

## Упражнения на гибкость и укрепление суставов

**Упражнения на гибкость и укрепление суставов.** Упражнения, увеличивающие амплитуду (размах) движения, обычно называются упражнениями на гибкость. Главными ограничителями гибкости являются мышцы. В результате ежедневных упражнений они становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы (а даже увеличивая ее), дают возможность увеличить амплитуду движения.

Увеличение подвижности в суставах (конечно, до известного предела) позволяет улучшить спортивные достижения, а также во многих случаях избежать спортивных и бытовых травм.

Каждое упражнение на гибкость нужно выполнять 12—16 раз: первые 3—4 счета—медленно, плавно и легко; следующие 6—8 счетов—постепенно увеличивая амплитуду движения, а в конце—ускорять движение, не уменьшая его амплитуды.

При выполнении движений нужно следить, чтобы появилось ощущение растягивающейся мышцы. Однако доводить до боли это ощущение не рекомендуется.

Гибкость надо развивать ежедневно. Если нужно ее особенно повысить, то упражнения, развивающие гибкость, следует проделывать по 2 раза в день.

Необходимо учитывать, что амплитуда подготовительных движений должна быть несколько больше, чем амплитуда, требуемая для выполнения совершенствуемых приемов.

Во избежание повреждений при тренировках и соревнованиях следует помнить, что амплитуда движения всегда меньше при охлаждении мускулатуры, при утомлении, а также некоторое время после сна. В этих случаях, прежде чем делать движения со значительной амплитудой, необходимо сделать хорошую разминку. Утомленным самбистам не следует делать движений с большой амплитудой.

Ниже приводятся специальные упражнения для развития гибкости и укрепления суставов.

1. Лечь на спину, руки вытянуть за головой. Держа ноги прямыми, носками ног доставать ковер за головой (рис. 1, 1).

2. Лечь на спину, руки вытянуть в стороны, ладонями вниз. Прямые ноги поднять вверх до перпендикулярного положения. Не изменяя угла между туловищем и ногами, перекладывать их вправо и влево от себя до касания ими ковра (рис. 1, 2).

3. Сесть, левой рукой опереться о ковер, а правую поднять вверх. Левую ногу вытянуть вперед, правую согнуть в колене и отвести вправо настолько, чтобы между бедрами образовался прямой угол. Сгибая туловище вперед, правой рукой доставать до носка левой ноги. Затем проделать это упражнение в другую сторону (рис. 1, 3).

4. Стоя на коленях и держа голени параллельно, расставить их пошире. Носки развести в стороны. Садиться до касания ягодицами ковра и вновь привставать на коленях (рис. 1, 4).

5. Стать на колени, вытянуть руки вперед и соединить пальцы замочком. Садясь на ковер влево от левой голени, повернуться вправо и руки отвести в ту же сторону. То же проделать в другую сторону (рис. 1, 5).

6. Сесть, с помощью рук притягивать поочередно пятки к животу (рис. 1, 6).

7. Сесть, при помощи рук притягивать поочередно голени ко лбу (рис. 1, 7).

8. Сесть, пытаться при помощи рук закладывать поочередно голень за голову (рис. 1, 8).

9. Поставить ноги вместе и, держа их прямыми, поднять руки вверх. Сгибая туловище, доставать ладонями до ковра (рис. 1, 9).

10. Сделать большой выпад правой ногой вперед и руками опереться на правое колено. Пружинящими движениями сгибать колено. То же упражнение проделать с выпадом левой ногой и опорой руками на левое колено (рис. 1, 10).

11. Составить ступни вместе, кисти рук положить на затылок. Стараясь держать плечевой пояс на месте, вращать тазовый пояс вправо и влево (рис. 1, 11). Выпол-

нять то же упражнение, поставив ноги врозь и держа ступни параллельно.

12. Поставить ноги врозь, соединить пальцы рук и поднять их над головой, повернув ладони кверху. Наклонять туловище поочередно вправо и влево (рис. 1, 12).

13. Поставив ноги врозь и держа руки на поясе, вращать туловище вправо и влево (рис. 1, 13).

14. Стать на правую ногу, левую, выпрямленную, ногу поднять и дать в руки партнера, чтобы он держал ее за пятку. Вытягивая руки вперед, нагибать туловище к поднятой ноге. После каждых 2—3 упражнений партнер поднимает ногу все выше и выше. То же упражнение проделать стоя на левой ноге (рис. 1, 14).

15. Стать на левую ногу, правую поднять вперед, согнув ее в колене; держась правой рукой за правую ступню изнутри, плавно выпрямлять колено. То же упражнение проделать стоя на правой ноге и поднимая левую (рис. 1, 15).

16. Стать на левую ногу и, держась правой рукой за подъем правой ноги, оттянуть ее назад. То же упражнение проделать стоя на правой ноге и оттягивая назад левую (рис. 1, 16).

17. Стоя на левой ноге делать размашистые движения: правой ногой вперед-вверх, руками вправо; затем правой ногой назад, руками влево. То же упражнение проделать стоя на правой ноге (рис. 1, 17).

