

Позаботьтесь о Ваших плечах

Проблемы плеча и спины не являются в теннисе редкостью. Наш эксперт Йорг Эфке расскажет Вам как предупредить эти нарушения

Первое упражнение:



Исходное положение этого упражнения стойка на одном колене. Для этого ставьте одно колено на землю, другая нога стоит под углом 90 ° на передней части стопы. Руки вытянуты в стороны и согнуты в локтевом суставе под углом 90° градусов вниз.

В каждой руке находится короткая гантель весом от 1 до 2 кг. Верхнюю часть туловища держите прямо, при этом грудная клетка подтянута к

верху (грудь снаружи!).

Руки передвигаются из противоположных U-положений наверх. Предплечья описывают при этом полукруг вокруг локтевого сустава. Сам локтевой сустав остается осью вращения, зафиксирован и образует прямую линию с плечами.

В завершающей позиции руки достигают U-образного положения и ладони указывают наружу (внешнее вращение). Затем руки снова медленно и контролируемо двигаются вниз.

Упражнение повторяют двенадцать раз.

Цель: Укрепление мышечно-связочного аппарата плечевого пояса

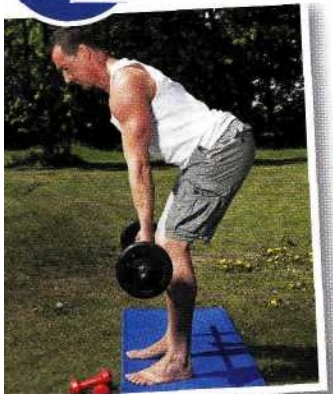
Литературный источник: журнал «tennisMAGAZIN», www.tennismagazin.de



Второе упражнение:

Тренировка мышц спины

2



Легко согните колени и наклоните верхнюю часть туловища вперед. Вес тела сосредоточте на пятках. Спину выгнуть. Штанга находится примерно 10 см ниже коленных чашек.

Штангу, которая должна иметь вес 2,5 до 5 кг с каждой стороны, захватывают так, чтобы большие пальцы указывали наружу).

Верхняя часть туловища остается стабильной, только руки находятся в движении.

Штангу поднимают к нижней части туловища (ниже пупка). Важно: сохранить вес на пятках и позицию прогибания во время упражнения.

Локти и лопатки в конечной позиции прижимают к туловищу и фиксируют от 1 до 2 секунд. Затем руки медленно возвращаются в исходное положение.

Упражнение повторяют шестнадцать раз.

Цель: Укрепление большой мышцы спины (latissimus dorsi).



Литературный источник: журнал «tennisMAGAZIN», www.tennismagazin.de