**Упражнения для тазобедренного сустава**

1. ИП — лёжа на спине, держась руками за привязанный к спинке кровати шнур. Переход в положение полусидя и сидя. Темп медленный (5-6 раз).
2. ИП — лежа на спине или стоя. Круговые движения прямой ногой наружу и внутрь. Темп только медленный (6-8 раз).
3. ИП — лежа на спине, взявшись руками за края кровати: а) попеременное поднимание прямых ног; темп медленный (6-8 раз); : б) круговые движения поочередно ногой правой и левой. Темп медленный (3-5 раз).
4. ИП — лежа на боку, больная нога сверху. Отведение ноги. Темп медленный (4-8 раз).
5. ИП — стоя боком к спинке кровати, опираясь о нее рукой: а) поднимание ноги вперед и отведение ее назад; б) отведение ноги и руки в сторону. Темп только медленный (8-10 раз).
6. ИП — стоя, носки вместе. Наклон вперед, стараться достать пол концами пальцев или ладонями. Темп средний до быстрого (12-16 раз).