

2.3. Опыт 3. Растяжка разгибания бедра

[2.3. Опыт 3. Растяжка разгибания бедра](#)

[Растяжка разгибания бедра# – обычное описание](#)

[Обсуждение](#)

[Анализ трудностей разработки разгибания бедра](#)

[Упражнения для изоляции движений в тазобедренных суставах от движений в пояснице](#)

[Упражнение 1 Освоение контроля формы позвоночника](#)

[Упражнение 2 Контроль стабильности позвоночника в положении стоя на одном колене](#)

[Растяжка разгибания бедра](#)

[Исходное положение](#)

[Фаза 1 Освоение положения](#)

[Фаза 2 Перераспределение ответственности за положение и движение тела](#)

[Фаза 3 Осваиваем ограничение движения](#)

[Фаза 4 Размываем точку ограничения](#)

[Фаза 5 Разрабатываем сустав](#)

[Фаза 6 Тянем по полной программе](#)

Разгибание бедра выбрано для обсуждения техники растяжки по нескольким причинам.

- Трудности этого упражнения встречаются во множестве других упражнений, и опыт их преодоления будет полезен при их освоении.
- Для активной разработки разгибания бедра есть всего лишь одно упражнение в двух основных модификациях,¹ поэтому оно хорошо известно.
- При внешней простоте и доступности это упражнение редко выполняется правильно и, соответственно, эффективно.
- Разбор трудностей этого упражнения, и построение программы правильного его выполнения мы сможем провести на основе уже сформулированных нами принципов и приобретенного опыта.
- Разгибание бедра – один из важнейших объемов движения, ограниченный у большинства людей, живущих в нашей сидячей цивилизации. Эта ограниченность влечет за собой ряд неприятных последствий, поэтому разработка разгибания бедра – обычно одна из важнейших задач занятий растяжкой.

Для входа в проблему мы накопим некоторый опыт выполнения упражнения на разработку разгибания бедра, руководствуясь одним из типичных описаний взятом из сети. Затем проанализируем трудности этого упражнения. Затем посмотрим на задачу организации упражнения, вспоминая разобранные нами идеи, построим заново технику выполнения упражнения и попробуем его освоить.

Текст заимствованного описания будет несколько сокращен.

С полной версией можно ознакомиться [в оригинале](#), или в [Приложении 2](#).

¹ В позе фехтовальщика и в позе стоя на одном колене.

Растяжка разгибания бедра² – обычное описание

...

При растяжке подвздошно-поясничной мышцы, встаньте лицом к стене, ноги на ширине плеч. Левая нога впереди. Обопритесь руками о стену или возьмитесь за перекладину. Ступня левой ноги плотно прижата к полу и расположена точно под коленом. Выпрямите спину и зафиксируйте ее положение с помощью стабилизирующих мышц. Сделайте движение бедрами вперед, одновременно наклоняя таз назад (болевые ощущения при растяжке не должны превышать 4-7 баллов по 10-балльной шкале). Задержитесь в этой позе, а затем повторите упражнение с правой ногой впереди.

Рекомендации по выполнению:

- Растягивая мышцы, не прилагайте слишком большое усилие. Вы должны почувствовать легкую тянущую боль в передней верхней части бедра задней ноги.
- Дышите свободно, не задерживая дыхания.
- Не сводите плечи спереди, расправьте грудь и опустите лопатки.
- Следите за тем, чтобы колено находящейся впереди ноги не выступало за линию больших пальцев ноги. ...

Обсуждение

При выполнении упражнения по этой инструкции вызвать какую-либо боль мне не удалось, как я ни старался. Никаких ощущений кроме некоторой натянутости в верхней части бедра добиться не получилось.

Описание оставляет большое поле для организации различных моделей поведения, я перепробовал все что сумел придумать, но какая из них соответствует замыслу автора описания понять не смог, как и самого главного – тяну я что-нибудь вообще или нет.

Заметим здесь, что в вышеприведенном описании единственным критерием успешности выполнения упражнения является боль.

То есть подразумевается, что выполнение натяжений до боли (желательно как можно более сильной) и есть растяжка. Это очень распространенное представление.

