



Большинство пловцов демонстрируют общие характеристики для всех спортсменов, которые провели большую часть своего спортивного развития в воде. В данной статье мы поговорим о гипермобильных суставах, которые просто необходимы в плавании, но могут быть легко повреждены во время силовой тренировки в зале, во время бега как на тренажерах так и на стадионе. Спортсмен — пловец всегда должен помнить о гипермобильных или гипервращающихся суставах.

Всегда существует вероятность получения травмы, когда спортсмен пловец получает нагрузку вне бассейна, особенно после длительной или тяжелой тренировки в воде. При экстремальных нагрузках, в неудобных положениях всегда есть вероятность деформации суставов. Далее в этой статье мы обсудим как спортсменам пловцам проводить безопасные эффективные силовые тренировки в зале и на суше.

### КАК ВЫГЛЯДИТ ГИПЕРМОБИЛЬНЫЙ СУСТАВ?

У спортсменов пловцов, как правило, гипермобильные лодыжки, колени, бедра, локти, плечи. Сейчас гипермобильные суставы являются неотъемлемой частью стилей плавания, часто повторяющиеся движения сгибание и разгибание ног — ослабляют лодыжки. Большой диапазон движений и рывков в баттерфляе и кроле — разрабатывают бедра пловца, вращательные, рывковые и повторяющиеся движения руками вызывают не просто гипермобильность плечевого сустава, а даже очень часто создают микро-вывихи плечевого сустава, и микроразрывы и растяжения мышц рук, шеи и спины. Эти маленькие разрывы и вывихи часто проходят безболезненно, иногда вызывают ноющую боль или покалывание и редко вызывают беспокойство у спортсменов и их тренеров. Тем не менее, увеличение подвижности, гипермобильность суставов очень часто сопровождается снижением их стабильности, делая эти участки тела пловцов очень травмоопасными при нагрузках в зале или на стадионе. Коленные и локтевые суставы, как правило, не подвергаются чрезмерным изгибам или вытягиваниям при упражнениях в воде, так как почти во всех стилях плавания они используются при нормальных углах сгиба, исключение составляют коленные суставы при работе ногами

## Тренировки пловцов с гипермобильными суставами

Автор: Administrator

18.09.2015 09:16 - Обновлено 30.09.2015 09:46

---

брасом. Колени и бедра для брассистов основные точки получения травм в зале.

Попробуем определить и указать на гипермобильность отдельных суставов пловца, рассматривая каждый сустав отдельно.



Начнем с коленей, так как именно эта зона наиболее часто приводит к травмам казалось бы в совсем простых упражнениях. Если пловец может прогнуть ноги внутрь, колени устанавливаются назад в то время, как бедра вперед (если смотреть в профиль колени не должны вогнуты в обратную сторону) то у спортсмена гипермобильный коленный сустав и таки спортсменам нужно быть очень осторожным при прыжках и приседаниях с нагрузкой, так же таким спортсменам пловцам противопоказан бег в обуви не с мягкой подошвой.

Проверяя локти, нужно, чтобы атлет выпрямил свои руки ладонями вверх. Если в локте, рука от локтя до ладони может прогнуться вниз — локтевые суставы гипермобильны.

## Тренировки пловцов с гипермобильными суставами

Автор: Administrator

18.09.2015 09:16 - Обновлено 30.09.2015 09:46

---



<http://swimswam.com/>