

Почему нельзя делать наклон при выполнении упражнения «отведения бёдер в тренажёре»?

1. Вопрос эффективности:

Основные работающие мышцы: малая и средняя ягодичная. Предлог того, что надо делать наклон, чтобы лучше растягивать мышцы - не подходит. Растягиваем наклоном мы большие ягодичные. Хотя, справедливости ради, они тоже участвуют в отведении, но в меньшей степени, чем вышеперечисленные мышцы.

2. Вопрос здоровья/безопасности:

В зависимости от того, в какой плоскости находится бедро меняется и диапазон возможного движения в тазобедренном суставе:

- Сгибание бёдер в сагиттальной плоскости (ноги направлены вперёд) в положении сидя 110-120 градусов.

- При отведении бедра, во фронтальной плоскости (ноги врозь) диапазон увеличивается до 150-160 градусов.

Теперь по русски: когда бёдра отведены, ноги в стороны, то в таком положении мы можем выполнять наклон, диапазон в этом положении безопасен (на фото 1 при положении ОТВЕДЕНИЯ безопасно), но как только ноги начинают приближаться в исходное положение, в направлении вперёд, в этом положении происходит механический контакт бедренной кости с тазовыми костями (на фото 1 при положения ПРИВЕДЕНИЯ небезопасно). Этот синдром называется «синдром соударения.» Он может вызывать воспалительный процесс и травму.

Все кроется в деталях!

Безопасный вариант на фото 2.

Более развернутую информацию Вы можете просмотреть по ссылке ниже на нашем YouTube канале:

https://youtu.be/Er3jBZd_NQA

FITNESS
CONSULTING



FITNESS
ULTING