

# БОЛЬ В СПИНЕ У СПОРТСМЕНОВ



МОСКОВСКИЙ  
ГОРОДСКОЙ  
СПИНАЛЬНЫЙ  
НЕЙРОХИРУРГИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР

## Частые причины боли в спине:

- Чрезмерная интенсивность тренировочного процесса
- Недостаточное восстановление

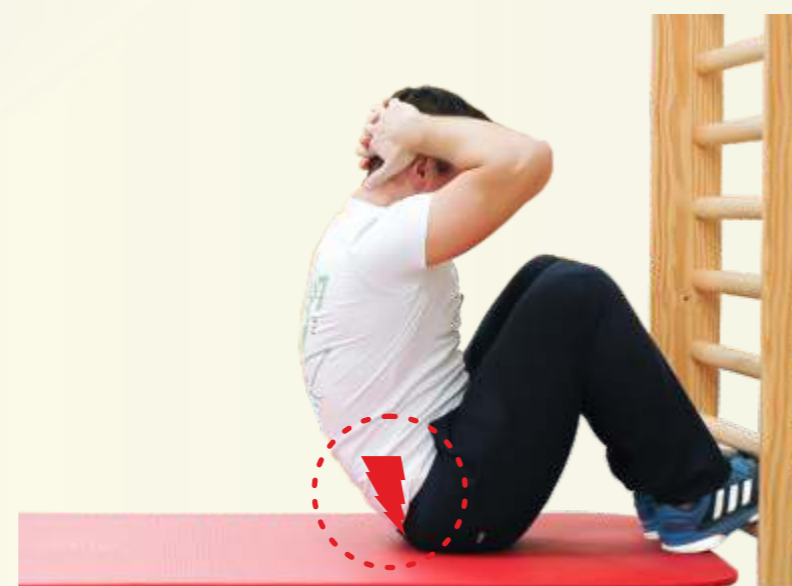
- Неправильное выполнение упражнений

### Тренировка мышц брюшного пресса

Неправильно ✗



Отрыв поясницы от пола влечет за собой разрушение межпозвонковых дисков



Сгибание с опорой на фиксированный крестец приводит к разрушению хрящевой ткани позвоночника

Правильно ✓



Прижмите поясницу к полу



Синхронно отрывайте плечи, лопатки и таз от пола

Упражнения, рекомендованные экспертами Московского городского спинального нейрохирургического центра



### Мифы о «прессе»

- Упражнения для брюшного пресса избавляют от жира на животе
- Упражнения с подъемом туловища наиболее эффективны
- Тренировки мышц брюшного пресса могут быть заменены миостимуляторами

### Тренировка мышц спины

Неправильно ✗



Излишнее разгибание в пояснице в верхней точке приводит к травматизации связочного аппарата позвоночника и перенапряжению мышц поясничной области

Правильно ✓



При наклоне опускайтесь медленно, сохраняйте спину прямой за счёт напряжения мышц



При подъеме не рекомендуется чрезмерное разгибание в пояснице

Упражнения, рекомендованные экспертами Московского городского спинального нейрохирургического центра



### Мифы о спине

- При боли в спине физические нагрузки противопоказаны
- Тренировка с большими весами приносит лучшие результаты
- Наличие рельефных крупных мышц спины — признак здорового позвоночника

