

2. Виды движений

Сгибание и разгибание

Данные движения происходят вокруг *горизонтальной* оси, в *сагиттальной* плоскости.

- **Сгибание (флексия)** — уменьшение угла между сочленяющимися сегментами;
- **Разгибание (экстензия)** — увеличение угла между сочленяющимися сегментами;

Для позвоночника:

- **Сгибание (флексия)** — наклон вперёд;
- **Разгибание (экстензия)** — отклонение назад;

Примеры:

Сгибание — сгибание колена при подъёме на ступеньку; сгибание позвоночника, чтобы достать предмет с пола;

Разгибание — разгибание колена при ударе по мячу; разгибание позвоночника, чтобы подняться из наклона.

Приведение и отведение. Латерофлексия

Данные движения происходят вокруг *сагиттальной* оси, во *фронтальной* плоскости.

- **Приведение (аддукция)** — движение сегмента к туловищу, к центру тела;
- **Отведение (абдукция)** — движение сегмента от туловища, от центра тела.

Для позвоночника:

- **Латерофлексия** — отклонение в правую или левую сторону.

Примеры:

Приведение — приведение плеча к туловищу при зажимании ртутного градусника;

Отведение — отведение плеч при разведении рук для демонстрации размера рыбы удачливым рыбаком;

Латерофлексия — движение шеи заснувшего пассажира метро при укладывании головы на плечо соседа.

Вращение

Данные движения происходят вокруг *вертикальной* оси, в *горизонтальной* плоскости.

- **Вращение наружу (наружная или латеральная ротация)** — движение сегмента вокруг вертикальной оси наружу;
- **Вращение внутрь (внутренняя или медиальная ротация)** — движение сегмента вокруг вертикальной оси внутрь;

Для позвоночника:

- **Ротация** — движение позвоночника вокруг вертикальной оси вправо или влево.

Примеры:

Вращение наружу — вращение плеча, чтобы замахнуть рукой для броска предмета;

Вращение внутрь — вращение плеча, чтобы поместить руки на пояс;

Вращение — движение туловища зрителя кинотеатра, обернувшегося сделать замечание шумному соседу с заднего ряда.