**Вправи на розтягування**

Вправи на розтягування традиційно використовують у програмах програму тренувань та відновлення.

Метою даних вправ є нормалізації довжини м’язів і покращення діапазону рухів у суглобах. Це не лише поліпшує функцію м’язів і суглобів, але й сприяє зменшенню ризику травматизації.

**Розрізняють різні види розтягування,** які мають однакову мету, але певні свої характерні риси: статичне; динамічне; PNF-розтягування; балістичне.

**Статичне**

Подовження м’яза відбувається із застосуванням невеликої сили та тривалого часового проміжку (зазвичай 30 сек). Статичне розтягування забезпечує розслаблення, збільшення довжини м’язів, поліпшуючи діапазон рухів, зменшуючи м’язово-суглобову скутість, а також знижує ризик гострих травм та травм м’язів. Такий розтяг підходить для всіх більшості пацієнтів.

**Динамічне**

Динамічне розтягування передбачає виконання контрольованого руху впродовж наявного діапазону рухів.

Динамічне розтягування передбачає поступове збільшення амплітуди шляхом послідовних рухів до досягнення кінця діапазону, тобто розтягування повторюється і прогресує. Динамічне розтягування корисно використовувати для спортивної діяльності, реабілітації та активних занять спортом.

Динамічне розтягування допомагає відновити динамічні функції та нервово-м’язовий контроль, шляхом повторення та вдосконалення руху, посилюючи руховий контроль. Динамічному розтягуванню іноді надають перевагу перед статичним при підготовці до фізичних навантажень.

**PNF-розтягування**

Існує безліч методів розтягування, всі вони використовують розтягнення м’яза до крайньої межі.

**Балістичне**

Балістичне розтягування складається із швидких, почергових рухів або «підстрибувань» в кінці діапазону руху; однак через підвищений ризик травмування балістичне розтягування рідше рекомендується ніж види зазначені вище.

***Протипокази до розтягувань:***

* кістковий блок в кінці діапазону руху при пасивному оцінюванні,
* неконсолідований / недавній перелом,
* гостра травма м’яких тканин,
* інфекція / гематома в тканинах,
* післяхірургічне відновлення, наприклад, шкірні трансплантати, відновлення сухожиль (залежно від рекомендацій лікаря і клінічних настанов),
* гіпермобільність.

**Висновки:**

* щоб збільшити діапазон руху суглобів, ефективні всі типи розтягування, хоча інколи в літературі зустрічаються думки що  розтягнення типу PNF може бути більш ефективним для короткотермінових результатів;
* динамічне розтягування чи PNF-розтягування  рекомендується спортсменам для розминки перед змаганнями або тренуваннями оскільки статичне розтягування, впливає на здатність м’яза генерувати силові показники, що негативно може вплинути на результати чи збільшити ризик травмування;
* статичне розтягування використовується після фізичних навантажень з метою нормалізації довжини та тонусу м’язів; такі розтягування часто використовуються фізичним терапевтом у роботі з великою кількістю клінічних проблем.

Зарядка від сколіозу триває від 10 до 20 хвилин, коректор знаходиться на тілі близько 6 годин на добу. Час, який також може використовуватися для лікування - період сну, для чого Вам знадобиться правильно обраний якісний ортопедичний матрац, що сприяє формуванню правильних вигинів хребетного стовпа протягом усього нічного відпочинку.

Вправи для сколіозу допомагають повністю виправити ситуацію при легкій формі захворювання і зупинити погіршення в більш пізніх стадіях.

Гімнастика при сколіозі повинна починатися з розминки суглобів всього тіла «зверху вниз»:

Зробіть 5-7 нахилів головою в кожну сторону;

Обертайте (акуратно і обережно) голову вправо і вліво по 6-8 кіл;

Покрутіть плечима (при опущених уздовж тіла руках) вперед і назад по 5-10 разів;

Підніміть руки на рівень плечей і зробіть 5-10 перехресних рухів (так звані «Ножиці»);

Нахиліться вперед і витягніть руки перед собою, потім торкніться лівою рукою правої ноги і навпаки, повторюючи 5-10 разів (права називається «Млин»);

Покладіть руки на талію і зробіть 5-6 кругових рухів тазом в кожну сторону;

Підніміть перед собою ногу, зігнуту в коліні, зробіть обертання стегном 5-6 разів;

Поставьте ноги на ширині плечей і по черзі відводьте ноги вправо-вліво;

Спираючись на носок, обертайте ногою по 8-10 разів в кожну сторону.

