

Положение стоя

нейтральное
положение таза



наклон
таза вперед



наклон
таза назад



Ромбовидная мышца располагается под трапецией и соединяет лопатку с позвонками верхней части спины. Совместно со средними волокнами трапецевидной мышцы, ромбовидная мышца соединяет лопатки. Она также поднимает лопатку наряду с мышцей, поднимающей лопатку. Следовательно, ромбовидная мышца удерживает лопатки, сводит лопатки сзади. Одной из мышц, отвечающих за красивую осанку, является ромбовидная мышца. Это одна из самых главных мышц, которые стабилизируют лопатку сзади. Ромбовидная мышца идёт от остистых отростков верхних грудных позвонков и до внутреннего угла лопатки, в направлении сверху вниз (от позвонков к лопатке). Кроме того она делится на две части: на малую ромбовидную мышцу и большую ромбовидную мышцу. Малая начинается от остистого отростка шестого шейного позвонка. Большая ромбовидная мышца идёт от первого по пятый остистый отросток грудного отдела позвоночника туда же к углу лопатки.

Проблема

Мышца склонна к слабости, обычно сразу с двух сторон. При этом происходит смещение плеч вперед и формируется сутулая осанка. Антагонист мышцы: Малая грудная мышца, при слабости ромбовидной мышцы будет укорачиваться. Что еще больше будет усиливать смещение плеч вперед. Укороченная малая грудная мышца может подавливать сосудисто-нервный пучок, что будет приводить к мурашкам в руках.

Также второй признак ее укорочения: поворот кисти тыльной стороной вперед (если опустить руки вниз стоя). Ослабев, ромбовидная мышца смещает и лопатку, и весь плечевой пояс вперед, что вызывает укорочение малой грудной мышцы. Вслед за плечами вперед смещаются голова и шея, так как длинный разгибатель шеи крепится так же, как и ромбовидная мышца к верхним грудным позвонкам. А при слабости ромбовидной мышцы возникает их фиксация и смещение и длинный разгибатель шеи не может нормально функционировать.



Ромбовидная мышца имеет тенденцию к ослаблению, особенно когда большая грудная мышца на передней поверхности груди переутомлена или очень напряжена. Большая грудная мышца — мускул в груди, который придает этой части тела красивый вид. Многие тяжелоатлеты и культуристы переутомляют грудные мускулы и в результате получают сутулую фигуру. Сила перегруженной работой грудной мышцы тянет плечи вперед, а последовательная нагрузка на ромбовидную мышцу ослабляет их и развивает болевые зоны. Любой вид работы, при которой приходится наклоняться вперед с округленными плечами, подвергает ромбовидную мышцу опасности появления точек напряжения.

Эта мышца, отвечающая за обеспечение красивой и ровной осанки, очень часто бывает слабой. Случается так, что слабеет либо малая, либо большая ромбовидная мышца. Тогда, оставшаяся дееспособной мышца берет на себя двойную нагрузку и пытается компенсировать это, пытается одна удержать лопатку и, поэтому, начинает укорачиваться и болеть. Но чаще всего происходит слабость всей ромбовидной мышцы одновременно. Именно при слабости ромбовидной мышцы и возникает сутулость, потому что она удерживает лопатку сзади.

Находясь в таком неудобном положении, человек хочет выпрямиться. Но он начинает выпрямляться не за счёт того, что у него начинают работать разгибатели, фиксирующие лопатку сзади. Он выпрямляется за счёт того, что чрезмерно напрягает разгибатель спины в области поясницы. При этом у него формируется гиперлордоз (слишком сильный прогиб в пояснице). Боль в пояснице во время гимнастики и появляется, как раз, из-за того, что стараясь встать прямо, гимнастика не может расправить грудной отдел позвоночника и делает это усилием в пояснице.

Далее, перестаёт нормально работать малая грудная мышца. Она пытается скомпенсировать слабость ромбовидной мышцы и укорачивается. Поскольку малая грудная мышца крепится к клювовидному отростку лопатки и к третьему, четвёртому и пятому рёбрам это доставляет очень много проблем. Дело в том, что это дыхательная мышца. А из-за того, что она укорачивается и происходит фиксация третьего, четвертого и пятого ребер, возникает ограничение подвижности в третьем, четвертом и пятом позвонках и происходит укорочение вдоха. Мышца подтягивает ребра вверх и грудная клетка находится всё время в как будто на вдохе, она всё время приподнята. А ромбовидная мышца это мышца выдоха, она сокращается на выдохе, во время выдоха лопатка перемещается ближе к позвоночнику. Сложный комплекс мышечных изменений при сутулости получил название **верхний перекресный синдром**.

