



Экологичное родительство: Разговор на тему отжиманий со специалистами по движению: все они очень разные, но в сути сказанного вы найдете много общих идей.

Ответьте на простой вопрос: "А зачем???"

Отжимания - большая тема и очень серьезный вопрос! У большинства людей предложение прекратить заставлять детей отжиматься во время тренировок вызывает шок: «А ЧТО ЖЕ ТОГДА ДЕЛАТЬ???» - как будто бы не существует других упражнений.

Юлия Блюм, кандидат медицинский наук, врач ортопед-травматолог:

В природе нет симметричных многократных отжиманий, есть попеременная функциональная работа руками. А обычное отжимание, это билатеральная силовая работа, которая при слабости глубоких мышечных слоёв и мышц стабилизаторов нарушает баланс физического развития вашего ребенка.

Чтобы яснее представить себе последствия увлечением такими упражнениями как отжимания и накачивание прессы для ребенка, необходимо более внимательно взглянуть на заболевание ДЦП (детский церебральный паралич) как на крайнюю степень нарушения баланса мышечного развития. При ДЦП наблюдается сильнейший гипертонус всех так называемых мышц сгибателей при одновременном отключении мышц-вертикализаторов. Мышцы вертикализаторы – это те мышцы, которые помогают нам поддерживать тело в вертикальном положении. Ребенок с ДЦП как бы скручен «внутри», он не может разогнуться.

Отжимания и скручивания провоцируют всю переднюю линию тела и приводят ее в гипертонус, что влечет за собой развитие сутулости, заворот верхних конечностей внутрь. Ребенку при негармонично выстроенных тренировках становится сложно удерживать тело вертикально, поскольку мышцы передней линии стягивают его вперед. А современные дети и без того практически все время проводят в скрученном состоянии – сидя за партами или в обнимку с гаджетами. Откуда же взяться хорошей осанке???

Мы НЕ РЕКОМЕНДУЕМ давать детям ни отжимания, ни скручивания на пресс. Это в первую очередь бесполезно. Если у вас все же возникает вопрос: «А когда можно начинать давать детям отжиматься?» - ответьте на встречный вопрос: «А ЗАЧЕМ???» Занимайтесь функциональными и разнообразными интегрированными движениями и упражнениями! И будьте здоровы!

Наталья Година, преподаватель реабилитационного пилатеса, специалист по соматике и функциональному движению:

Отжиматься ПРАВИЛЬНО - не вредно! Однако этому крайне СЛОЖНО обучить даже взрослого человека! Что же говорить о маленьком ребенке!

Если вспомнить школу, то там главным во время отжимания считается задеть грудью пол и вернуться в упор на вытянутые руки. А, как и чем это делает ребёнок, учителю как правило безразлично. О технике и биомеханике на физкультуре думают очень мало. Обычно голова ребенка при отжимании болтается вниз и жутко зажимаются мышцы шеи, мы видим сильный прогиб в пояснице и полное отсутствие контроля движения! Никто не учит детей включать стабилизирующую переднюю зубчатую мышцу, глубокие мышцы живота. Не учат стабилизации и мобилизации лопаток. Не объясняют и не обучают конгруэнтности плечевого сустава – то есть оптимальному положению костей, составляющих плечевой сустав.

Нынешнее сутулое молодое поколение во время отжиманий серьезно усугубляет своё положение, а не помогает ему. Поэтому, так важно - грамотно, постепенно вводить детей в тренировочный процесс ЧЕРЕЗ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ. Учиться бросать мяч, ползать на четвереньках, двигаться и стоять в планке, затем отжиматься от стены, потом от скамьи, и уже после от пола. По нарастающей - от простого к сложному!

Анна Серенко, специалист по формированию паттернов движения DNS (Dynamic Neuromuscular Stabilization), специалист по работе с детьми и подростками:

НАЧАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ОТЖИМАНИЯ - ЭТО ПОСЛЕДНЯЯ СТАДИЯ ПАДЕНИЯ И САМАЯ СЛОЖНАЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ! Ведь положение относительно земли не перпендикулярное, где ноги берут на себя часть нагрузки, а параллельное, где опора переходит на руки. Смена положения относительно земли для прямоходячих воспринимается нервной системой довольно сумбурно - всем мышцам-стабилизаторам в теле нужно начать работать по-другому – удерживаться в непривычном положении.

Процент успешного выполнения стартового положения отжимания - планки - крайне низок! И обучать детей отжиматься нужно именно с планки - со статичного удержания грудной клетки и таза относительно воздействующей сверху гравитации. Сперва начав с позиции на локтях и коленях и постепенно добавляя звенья конечностей - предплечья и голени - с опорой на ладонях и пальцах ног.

Пожалуйста, начинайте отжиматься стоя! Плавно, уменьшая угол наклона относительно земли, отслеживая внутреннюю стабилизацию ребёнка. Внутренняя стабилизация - это основа физического бытия! Другими словами, это предотвращение падения или травмирующего смещения одного сегмента тела относительно другого.

Тренер должен всегда инструктировать принципы дыхания в рамках упражнения "планка". И не просто "вдох и выдох", а находить слова, объясняющие принцип движения диафрагм и ощущение внутренней стабилизации. Ребёнок с юных лет

должен учиться понимать, как работает его тело и чувствовать движение в процессе выполнения упражнения. Правильное дыхание способствует лучшему движению и контролю тела в отношении к гравитации. Это когда первая диафрагма, расстилающаяся под рёбрами и вторая диафрагма - обрамляющая кости таза, двигаются синхронно на вдохе и выдохе.

Несмотря на групповой формат проведения занятий, например, в школе, тренер должен быть внимателен к каждому индивидуально и не пренебрегать коррекцией положения. Переразогнутые локти и опущенная голова недопустимы! Уже не говоря о чрезмерном прогибе в пояснице.