

Упражнения на развитие подвижности в суставах (комплекс суставной гимнастики)

Предлагаемые упражнения подобраны для развития подвижности в конкретных суставах. Они направлены на развитие предельной амплитуды, поэтому, во избежание травм, прежде чем приступать к их выполнению, необходимо разогреть мышцы и связки, окружающие данные суставы. Сами упражнения необходимо выполнять плавно, без рывков, под контролем сознания. Особая осторожность необходима при выполнении подобных упражнений с помощью партнёра. В то же время, здесь не будут приведены упражнения, которые без специальной подготовки могут привести к серьёзным травмам.

Шейный отдел позвоночника

Исходное положение (далее, и.п.): стойка ноги врозь, руки на поясе

1. Наклон головы вперед, подбородком коснуться груди и удерживая это положение в течение 10-15 сек, расслабляя мышцы задней поверхности шеи, опустить подбородок ниже – плавно вернуться в и.п.

2. Наклон головы назад до касания затылком плеч, подбородок поднять кверху и удерживая это положение в течение 10-15 сек, мягко увеличить растягивание мышц и связок шеи – плавно вернуться в и.п.

3. Наклон головы к левому плечу, стараясь ухом коснуться плеча и удерживая это положение в течение 10-15 сек, мягко увеличить растягивание мышц и связок шеи – плавно вернуться в и.п. То же, в другую сторону.

4. Повернуть голову налево назад и удерживая это положение в течение 10-15 сек, мягко увеличить растягивание мышцы и связок шеи – плавно вернуться в и.п. То же, в другую сторону. Далее, эти упражнения можно выполнить с помощью своих рук, с максимальной осторожностью.

5. И.П. Стойка ноги врозь, руки за головой – наклон головы вперед, подбородком коснуться груди, силой, нажимая руками на затылок в течение 10-15 сек, расслабляя мышцы задней поверхности шеи, опустить подбородок ниже – плавно вернуться в и.п.

6. И.П. Стойка ноги врозь, руки перед головой – наклон головы назад, силой, нажимая руками на лоб в течение 10-15 сек, мягко увеличить растягивание мышц и связок шеи – плавно вернуться в и.п.

7. И.П. Стойка ноги врозь, левая рука на голове, ладонью захватить правую часть темени – наклон головы к левому плечу, силой прижать рукой голову к левому плечу, мягко, в течение 10-15 сек увеличить растягивание мышц и связок шеи – плавно вернуться в И.П. То же, в другую сторону.

8. И.П. Стойка ноги врозь, левая рука на поясе, правая рука у правой щеки – повернуть голову налево назад, силой, нажимая правой рукой в течение

10-15 сек, мягко увеличить растягивание мышц и связок шеи – плавно вернуться в и.п. То же в другую сторону

Лучезапястные суставы

1. И.П. Стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти тыльной частью прижаты друг к другу пальцами вниз – плавно, опуская локти вниз, увеличить растягивание связок лучезапястных суставов.

2. И.П. Стойка ноги врозь одной рукой взять кисть другой руки - сгибание, разгибание, скручивание (пронация и супинация) кисти в разные стороны

3. И.П. Сидя на пятках с опорой на тыльные стороны кистей (кисти пальцами назад) – усиливая давление на кисти, увеличить растягивание мышц и связок внешней части лучезапястных суставов.

4. И.П. Сидя на пятках с опорой на ладони (кисти пальцами назад) – сгибая руки, увеличить растягивание мышц и связок внутренней части лучезапястных суставов.

Локтевые суставы

1. И.П. Сед согнув ноги врозь – правую руку поставить локтём на правое колено, левой рукой взять кисть правой руки и плавно разгибать локтевой сустав правой руки. То же самое другой рукой.

2. И.П. Сед, согнув ноги, руки вперед между коленями, кисти рук ладонями книзу сжаты в кулаки и соприкасаются – силой, сжимая коленями локти, увеличить разгибание в локтевых суставах.

Плечевые суставы

1. И.П. Стойка ноги врозь, левая рука вправо и лежит на локтевом сгибе правой руки, правой рукой захватить за плечо левой руки – прижимая левую руку к груди, вытягивать плечо левой руки вправо. То же самое в другую сторону.

2. И.П. Стойка ноги врозь, левая рука согнута за головой пальцами касаясь правого плеча, правой рукой взяться за локоть левой руки – оттягивая локоть вправо и наклоняя голову назад, растягивать мышцы и связки плечевого сустава. То же в другую сторону.

3. И.П. Вис, стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками за концы рейки – приседая и выкручиваясь в плечах, перейти в положение виса присев обратным хватом и вернуться в обратном в и.п. Постепенно уменьшать ширину хвата.

4. И.П. Вис, стоя спиной к гимнастической стенке – приседая, перейти в положение виса присев и виса сзади.

5. Упражнения, подобные 3 и 4 можно выполнять из И.П. сед, согнув ноги врозь с упором руками сзади.