Анализ трудностей разработки разгибания бедра

- Разгибание бедра связано сильной и привычной функциональной синергией³ с разгибанием поясницы (бег, подъем тяжестей), поэтому изолировать разгибание бедра от разгибания поясницы⁴ не простая задача, а без такой изоляции рассчитывать на успешность разработки не стоит.
- В позе фехтовальщика растягиваемые сгибатели бедра должны защищать тазобедренный сустав и контролировать положение тела, что является их первоочередными задачами, поэтому, на фоне их напряженной функции, добиться достаточного для растяжки снижения их тонуса не просто, а то и невозможно.
- Разгибание бедра ограничено мощными связочным аппаратом и мышечным комплексом сгибателей бедра, поэтому создать усилие, необходимое для их

² Оригинальное название – *Растяжка подвздошно-поясничной мышцы* – изменено на более удачное.

³ Синергия – от греч. *synergeia* – совместное действие.

⁴ Практика показывает, что очень многие люди, в том числе спортсмены и танцоры, совсем не могут это сделать без прохождения специального тренинга.

разработки тоже не просто.

И что же со всем этим делать?

Умные люди рекомендуют переживать трудности по мере их поступления. Мы так и сделаем, раздробив проблему на достаточно мелкие задачи и будем решать их поочередно.

Упражнения для изоляции движений в тазобедренных суставах от движений в пояснице

Построим упражнения для изоляции движений в тазобедренных суставах от движений в пояснице. Те, у кого с этим все отлично – смогут в этом убедиться⁵, а те у кого не отлично – об этом узнают и смогут попробовать эту изоляцию наладить.

Упражнение 1 Освоение контроля формы позвоночника

Возьмем прямую палку примерно метровой длины.

Приложим эту палку к своей спине по ее оси, удерживая ее обеими руками на уровне поясницы (при этом одна рука выше другой) так, чтобы палка вверху была прижата к остистому отростку в грудном отделе позвоночника, а внизу – к крестцу.

После того, как приспособимся держать палку удобно – обследуем свою поясницу, перемещая руки по палке и одновременно ощупывая остистые отростки на пояснице “костяшками” кулаков, уясняя себе форму поясницы и продолжая постоянно прижимать палку к спине.

В идеале мы нащупаем плавную кривую поясничного лордоза⁶ с максимумом прогиба примерно на уровне гребней таза глубиной примерно в толщину ладони⁷.

Наша задача сейчас – найти равновесное положение с чуть согнутыми ногами, без выраженных напряжений в мышцах спины, с контролем руками кривизны поясницы, и через палку – положения грудного и крестцового кифозов⁸.

Таким образом мы взяли под контроль большую часть позвоночника⁹.

Теперь мы можем проверить стабильность позвоночника при движениях в тазобедренных суставах, и, в первую очередь, движениях нужных нам для выполнения упражнения для растяжки разгибания бедер (хотя стоит проделать это во всех возможных положениях и направлениях).

Становимся в положение длинного шага, удерживая палку вышеописанным образом, и

⁵ Замечу для них, что даже очень хорошая изолированность этих движений – вещь не надежная, поэтому видимо важнейшим упражнением в традиционной японской физической культуре является как раз упражнение на такую изоляцию.

⁶ Лордоз (от греч. lordos выгнутый). Изгиб позвоночника выпуклостью вперед в шейном и поясничном отделах.

⁷ Зачастую же кривая окажется не очень плавной, и со смещенным выше или ниже максимумом. Что с этим делать – тема для другой работы.

⁸ Кифоз (от греч. kypnos согнувшийся). Изгиб позвоночника выпуклостью назад в грудном и крестцовом отделах.

⁹ Если у вас гибкий позвоночник и нет сутулости, то вы можете с помощью палки и рук проконтролировать сразу весь позвоночник придерживая палку одной рукой на уровне поясничного лордоза, а другой – шейного, и прижав к палке еще и затылок.

Если это сложно (мешает грудной кифоз), то верхнюю руку можно попробовать перенести на уровень затылка, проставив ее между затылком и палкой, или вообще вернуться к основному варианту.

плавно переносим вес с одной ноги на другую и обратно сохраняя вертикальное положение корпуса и стараясь не допускать в нем каких-либо движений.

Положение таза при этом должно быть строго фронтальным и без боковых перекосов.

Если это удастся, то можем двигаться дальше, если нет – придется позаниматься стабилизацией позвоночника, отложив на будущее задачу разработки разгибания бедер.

Вполне возможно, что вам окажется достаточным поделаться плавные перемещения и отклонения от вертикали с вышеописанным контролем в некотором количестве и постепенно от него освободиться.

Предполагаю, что у вас все получилось и мы можем перейти к следующему упражнению.

