

Джозеф Хорриган (Joseph Horrigan)

ИЗБЕГАЙТЕ БОЛИ В ЛОКТЯХ

Несколько стандартных травм предплечий могут доставить неприятности тренирующимся. Наиболее известная травма – это так называемый теннисный локоть, который представляет собой растяжение места прикрепления сухожилий и мышц разгибателей запястья в верхней части предплечья. Растяжение и боль во внутренней точке локтя часто называется локтем игрока в гольф, и я несколько раз получал эту травму в результате тренинга трицепсов. Это растяжение большой мышцы предплечья, известной как брахиорадиалис или плечелучевая мышца. К сожалению, эта травма плохо поддается лечению и может беспокоить очень долго.

Плечелучевая мышца имеет широкое место прикрепления в нижней части плечевой кости и крепится длинным сухожилием к запястью со стороны большого пальца. Это, безусловно, самая большая мышца предплечья. Ее функция заключается в сгибании локтя. Также она помогает поворачивать ладонь частично вверх (супинация) или вниз (пронация). Брахиорадиалис существенно задействован в тяговых движениях, таких как подтягивания, тяги вниз на высоком блоке, и во всех типах тяг к поясу, и у многих тренирующихся хорошо развит. Те, кто хочет развить плечелучевую мышцу еще сильнее, должны включить в тренировки сгибания рук в стиле молота. Множество пауэрлифтеров также применяют это упражнение, потому что считают, что оно помогает стабилизировать руку и локоть во время выполнения очень тяжелых жимов лежа.

Брахиорадиалис можно растянуть при перетренированности. Также его можно травмировать, если долго носить в руке тяжелый предмет. Например, багаж в аэропорту.

При растяжении брахиорадиалиса вы сразу узнаете, как много упражнений его используют. Страдают, например, тренировки спины и рук. Тренирующиеся обычно начинают использовать более легкие веса в надежде, что растяжение быстро пройдет, однако, выздоровление затягивается.

Следующий шаг – это прекращение тренировок спины и рук. Растяжение часто усугубляется, если тренирующийся вынужден путешествовать и носить чемодан. На полпути в аэропорту мышца начинает болеть, таким образом, восстановление затягивается еще больше.

Медицинское лечение этой травмы обычно включает в себя различные комбинации противовоспалительных медикаментов, мобилизацию мягких тканей, ультразвук, электрическую стимуляцию мышц и лазерную терапию. По непонятным причинам растяжение плечелучевой мышцы упорно сопротивляется лечению. Это означает, что травма может длиться множество недель или месяцев.

Растяжение сгибателей запястья в нижней части предплечья обычно усугубляется тренировками три-



цепсов, если вы держите запястье не прямо. Когда запястье разгибается наружу, в растянутую позицию, возникает растягивание сгибателей, которое тянет сухожилие в точке крепления. Растягивание усиливается, если тренирующиеся пытаются выполнить дополнительное повторение, ускоряя гриф при подъеме, и уменьшается, если на тренировке трицепсов они начинают держать запястья прямо.

«Теннисный локоть» тоже может затянуться. Растяжение разгибателей запястья, расположенных на наружной части предплечья у локтя, обычно вызывается комбинацией перетренированности и слабости этих мышц. Усиление разгибателей запястья улучшит положение. Между прочим, эта информация гуляет по интернету, как новое открытие. Но это не так. Я узнал об этом на курсах биомеханики в конце 1970-х, и информация подтверждалась исследованием. Традиционные обратные сгибания рук в запястьях – это великолепное упражнение для разгибателей запястья, как и вращения рук в запястьях.

Помните, что эти мышцы используются во многих движениях, вот почему так больно здороваться с кем-то за руку во время обострения «теннисного локтя». Несмотря на то, что обратные сгибания рук в запястьях помогают – начинайте с очень легких весов, – другие упражнения могут усугубить положение. Я часто вижу тренирующихся в спортзале, выполняющих подъемы рук в стороны, при этом запястья у них согнуты вниз, в позицию сокращения. От этого перегреваются локти, что совсем ни к чему.

Небольшая профилактическая работа может сохранить ваши локти, и, таким образом, спасти тренировки. Во-первых, тренируйтесь с умом, во-вторых, тренируйтесь усердно. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD GUARANA

– мощный энергетик на основе экстракта гуараны

MD LIQUID FAT BURNER

– жиросжигающий энергетик на основе экстракта гуараны и L-Карнитина

MD L-CARNITINE

– изотонический напиток с L-Карнитином

MD ISOTONIC

– изотонический напиток



ЛЕГКО ЖИТЬ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ!

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru