

Опасный фитнес



Екатерина ДЕМИДОВА
Мастер-тренер
сети клубов X-Fit

Если при выполнении этих упражнений допускать ошибки, вместо пользы такие занятия могут нанести серьезный вред вашему здоровью

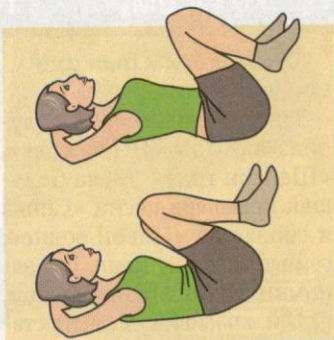


Вращения головой

Круговые движения опасны для шейного отдела позвоночника. При резком движении можно защемить нервы, травмировать и деформировать межпозвоночные диски. А запрокинув голову, пережать артерию, которая снабжает мозг кровью. Особенно вредны вращения головой при сколиозе, кифозе, остеохондрозе шейного отдела.

Безопасный вариант

Тяните мышцы шеи плавно. Аккуратно поворачивайте, но не запрокидывайте голову.



Подъемы ног

Популярное упражнение для пресса: лежа на спине, поднимать прямые ноги. Но у новичков со слабыми мышцами спины и живота это создает чрезмерную нагрузку на поясницу — она сильно выгибается, что может привести к смещению позвонков.

Безопасный вариант

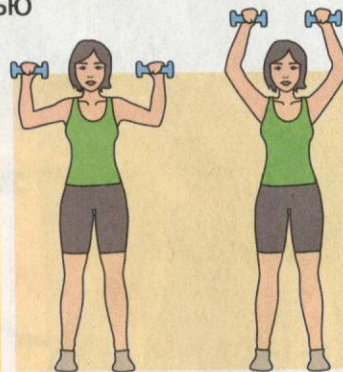
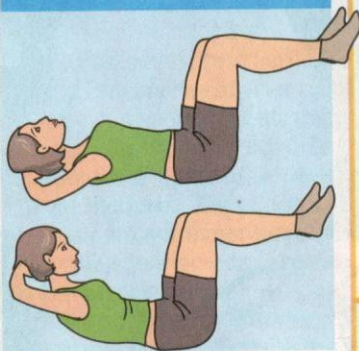
Достаточно согнуть ноги в коленях (голенки можно скрестить) и стараться приблизить их к груди, округляя поясницу и отрывая ягодицы от пола.

Скручивания

Неправильное поднятие прямого корпуса высоко над полом перегружает поясницу. То же происходит, если фиксировать стопы. Еще одна ошибка: напрягать шею и прижимать подбородок к груди — это приводит к зажиманию мышц шеи.

Безопасный вариант

Лежа на полу, положите ноги на возвышение. Поясницу округлите. Напрягая пресс, тянитесь грудью к ногам.

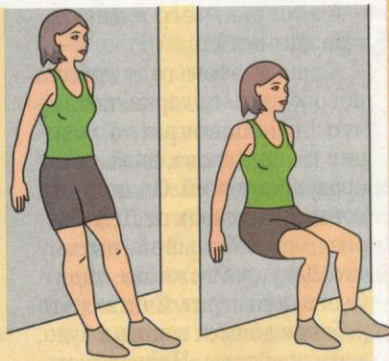


Выталкивание гантелей вверх

Это движение опасно для локтей, если выпрямлять их до конца. Вредны также резкие выбросы, разгибания рук с гантелями.

Безопасный вариант

Тренируйтесь перед зеркалом. Следите, чтобы в верхней точке локти оставались слегка согнутыми, плечи не были зажаты и руки не двигались по инерции.



Приседания

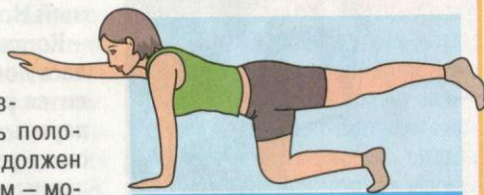
Главные ошибки: слишком низкое приседание, когда угол в коленях становится острым; выход колена за линию носка; колени не направлены в одну сторону с носками (они не должны заваливаться ни внутрь, ни наружу).

Безопасный вариант

Делайте приседания у стены. Упритесь в нее спиной, отступив на шаг, и опускайтесь до угла в коленях в 90 градусов.

Планка

У людей со слабыми мышцами и без возможности отследить положение корпуса — он должен быть идеально прямым — могут появиться боли в пояснице, позвоночнике. К тому же из-за напряжения может повыситься давление, что вредно для гипертоников.



Безопасный вариант

Стоя на четвереньках, вытяните вперед левую руку и выпрямите правую ногу. Потом смените руку и ногу.

4 правила для новичков

- 1 Внимательно изучите технику выполнения упражнений, чтобы знать, какие мышцы когда работают. Делая упражнение, вы должны их чувствовать.
- 2 Отработайте все движения перед зеркалом.

- 3 Не используйте первое время отягощения — гантели, утяжелители. Вначале убедитесь, что техника движений доведена до автоматизма.
- 4 При дискомфорте в суставах, спине остановитесь.

Выпады

Что может быть проще, чем сделать шаг и, согнув ногу в колене, опуститься вниз? Но если баланс сохранять трудно, колени будут ходить ходуном и в итоге травмируются.

Безопасный вариант

Замените выпады подъемом на невысокую табуретку. Или выполняйте выпады, держась рукой за стену, стол.