Если со стабилизацией поясницы проблемы – советую в первую очередь заняться ими, они важнее любой растяжки.

Упражнение 2 Контроль стабильности позвоночника в положении стоя на одном колене

Встаем в положение стоя на одном колене, по-прежнему прижимая палку к спине и покачиваемся вперед-назад на опорном колене, постепенно увеличивая амплитуду.

Справились.

Убираем палку и проверяем, с помощью рук и зеркала, стабильность и фронтальность таза и отсутствие его перекосов при таком качании вперед-назад.

Если все получилось, мы можем перейти к построению упражнения на растяжку.

Растяжка разгибания бедра

Исходное положение

Берем два стула и ставим их спинками в упор к стене на расстоянии друг от друга примерно 40 см.

Встаем перед этим промежутком на одно колено, вытянув носок этой ноги¹⁰. Встаем так, чтобы колено передней ноги соприкасалось с боковой стороной стула. Под опорное колено стоит подложить что-нибудь мягкое, если вы не привыкли стоять на коленях.

Руки кладем на края стульев.

Поехали¹¹.

Фаза 1 Освоение положения

Медленно покачиваемся на опорном бедре во всех направлениях, с небольшой амплитудой, с паузами в начале и конце движения.

Осваиваемся, основное внимание на контроль правильного положения таза и стабильность позвоночника.

Контролируем это с помощью рук, зеркала, товарища.

Фаза 2 Перераспределение ответственности за положение и движение тела

Медленно покачиваясь на опорном бедре во всех направлениях. с небольшой амплитудой, стараемся полностью перенести ответственность за положение и движение тела на

¹⁰ Иначе, с большой вероятностью, ваше колено будет страдать при многочисленных качаниях в опоре на него.

¹¹ Эта схема подойдет вам только если тазобедренный сустав (с прямой спиной) разгибается у вас до некоторого минимума, порядка 10 градусов за вертикаль. Если нет – до его достижения вам, вероятно, понадобится не упор, а тяга руками, которую можно реализовать, например, выполняя упражнение в дверном проеме.

переднюю ногу и руки.

Возможность такого полного переноса конечно иллюзорна, но субъективно может возникнуть ощущение, что мышцы, обычно контролирующие положение опорного бедра, совершенно пассивны. Чем это ощущение ярче – тем лучше.

Основная задача – добиться возврата из выпада **без участия сгибателей опорного бедра**, это вполне возможно с помощью рук и другой ноги.

Стоит попробовать, наоборот, немного препятствовать возврату из выпада за счет разгибателей опорного бедра, Это может помочь освободиться от тонуса сгибателей бедра.

Фаза 3 Осваиваем ограничение движения

Постепенно наращивая амплитуду выпада, добираемся до ощущения естественного ограничения движения.

Затем действуем по схеме отработанной нами в *Первой фазе Версии 2 Растяжки сгибателей пальцев*, то есть качаемся немного отступая и приближаясь к этому ограничению, но не сталкиваясь с ним, с циклом в пару секунд, сериями из трех пяти подходов, штук пять серий.

Этого обычно хватает на освоение близкого к крайнему положения и ... в некоторый момент мы вероятно обнаруживаем, что сопротивление движению, в еще недавно напряженном положении, почти пропало. Ну что ж, это значит, что мы продвигаемся за счет налаживания координации.

Фаза 4 Размываем точку ограничения

Вибрацию, по аналогии со *Второй фазой Версии 2 Растяжки сгибателей пальцев*, нам здесь организовать не удастся, но плавные колебания с маленькой амплитудой и естественной, примерно шаговой частотой – легко.

Выполняем серии умеренных натяжений с циклом в 3-5 секунд с маленькими колебаниями. Сериями по 3-5 подходов, не убирая натяжение до нуля в подходе.

С паузами между сериями в несколько секунд, в которых даем растягиваемым мышцам сократиться, откатившись назад и наклонившись вперед.

Всего порядка пяти серий.

Вероятно вы и в этой фазе обнаружите возможность заметно продвинуться вперед, при этом возможно появление некоторого дискомфорта и даже болезненности.

В этом случае чуть отступаем и совершаем несколько качаний с меньшим натяжением. Этого часто бывает достаточно, для ухода дискомфорта или боли.

Не рвемся вперед, но планомерно наступаем по мере отхода противника.

Основное внимание – на откат назад **без помощи** сгибателей опорного бедра.

