

БОЛЬ В СПИНЕ У СПОРТСМЕНОВ

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

