

БОЛЬ В СПИНЕ У СПОРТСМЕНОВ



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ



МОСКОВСКИЙ
ГОРОДСКОЙ СПИНАЛЬНЫЙ
НЕЙРОХИРУРГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

dr.dzukaev

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 межпозвоночных дисков

Правильно ✅



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

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



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
Общероссийская общественная организация
Москва, Лужнецкая наб., д. 8, тел.: +7 495 637-94-20
электронная почта: rusaf@rusathletics.info
сайт: www.rusathletics.info



МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Ю. ВИТТЕ
Частное образовательное учреждение высшего образования
Москва, 2-й Кожуховский проезд, д. 12, стр. 1;
тел.: +7 495 783-68-48; электронная почта: info@muiv.ru
сайт: www.muiv.ru



МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ СПИНАЛЬНЫЙ
НЕЙРОХИРУРГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
Москва, улица Саяма Адила, д. 7, тел.: +7 495 530-33-97
электронная почта: spine67@mail.ru
сайт: www.spine67.ru