

## Розтягування нижніх кінцівок

### Розтягування м'язів задньої поверхні стегна

Покладіть дитину на спину. Зігніть стегно і коліно на 90 градусів; слідкуйте за тим, щоб пальці ніг були направлені прямо вгору, а не були повернуті убік або всередину. Покладіть одну руку на коліно дитини, утримуючи його нерухомим, а іншою рукою тримайте нижню частину ноги. Утримуючи стегно зігнутим на 90 градусів, випрямляйте коліно, натискаючи на стопу, рухаючи її вгору до відчуття опору з боку стягненого м'язу. Утримуйте таке положення на протязі 30 секунд. Повторіть.



### Розтягування привідних м'язів

Покладіть дитину на спину. Обидві його ноги повинні бути випрямлені. Відведіть одну ногу у бік, пальці направлені в стелю (не повернуті назовні або всередину), коліно пряме. Як тільки відчуєте опір м'язів, затримайте ногу в такому положенні на 30 секунд. Повторіть.



## Розтягнення ахіллових сухожилків

Покладіть дитину на спину і випрямить її ногу. Утримуйте стопу дитини за п'ятку своєю рукою. Стопа дитини вперта в ваше передпліччя. Іншу руку покладіть дещо вище коліна, утримуючи ногу прямою. Натискаючи своїм передпліччям на стопу, наближайте її до тіла дитини, доки ви не відчуєте опір з боку м'язів. Утримуйте позицію на протязі 30 секунд 2 рази. Рух має відбуватися в гомілкостопному суглобі, а не в пальцях ніг. Повторіть розтягнення знову, тримаючи коліно дитини зігнутим на 20 – 30 градусів.

