

Укрепление коленей. Упражнения в таблице

Упражнение на укрепление мышц помогут укрепить мышцы и сухожилия, также помогут избежать травм на коленях.

Выполняйте комплекс упражнений перед или после тренировок, будете здоровы.

Таблица №1. Упражнения для коленей НЕНАГРУЖЕННОГО суставов

НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЙ	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ
МАЯТНИК	30 раз или 1,5 – 3,0 минуты	1-2
СКОЛЬЖЕНИЕ ПО ОПОРЕ (скольжение попеременное или одновременное)	30 раз или 1,5 минуты	1-2
СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ	30 раз на каждую ногу или 1,5-2 минуты	1,2

*примечание: выполняйте упражнения плавно, без резких движений

Таблица №2. Упражнения для коленей НАГРУЖЕННОГО суставов

НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЙ	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ
РАСТЯЖКА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ (выполняйте с опорой или без опоры)	15-30 секунд на каждую ногу	1-2
ВЫПАДЫ ВПЕРЕД	10 раз на каждую ногу	1-2
ПРИСЕДАНИЯ С ОПОРОЙ	3 приседа с задержкой в нижней части на 15-30 секунд	1-2
ПРИСЕДАНИЯ БЕЗ ОПОРЫ	не менее 5 приседов с задержкой в нижней части на 10 секунд	1-2
ПРИСТАВНЫЕ ШАГИ С ПРИСЕДАНИЯМИ	10 раз на каждую ногу	1-2
РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ	10 раз, каждый из которых с задержкой на 10 секунд	1-2

*примечание: выполняйте упражнения плавно, без резких движений

I. Упражнения для коленей Ненагруженного суставов.

1. Маятник (покачивания):

Сядьте на высокий стул или стол, чтобы ноги не касались пола. Покачивайте ногой вперед-назад и вправо-влево. Не стремитесь к большой амплитуде, не делайте круговых движений, иначе вы рискуете ухудшить ситуацию.

2. Скольжение по опоре:

Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, параллельны. Не отрывая ступни от пола, попеременно скользите ими с небольшой амплитудой вперед и назад.

*более сложная версия – скользить обеими ногами одновременно.

3. Сгибания и разгибания:

Лягте на правый бок, согните правую ногу в колене. Выполняйте сгибания и разгибания в коленном суставе по 8-10 раз. Перевернитесь на левый бок, повторите цикл. Такие упражнения помогают уменьшить боль и воспаление, улучшить питания хряща.

II. Упражнения для коленей Нагруженного суставов.

1. Растяжка из положения стоя:

Встаньте рядом со стеной, обопритесь об нее левой рукой. Согните правую ногу в колене, поднимите ее до параллельности бедра полу, возьмитесь за носок правой рукой. Потяните пальцы на себя, одновременно вытягивая ногу, выпрямляя ее перед собой. Задержитесь в таком положении на 15 секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение. Поменяйте опорную руку, повторите упражнение с другой ноги.

*если у вас хорошая координация движений, выполняйте упражнение без опоры.

2. Выпады вперед:

Встаньте прямо, ноги вместе, руки на бедрах. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой, при этом согните левую так, чтобы она почти коснулась коленом пола. Медленно поднимитесь за счет выпрямления опорной ноги. Вернитесь в исходное положение и сделайте медленный выпад на другую ногу. Следите за осанкой и координацией. Повторите выпады по 10 раз на каждую ногу.

3. Приседания с опорой:

Встаньте спиной к стене, стопы на ширине плеч, на расстоянии примерно 20 см от стены. Опираясь спиной на стену, медленно присядьте до угла 90 градусов в коленях. Бедра должны быть параллельны полу, голени – параллельны стене. Задержитесь в этом положении на 15-30 секунд (до ощущения жжения в мышцах). Медленно вернитесь в исходное положение, сбросьте напряжение с ног. Повторите еще дважды.

4. Приседания без опоры:

Встаньте, широко расставив ноги. Носки смотрят вперед, стопы параллельны. Присядьте, чтобы бедра стали параллельны полу. Таз отведен назад, корпус кпереди не сгибается! Спина прямая, макушка тянется вверх. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, затем вернитесь в исходное. Повторите не менее 5 раз.

5. Приставные шаги с приседаниями:

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сделайте широкий шаг вправо и одновременным приседанием. Приставьте левую ногу, выпрямитесь. Теперь сделайте шаг влево с приседанием, приставьте правую ногу. Повторите не менее 10 раз на каждую ногу.

6. Растяжка подколенных сухожилий:

Сядьте, согнув колени под углом примерно в 10 градусов. Возьмитесь за носки, потяните их на себя, одновременно напрягая мышцы задней поверхности бедра и голени. Задержитесь на 10 секунд в этом положении, затем расслабьте мышцы. Повторите 10 раз.