# БОЛЬ В СПИНЕ У СПОРТСМЕНОВ



## Частые причины боли в спине:

- Чрезмерная интенсивность тренировочного процесса
- Недостаточное восстановление
- Неправильное выполнение упражнений

Неправильно 🗙



Отрыв поясницы от пола влечет за собой разрушение межпозвонковых дисков



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





Прижмите поясницу к полу



Синхронно отрывайте плечи, лопатки и таз от пола

#### Упражнения, рекомендованные экспертами Московского городского спинального нейрохирургического центра



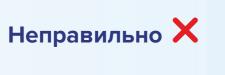




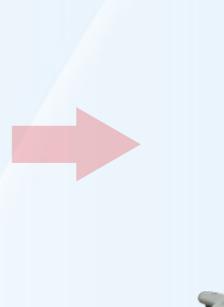


#### Мифы о «прессе»

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









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





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













Общероссийская общественная организация

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