

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

### Растяжка Ахиллова сухожилия и икроножной мышцы

**Исходное положение.** Упражнение выполняется из исходного положения стоя. Встаньте лицом к стене или в дверном проеме. Поставьте левую ногу пальцами на стену, опираясь пяткой в пол, как показано на рисунке. Нога должна быть прямой от пятки до копчика. Поставьте правую ногу назад на полшага и расслабьте пальцы ноги. Поместите ладонь и предплечье левой руки на стену. Держите тело прямо.

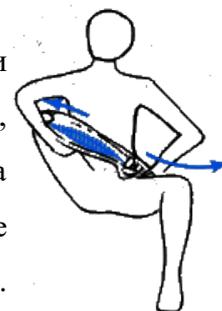


**Этапы выполнения.** Сконцентрируйте внимание на мышцах задней поверхности голени и ахилловом сухожилии. Сделайте выдох, одновременно начиная подниматься на пальцах правой ноги. Сохраняя положение тела прямым, выполните растягивание, перенося свое тело как единое целое по направлению к стене. Вес тела при этом переносится на мышцы задней поверхности левой голени, как показано на рисунке. При движении вперед используйте как правую («заднюю») ногу, так и мышцы рук. Растягивание мышц левой ноги осуществляется пассивно. Постарайтесь выполнить движение пальцами левой ноги, чтобы почувствовать, насколько растянуты мышцы от кончиков пальцев стопы до икроножной мышцы.

**Модификации упражнения.** Для того чтобы растянуть глубоко лежащие мышцы задней поверхности голени или ахиллово сухожилие, следует начать со сгибания ног в коленях. Затем выполните растягивание, разгибая левую ногу в колене и упираясь пяткой в пол. Когда степень растягивания увеличится, вы можете оторвать от пола правую ногу и поставить ее сверху на стопу левой ноги.

### Растяжка передней поверхности голени

**Исходное положение.** Упражнение выполняется в исходном положении сидя. Сядьте на пол, согните колени. Поставьте левую ногу на пол так, чтобы стопа полностью соприкасалась с полом. Поместите правую ногу на верхнюю часть бедра левой ноги, как показано на рисунке, и положите левую ладонь на стопу. Расслабьте мышцы голени и лодыжки правой ноги.

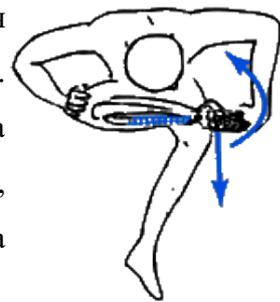


Положите ладонь левой руки сверху на три пальца на ноге и поднимите локоть левой руки в сторону на 45 градусов. Держите локоть неподвижно, сохраняйте спину прямой. **Примечание.** Если вам удобнее опираться спиной, то вы можете сесть на стул.

**Этапы выполнения.** Сконцентрируйте внимание на мышцах передней поверхности голени. Дыхание — обычное. Наклонитесь вперед и вниз, растягивая мышцы и одновременно нажимая рукой на стопу. Увеличьте степень растягивания мышц, нажимая на пальцы ноги по направлению к телу. Не опускайте локоть левой руки.

### **Растяжка сгибателей большого пальца**

**Исходное положение.** Примите исходное положение для выполнения предыдущего упражнения «Растяжка передней поверхности голени». Захватите в ладонь большой палец ноги. Сконцентрируйте внимание на мышцах передней поверхности стопы. Выполните растягивание, нажимая на палец по направлению к туловищу и вниз, как показано на рисунке.



### **Растяжка подошв**

**Исходное положение.** Упражнение выполняется в положении стоя на коленях. Встаньте на колени, поставьте ладони на пол для опоры. Поверните ладони пальцами назад (или оставьте без изменения) и подогните под себя пальцы ног, как показано на рисунке.



**Этапы выполнения.** Сконцентрируйте внимание на подошвенных мышцах стоп. Дыхание — обычное. Выполните растягивание мышц, упираясь руками в пол и перемещая таким образом вес тела назад, в область стоп.

### **Рекомендации для выполнения упражнений:**

1. Старайтесь включить в программу растяжки все основные группы мышц.
2. На каждый сустав выполняйте не менее двух различных упражнений.
3. Прежде чем приступить к каким бы то ни было физическим действиям, выполняйте легкую разминку, включая в нее упражнения на растяжку.
4. После тренировки проведите заминку, выполняя упражнения на растяжку средней интенсивности.
5. Если после тренировки болят мышцы, 2-3 раза выполните упражнения на растяжку легкой степени, задерживаясь в каждом положении на 5-10 секунд и делая между ними паузы продолжительностью тоже 5-10 секунд.
6. Если мышечная боль сохраняется на протяжении нескольких дней, продолжайте делать легкую растяжку (по 2-3 повторения каждого упражнения с перерывами между ними продолжительностью 5-10 секунд).
7. Основной объем должны составлять статические упражнения.