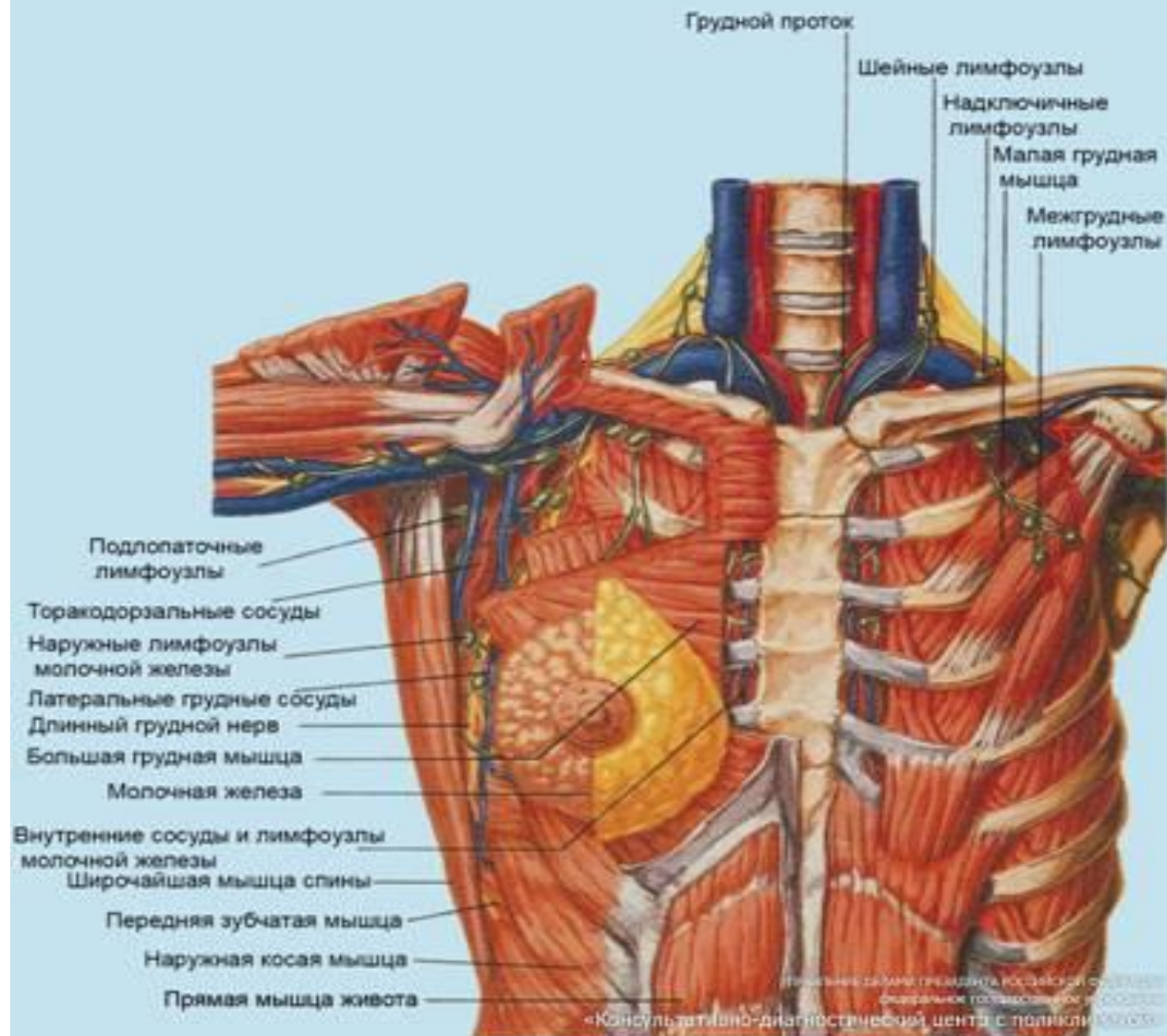


Пассивно-оборонительный
рефлекс и верхний
перекрестный синдром



укорочение задней
шейной связки





Растяжение и статические упражнения

1. Самый легкий способ устранения точек напряжения в этой мышце состоит в том, чтобы лечь на пол и расположить мяч между лопаткой и позвоночником. Возможно, для комфорта нужно будет положить голову на тонкую подушку. Куда поместить мяч, вы поймете тогда, когда ляжете на него и испытаете болезненность от нажатия на точку напряжения. Поскольку вы лежите на полу, позвольте телу расслабиться, дышите глубоко. Сила тяжести вашего тела и сжатие мяча сделают всю работу по расслаблению мышцы.

2. Растяжка: сядьте на стул, наклонитесь вперед и опустите голову. Перекрестите руки так, чтобы схватить противоположные колени. Удерживайте это положение в течение 20 секунд. Также можно практиковать боковые скручивания грудного отдела позвоночника, они также задействуют ромбовидную.

3. Сведение. Одно из самых простых и эффективных упражнений для того, чтобы привести ромбовидную мышцу в здоровее состояние является сведение лопаток вместе+ наша любимая планка.

Отлично помогает упражнение «Поза воина».

