

Почему нельзя при отведении плеч вращать их внутрь, поднимать локоть вверх и «выливать кувшины.»?

Диапазон движения-это то положение, при котором плечевая кость соприкасается с лопаткой.

1. В пронированном (вращении внутрь) положении плечевой кости максимальный диапазон движения между туловищем и рукой 60 градусов.
2. В супинированном (наружу) 120 градусов.
3. В «нейтральном» ладонь направлена вниз, локоть назад 90 градусов.

Движение сверх этого диапазона влечёт за собой «встречу» лопатки с плечевой костью. Этот синдром называется импинджмент синдром или синдром соударения.

Между 2 костями может зажиматься сухожилие надостной мышцы, которые при частых и больших нагрузках может травмироваться и воспалиться.

Чем плохо?

С точки зрения здоровья:

1. Возможна травма вращательной манжеты плеча (составная часть - это как раз надостная м.)
2. Вовлечение в работу верхней порции трапеции, которая у большинства и так зажата.

С точки зрения эффективности:

1. Вовлечение дополнительных мышц снижает эффективность работы дельтовидных.

Как делать и нюансы:

Выполнить отведение до угла 80-90 градусов. Ладонь направлена вниз, локоть назад.

Чтобы минимизировать вероятность подъема лопатки важно сделать преднапряжение мышц, которые лопатку стабилизируются и опускают вниз, нижнюю порцию трапеции, передние зубчатые, широчайшие и грудные. Для этого поднимите плечи вверх, сделайте паузу 0,5 секунду и опустите вниз, или сделайте круг плечами вверх-назад-вниз.