Вперед мы пока продвигаемся именно благодаря снятию задачи контроля положения с этих мышц, то есть за счет изменения координации движения. Контролируем наши успехи по продвижению колена передней ноги вдоль стула.

Фаза 5 Разрабатываем сустав

Теперь мы добрались до рабочей фазы растяжки — по схеме *Третьей фазы Версии 2 Растяжки сгибателей пальцев*.

Ставим перед собой цель сесть на пол вперед-вниз с прямой спиной¹².

Выполняем серии натяжений с циклом в 3-5 секунд. Сериями по 3-5 подходов, не убирая

¹² Эта цель недостижима из-за анатомических ограничений, но это не важно, важно то, что стремление к ней помогает сохранить стабильность корпуса под разгибающей его нагрузкой.

натяжение до нуля.

С паузами между ними в несколько секунд в которых даем растягиваемым мышцам сократиться.

Всего порядка пяти серий.

По следующей схеме:

- дотягиваемся до уже хорошо знакомого ощущения
- делаем здесь небольшую паузу, удерживая необходимое натяжение
- плавно проходим его до проступания нового качества в ощущении (это требует небольшого увеличения натяжения с перемещением контрольной точки на стуле на несколько миллиметров).
- с каждым новым подходом задерживаемся меньше, и на последнем в цикле сразу проходим до еще недавно нового, но уже знакомого ощущения.
- каждую новую серию стараемся начинать с результата, полученного в предыдущей серии

Основной смысл – в увеличении объема движения и освоении новых ощущений. Усилия минимальны.

Вполне возможно, если сустав не разработан, возникновение в этой фазе и значительного увеличения объема движения и достаточно неприятных ощущений. Никуда не рвемся, просто работаем, разрабатываем сустав.

Объем движения некоторое время будет расти сам по мере освоения движения и падения защитных тонусов, но, с некоторого момента, продвижение, практически без приложения силы, прекратится, и растяжке надо будет “помочь”.

Как это сделать?

Подключить к делу сбереженный нами силовой резерв:

- Разгибатели опорного бедра
- Разгибатели опорного колена
- Сгибатели колена передней ноги
- Упор руками
- Анатомическое ограничение сгибания бедра передней ноги
- Массу тела

Фаза 6 Тянем по полной программе

Выполняем упражнение все по той же схеме вышеописанной пятой фазы этого упражнения (она же *Третья фаза Версии 2 Растяжки сгибателей пальцев*).

Поочередно вводим в действие наши резервы, постоянно убеждаясь в стабильности корпуса, и не допуская никаких движений в пояснице.

- Подключаем, напряжение ягодичных мышц стоящей на колене ноги, наработанное на сопротивлении откату.
- Силой разгибаем опорное колено, частично разгружая его от опоры¹³. При достаточном усилии попадаем в положение глубокого выпада, но с этим не спешим¹⁴.
- Упираемся руками вперед-вниз не забывая напрягать живот.

¹³ Здесь имеет смысл попробовать опору на пальцы. Даже если колено не вывешивается, то есть вы не переходите в позу фехтовальщика.

¹⁴ Переходить в него стоит только по исчерпанию других резервов из-за его значительно большей координаторной трудности, способной помешать растяжке.

- Тянем себя вперед сгибателями колена передней ноги.
- При движении вперед откидываем несколько назад корпус, естественно вместе с тазом (таз – тоже часть корпуса).
- Если всего этого мало – подбираем такое положение опоры передней ноги, что ее бедро оказывается практически полностью согнутым (если надо, то для этого под ее стопу подкладываем подходящую стопку связанных книжек¹⁵). Теперь движение корпуса вниз-вперед упирается в ограничение сгибания бедра, которое помогает опрокидывать таз.
- Ну и чем дальше вперед выставлена передняя нога, тем большая доля веса тела приходится на заднюю ногу. Правда, для того чтобы использовать этот ресурс придется отодвинуть стулья от стены.

Сделаем один полезный вывод: **подводящие упражнения могут иметь решающее значение в успешности растяжки. Часто бывает, что лишь пройдя по их цепочке можно наработать необходимые опорные ощущения и выстроить правильную конфигурацию упражнения.**

Последующие фазы выполнения упражнения, задача которых – закрепление достигнутых результатов, мы здесь описывать не будем, и сразу двинемся дальше.

¹⁵ Вероятно сантиметров в 20. Эта величина индивидуальна.