

Джозеф Хорриган (Joseph Horrigan)

БОЛЬ В ЛОКТЕВОМ СУСТАВЕ: СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Я уже несколько раз писал о внутренних и внешних болях в локтевом суставе, связанных с тренировками. Внутренняя локтевая боль часто возникает в области костного выступа, называемого медиальным надмыщелком. Часто это происходит в результате тренинга трицепсов. Когда при выполнении экстензий руки в запястьях разогнуты, запястные сухожилия мышц-сгибателей предплечья тянут медиальный надмыщелок. Боль может оказаться настолько сильной, что заставит вас прекратить тренировку трицепсов.

Что можно сделать для того, чтобы вернуться к тренингу трицепсов или ослабить боль в локтях во время тренировок? Прежде всего, необходимо держать кисти прямо и не сгибать и в запястьях во время работы над трицепсами. При выполнении трицепсовых жимов вниз на блоке в нижней точке амплитуды движения ладони должны смотреть на бедра, а не в пол. То же самое касается и трицепсовых экстензий лежа. Не следует использовать стандартную технику французского жима, где руки в запястьях разгибаются в тот момент, когда гриф достигает переносицы или лба. Держите их ровно, не разгибая в запястьях, а носы или лба касайтесь тыльной стороной кистей.

При выполнении трицепсовых экстензий стоя с EZ-грифом или с одной гантелью, удерживаемой обеими руками, в верхней точке амплитуды движения ладони должны смотреть вперед, а не в потолок. Все эти рекомендации по технике помогут вам удерживать кисти ровно в нейтральной позиции и избежать разгибания в запястьях, что снизит стресс на локти при тренировке трицепсов.

Кроме того, пока не привыкнете к движению, рекомендую уменьшить вес, используемый во всех упражнениях для трицепсов. Увеличивайте вес постепенно, через несколько тренировочных сессий. Период перехода к новой технике будет недолгим.

Кроме того, не помешает увеличить силу сгибателей запястья. В этом вам помогут специальные упражнения. Первое и самое распространенное – это сгибание рук в запястьях, которое можно выполнять с гантелями. Положите предплечья на бедра так, чтобы ладони смотрели вверх. Позвольте кистям опуститься вниз, а затем поднимайте их вверх, сгибая в запястьях. Таким же об-

разом можете удерживать и штангу, положив предплечья на бедра или на скамью. Позвольте рукам сгибаться и разгибаться в запястьях, как это делается в обычных сгибаниях рук в запястьях. Если традиционные вариации данных сгибаний вызывают боль, можете попробовать выполнять их стоя узким хватом с руками за спиной. Сгибайте руки в запястьях максимально, но так чтобы не ощущать при этом боли, а затем опускайте их вниз в нейтральную, выпрямленную позицию. Выполняйте по два-три подхода сгибаний рук в запястьях.



Модель: Ленни Нунез (Lenny Nunez)/Неве (Nevoux)

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

ПРОТЕИНЫ MD

- СПУТНИКИ СЕРЬЕЗНОГО АТЛЕТА!



MD WHEY 75 (75% сывороточный протеин), MD WHEY (сывороточный протеин), MD ISOLATE (сывороточный изолят), MD PROTEIN (75% комплексный протеин) позволяют набрать НАСТОЯЩУЮ МАССУ при суперинтенсивных тренировках!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru



Фотограф: Невье (Nevye)

Если есть регулируемая гантель, у которой с одного конца можно снять вес, то можете выполнять упражнения с пронацией и супинацией. Удерживайте такую гантель за свободный конец. Положите предплечье на бедро так, чтобы рукоятка гантели оказалась в вертикальном положении. Наклоните ее наружу так, чтобы ладонь смотрела вверх, а затем поворачивайте (пронируйте) кисть обратно в нейтральную (выпрямленную) позицию. Повторите. Данное упражнение усилит важную локтевую мышцу, называемую круглым пронатором.

Внешняя локтевая боль обычно возникает в области костного выступа, который называется латеральным надмыщелком. Она появляется в результате перетренированности и хронического

перенапряжения сухожилий разгибателей запястья. В просторечии такое состояние называют «теннисным локтем», однако теннис далеко не единственный способ заполучить данную проблему. Укрепляя разгибатели запястьев, можно добиться ослабления боли. Для этого положите предплечья на бедра таким образом, чтобы ладони смотрели вниз. Позвольте рукам немного согнуться в запястьях и опуститься вниз, а затем разгибайте их обратно вверх, – это стандартные обратные сгибания рук в запястьях.

С точно такой же гантелью можете выполнять упражнения с супинацией. Гантель должна быть в вертикальном положении, а предплечье – лежать на бедре. В этой вариации поворачивайте рукоятку внутрь до тех пор, пока ладонь не будет смотреть вниз, а затем возвращайте ее в исходное вертикальное положение. Таким образом, вы укрепите мышцу-супинатор.

Описанные выше модификации техники упражнений, а также дополнительные упражнения для предплечий, должны ослабить локтевую боль, так чтобы вы смогли продолжить 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

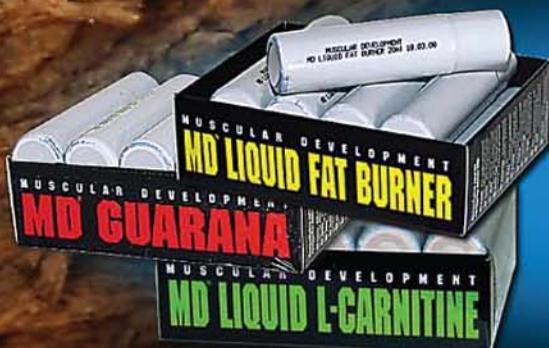
– жиросжигающий энергетик на основе экстракта гуараны и L-Карнитина

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