

## Развитие гибкости мышц сгибателей бёдер.

Основные сгибатели бедра: 4х-главая и подвздошно-поясничная (ППМ). У большинства городских жителей ППМ находится в укорочённом положении.

**Её функция:** сгибание и супинация бедра в тазобедренном суставе. По русски: подъем ноги и вращение наружу.

### Как растянуть?

Сделать обратную функцию: разогнуть бедро и вращать внутрь. Округляя поясницу, выполнения движение тазом по стрелке на фото 1 («Майкл Джексон») и в этом положении продвигаясь вперёд мы как раз и выполняем разгибание бедра: ППМ и длинная головка 4х-главой в растяжении. Поясница расслабляется. Пресс и ягодичные укрепляются. Очень важное упражнение.

Но часто оно выполняется с меньшим КПД: как на фото, где мы делаем прогиб в поясничном отделе позвоночника. Хотя это упражнение, конечно, тоже имеет право на существование.