18. Сесть, ступни соединить подошвами и, постепенно отодвигая ступни от себя, разжимать колени в стороны при помощи рук.

19. Сесть, ступни соединить подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять туловище вперед, стараясь коснуться головой носков.

20. Ходьба на наружном крае ступни.

21. Из положения лежа на спине прогнуться и стать на мост, опираясь о ковер ступнями и ладонями (рис. 2, 1).

22. Стоя в положении моста и придерживаясь руками, делать движения туловищем вперед назад (рис. 2, 2).

23. То же упражнение проделать со скрещенными на груди руками.

24. Стоя в положении моста делать движения: на правую половину лба — на затылок; на левую половину лба — на затылок.

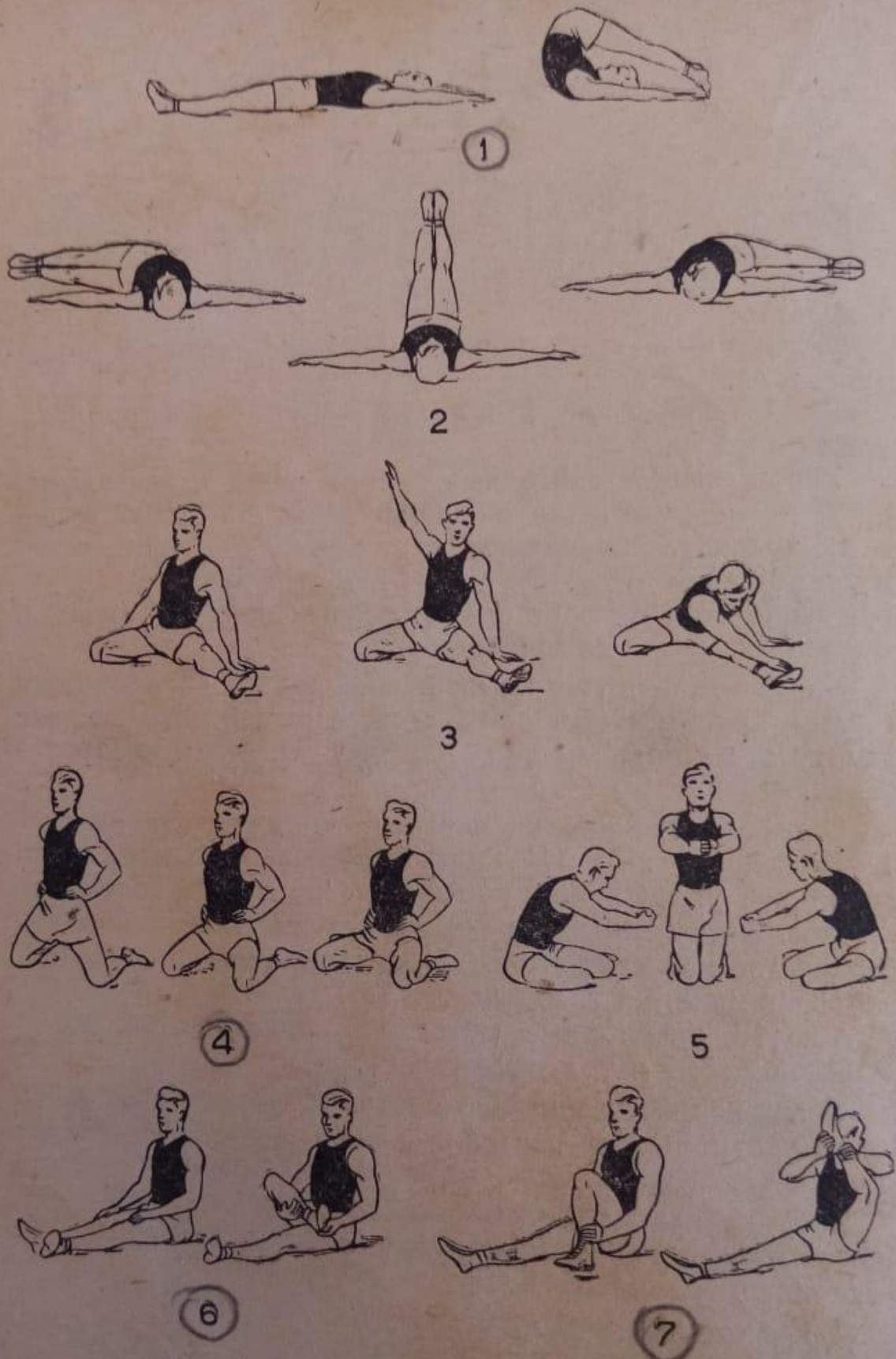


Рис. 1. Упражнения для развития гибкости



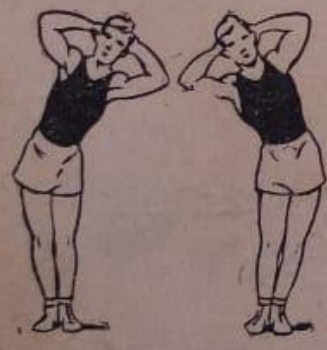
8



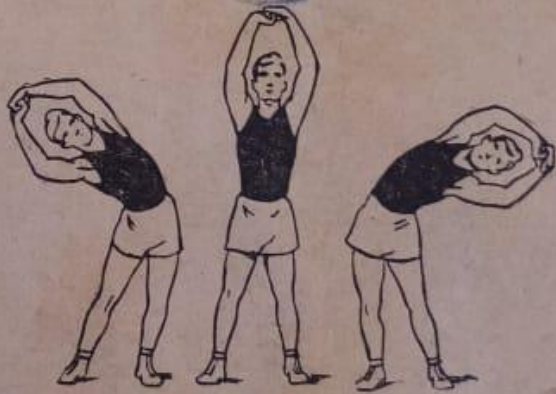
9



10



11



12



13

Рис. 1. Упражнения для развития гибкости (продолжение)



14



15

16



17

Рис. 1. Упражнения для развития гибкости (продолжение)

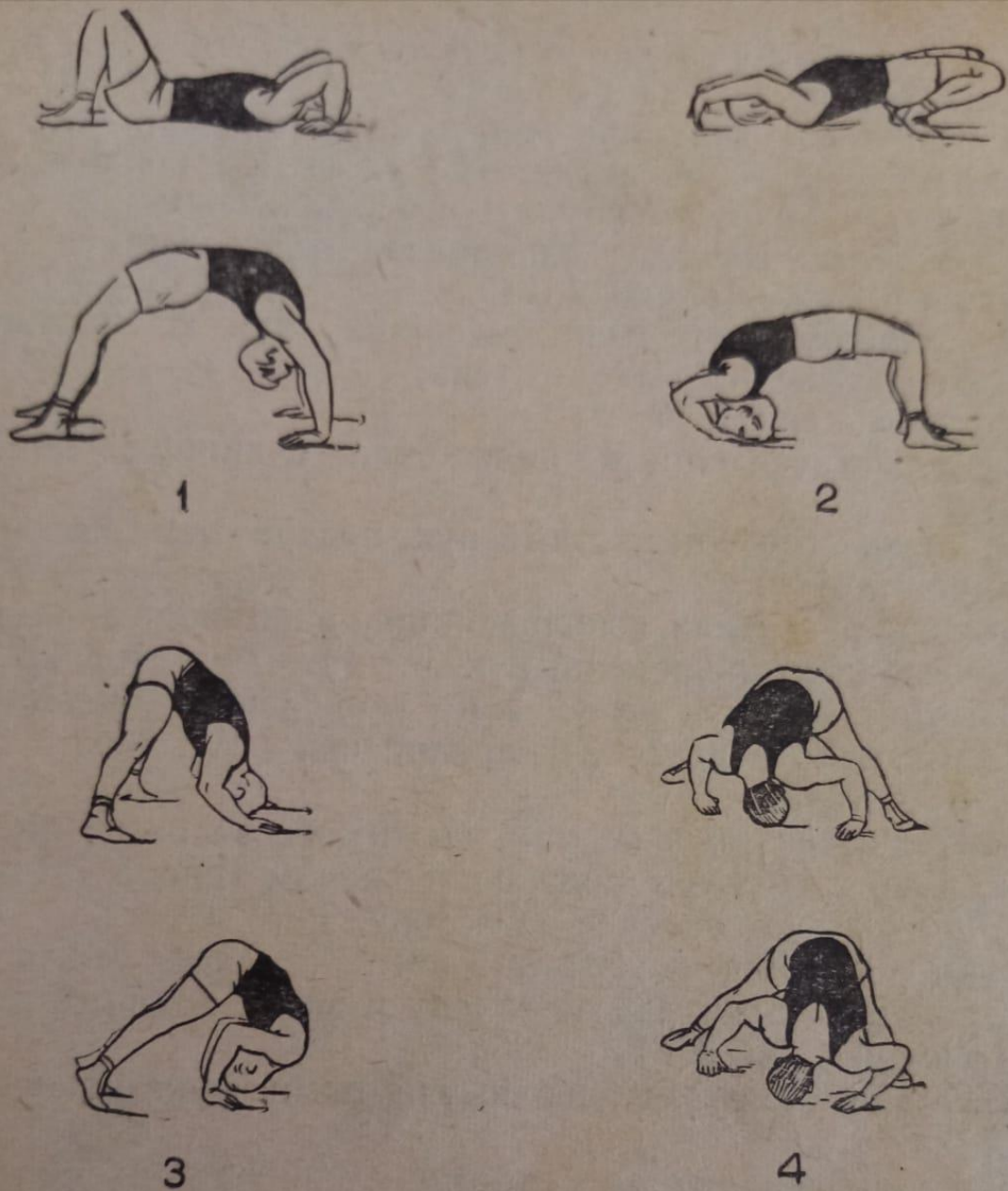


Рис. 2. Упражнения для тренировки моста