Тазобедренные, коленные и голеностопные суставы

1. И.П. Стойка ноги врозь – стоя на левой ноге, согнуть правую ногу и расположить её скрестно на левом бедре (опустив правое колено вниз), удерживая руками ногу за стопу и голень, плавно увеличить растягивание мышц и наружных связок коленного сустава в течение 10-15 сек; удерживая правую ногу левой рукой за стопу, поднять согнутую ногу, продеть правую руку между голенью и бедром ноги и прижать руками стопу и голень ноги к груди, плавно увеличить растягивание мышц и связок наружной поверхности тазобедренного, коленного сустава и голеностопного суставов в течение 10-15 сек; опустить согнутую правую ногу вниз и не опуская на пол, развернуть голенью назад (обычное положение при сгибании ноги), взяться двумя руками сзади за стопу прижать её к ягодице и отвести ногу за стопу назад, плавно растягивая мышцы передней поверхности бедра – далее, сохраняя равновесие на левой ноге, наклониться к ней (можно левой рукой опереться о голень левой ноги или об пол) и плавно увеличить растягивание мышц и связок задней поверхности бедра и голени в течение 10-15 сек. Вернуться в И.П.

То же самое выполнить другой ногой.

2. Из И.П. широкая стойка ноги врозь поочередные наклоны к ногам с постепенным их разведением до положения упора сидя в продольном шпагате – далее выполнить плавные наклоны в стороны к ногам, растягивая мышцы и связки паховой части и внутренней поверхности ног, затем лечь грудью на пол, руки вверх и перемещаясь вперед – назад, прижимая паховую часть к полу, плавно растягивать дальше мышцы и связки – выпрямиться и из седа в продольном шпагате, плавно повернуться налево, а затем направо в поперечные шпагате, растягивая мышцы и связки задней поверхности бедра в течение 10-15 сек. В данном упражнении можно использовать и изометрический способ растягивания – напрягая предварительно растянутые мышцы на 7-12 сек, затем расслабляя их и растягивать дальше.

3. В парах: И.П. Сед ноги врозь друг против друга, захватив друг друга у локтевых суставов, ноги партнёра упираются в голеностопные суставы выполняющего – отклоняясь назад, партнёр «вытягивает» выполняющего через продольный шпагат вперёд в положение лежа, ноги в стороны (упражнение требует осторожности).

4. И.П. Сед – согнуть правую ногу и положить стопой на левое бедро (колено правой находится у колена левой ноги и прижато к полу) – согнуть левую ногу и поставить её на стопу, а правое колено согнутой ноги прижать к

стопе левой ноги, наклоня левую ногу внутрь увеличить воздействие на коленный сустав правой ноги. То же в другую сторону.

5. Из седа, согнуть правую ногу и прижать стопу к груди, завести ногу голенью за голову на плечо и лечь на спину, левая нога выпрямлена и прижата к полу. То же другой ногой

6. Сед ноги скрестно «лотос», наклониться вперед и лечь грудью на стопы, выпрямиться и, опираясь на руки, перекаат через колени вперёд в упор лёжа на коленях ноги согнуты скрестно («лотос»), опустить и прижать паховую часть к полу растягивая плавно мышцы и связки паховой части в течение 10-15 сек.

7. Упор, сидя на пятках, колени и голени разведены широко врозь, стопы развернуты пальцами наружу – пружинистыми движениями назад, постепенно разводите голени и стопы в стороны.

8. У гимнастической стенки И.П. Упор согнув руки, стоя на правой, левая в сторону на рейке (на возможной предельной высоте) - повернуться на 90° и наклониться к опорной ноге – вернуться в И.П. - разгибая руки – вис стоя на правой, левая на стенке – вернуться в И.П.; - сгибая опорную ногу, плавно растягивать мышцы и связки левой ноги – вернуться в и.п.; - перехватить левой рукой за рейку под левой стопой и наклониться боком к левой ноге, правой рукой взяться за левую стопу – выпрямиться и поднять за стопу левую ногу вверх в стойку на правой в шпагате с опорой левой рукой – удерживая ногу, растягивать связки и мышцы в течение 5-10 сек. То же самое другой ногой

9. Упор, согнув руки, стоя на правой, левая вверх в продольном шпагате вдоль опоры гимнастической стенки, сгибая руки, прижать плотнее паховую часть к опоре – развернув ноги, перейти в поперечный шпагат. То же самое для другой ноги.

Приведённые здесь упражнения представляют лишь небольшую часть из известных в практике физической культуры и спорта упражнений на растягивание. Из этого множества каждый занимающийся может самостоятельно подобрать для себя опытным путём предпочтительные для него упражнения, следуя лишь общим принципам и рекомендациям к их исполнению. В конечном итоге, на определённом жизненном этапе, они могут быть для всех нас средством сохранения и поддержания своих физических кондиций.