

Тесты на гибкость

Для того, чтобы тело двигалось легко и эффективно, недостаточно только накачанных мышц.

Гибкие суставы позволяют человеку плавно и без травм совершать практически любое движение.

О том, как проверить, насколько гибки ваши суставы, рассказывает Марина Макарова, заведующая отделением ЛФК Центра восстановительной медицины и реабилитации Лечебно-реабилитационного центра Минздравсоцразвития России.

Тест №1

Сначала определите, насколько подвижны суставы позвоночника. Тест проводится в положении стоя.

Достаньте пол пальцами рук, не сгибая при этом ноги в коленях.

Если вам это удалось, то гибкость позвоночника можно считать физиологически нормальной. Верхний предел нормальной гибкости – возможность положить на пол ладони. Если вам удастся наклониться еще ниже – суставы вашего позвоночника гипермобильны, слишком подвижны. Это значит, что их легче травмировать.

Тест №2

В положении стоя вытяните руки вдоль туловища, положите кисти рук на бедра. Наклоняйтесь в стороны так, чтобы ладони скользили по ноге, стараясь не поворачивать туловище и не отклоняться вперед или назад.

Нормальный объем такого бокового движения – когда пальцы руки достают примерно до середины коленного сустава. Стоит также обратить внимание на то, насколько симметричны наклоны в обе стороны.

Тест №3

Положите обе ладони на поясницу сзади пальцами вниз. Прогнитесь назад, скользя пальцами по задней поверхности таза.

Если пальцы достают до подколенной ямки – гибкость позвоночника достаточна.

Тест №4

А теперь – тест на гибкость кисти. «Это упражнение знакомо большинству из нас с детства», — рассказывает Макарова. Согните кисть в лучезапястном суставе и при помощи второй руки подтяните большой палец кисти к предплечью.

В норме первый палец касается предплечья или не достает его не больше чем на полсантиметра, или касается его.

Тест №5

Следующий тест – разгибание пальцев. Разогните одной рукой пальцы другой руки назад.

В норме пальцы отгибаются назад, но под углом значительно меньше 90 градусов.

Тест №6

Теперь — проверка локтевого сустава. Вытяните руку вперед ладонью вверх и максимально разогните локтевой сустав.

Если удалось сделать руку совершенно прямой от плеча до запястья – гибкость сустава нормальна. Если же сустав переразогнулся более чем на 10 градусов, это свидетельствует о его гипермобильности.

Тест №7

Тест для плечевого сустава. Поднимите руку вертикально вверх, согните ее в локте и заведите за голову.

Другой рукой сверху захватите локтевой сустав и попытайтесь завести его за голову.

В норме рука слегка заводится за голову. Все избыточные движения указывают на гипермобильность.

Тест №8

Сядьте на стул. Вытяните вперед ногу и потяните стопу на себя.

Нога должна быть прямой в коленном суставе, без прогиба вверх или вниз.

Этот же тест можно выполнить и стоя.

Тест №9

Встаньте перед зеркалом боком, не сгибая колен. Проследите взглядом за линией ног в районе колен. Если ваше колено слегка выгнуто назад (как говорят дети — «коленками назад»), сустав гипермобилен. Если согнут вперед — его гибкость недостаточна. Если линия ноги абсолютно прямая — все в норме