

Тренер по общей физической подготовке баскетбольного ЦСКА Евгений Бурин показывает упражнения, которые помогут укрепить мышцы ног и уменьшить риск травм коленей во время занятий спортом и в повседневной жизни.

Учёные выяснили, что у людей со слабыми задними мышцами бедра синдром колена бегуна появляется в среднем в три раза чаще, чем у тех, у кого мышцы натренированы. Поэтому укрепляйте мышцы бёдер с помощью силовых тренировок. Это поможет вам снизить нагрузку на суставы.

Евгений Бурин -тренер по ОФП, специалист по реабилитации и профилактике травматизма в спорте, неоднократный победитель и призёр всесоюзных и международных соревнований по лёгкой атлетике, член сборной СССР с 1982 по 1988 год

— Колени очень уязвимы у баскетболистов. В контактных видах спорта любое взаимодействие может привести к травме. Но и в повседневной жизни колени довольно легко повредить. На них всегда большая нагрузка, поэтому необходимо укреплять мышцы ног, чтобы обеспечить суставам дополнительную «поддержку». Нередко травмы получают спортсмены-любители во время выполнения тех или иных упражнений из-за того, что делают их неправильно. Поэтому я рекомендую всегда обращать внимание на технику выполнения во время тренировок — уделяйте внимание каждой детали, это очень важно.

Упражнение № 1



Сядьте на стул или скамью, возьмите медбол и зажмите его между стопами.

1. Поднимите ноги, разгибая в коленях, до полного выпрямления.
2. Вернитесь в исходное положение. Сделайте три-четыре серии по 15 повторений.

Упражнение № 2



1. Лягте на пол. Спина прижата к полу, руки слегка разведены, ладонями упритесь в пол. Ноги положите на гимнастический мяч.
2. Сгибая ноги в коленях, поставьте стопы на мяч, поясницу оторвите от пола и останьтесь на лопатках. Спину держите прямо.
3. Плавно вернитесь в исходное положение. Выполните три подхода по 15 раз каждый. Если упражнение даётся легко, можно выполнять его одной ногой, потом другой.

Упражнение № 3



1. Встаньте перед тумбой или платформой. Спина прямая, вес тела распределён на обе ноги. Для увеличения нагрузки можно взять в руки гантель.
2. Поставьте правую ногу на тумбу (колени не должно выходить за линию стоп). Перенесите вес на правую ногу. Встаньте на тумбу.
3. Встаньте на тумбу обеими ногами.
4. Вес тела перенесите на левую ногу. Сгибая левую ногу в колене, опустите правую ногу на пол.
5. Вернитесь в исходное положение. Сделайте три серии по 10–12 повторений на каждую ногу. Для усиления нагрузки увеличивайте вес гантели.

Упражнение № 4



Исходное положение — стоя, руки на поясе, спина прямая.

1. Сделайте выпад вперёд правой ногой. Следите за тем, чтобы колени не выходило за линию носка.
2. Вернитесь в исходное положение.
3. Снова сделайте выпад, но уже не вперёд, а немного в сторону. Примерно под углом 45 градусов к корпусу.
4. Вернитесь в исходное положение.
5. Сделайте выпад в сторону. Следите за коленом, ни в коем случае не сгибайте его под острым углом.
6. Снова вернитесь в исходное положение.
7. Сделайте выпад назад.
8. Повторите всё то же самое с левой ногой. Выполнять за один подход по три-четыре выпада в каждую сторону, всего три подхода, для увеличения нагрузки возьмите медбол.