Тепер Ви готові виконувати основні вправи від сколіозу.

Зарядка при сколіозі робиться на підлозі, на гімнастичному килимку, і включає такі основні елементи, що виконуються по 10-15 разів:

В положенні на животі - підйом розведених рук, підйом корпусу з руками над головою, підйом прямої ноги вгору, підйом корпусу з прямими руками;

В положенні на спині - «місток»;

В положенні рачки - вправа «Мисливська собака», коли одночасно піднімається нога і протилежна рука.

Специфічні, але ефективні вправи при сколіозі – традиційна і бічна планка. Традиційна:

прийміть упор лежачи, спираючись ліктями і пальцями стоп так, щоб тіло утворило пряму лінію.

втягніть живіт і напружте м'язи, утримуючи себе подібно натягнутій струні.

зберігайте положення 20 секунд, потім розслабтеся.

При виконанні бічної планки прийміть аналогічне вихідне положення, потім підніміть одну руку перед собою, потім вгору і розгорніть корпус так, щоб груди дивилися в бік. Спирайтеся на руку, на стороні якої є викривлення. Почніть з 10 секунд і намагайтеся утримувати планку довше з кожним днем.

*Вправи для виправлення сутулості*

Сутулість - не просто косметичний дефект тіла. У таких людей часто здавлені легені і серце, що викликає появу больових відчуттів в спині і шиї, спостерігається підвищення тиску, відчуття браку повітря. Все це призводить до зниження працездатності, до появи сутулості, яка часто є передвісником сколіозу, недостатньо спроб постійно контролювати положення спини. Необхідні регулярні вправи проти сутулості, доповнені носінням коректора постави з лямками (реклінатор).

Закріплені на плечах лямки, які перехрещуються на спині і відводять плечі назад, не дають людині сутулитися. На відміну від жорсткого корсета, коректор діє більш м'яко, тому його призначають на термін від трьох місяців до півроку з можливістю продовження користування.

Звертаємо Вашу увагу: щоб прискорити отримання результату, фахівці рекомендують придбати ортопедичний матрац потрібної жорсткості.

Якщо у людини сутула спина, вправи потрібно починати з розтяжки всіх м'язів тіла зверху вниз:

Відведіть за спину зчеплені в замок руки, не витягуючи вперед шию;

Зробіть випад ногою вперед, витягніть руки перед собою і поступово потягніть м'язи плечей і спини;

Прийміть положення сидячи, витягніть ноги перед собою і повільно нахиляйтеся вниз.

Гімнастика при сутулості спрямована на поліпшення гнучкості хребетного стовпа і зміцнення м'язів. Існують популярні і перевірені часом вправи при сутулості, які виконуються лежачи, щоб максимально задіяти спинні м'язи.

«Плавець»:

Ляжте на живіт, витягніть руки вперед;

По черзі відводите руки назад, торкаючись сідничного м'яза;

Повертайте голову і стежте за рухом;

Поверніться у вихідне положення і повторіть для іншої руки.

«Супермен»:

Лежачи на животі витягніть прямо руки і ноги;

Одночасно підніміть руки з ногами;

Затримайтеся в положенні на 2-3 секунди і плавно опуститеся.

Зарядка від сутулості, що поєднує динамічне і статичне навантаження, включає вправу «Сфінкс»:

Прийміть положення лежачи на животі, витягніть ноги;

Зігніть руки під 90 градусів, обіпріться на лікті і долоні;

На вдиху витягніть груди вперед, а плечі відведіть назад;

Злегка підтягніть голову вгору, намагаючись тримати її прямо.

Зберігайте позу протягом 45-60 секунд.