

# Осторожно: Физкультура!



Инструктор по  
физической культуре  
Колмакова Е.С.



*Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни.*

*Авиценна*



Гимнастика призвана укреплять мышцы, делать их более эластичными. Однако, некоторые хорошо известные упражнения не приносят пользы для здоровья. Более того, они могут нанести вред.



**«Поразительно, каким только испытаниям не подвергаются люди – якобы во имя красоты, здоровья, спортивного вида! Они вертят до изнеможения головой и корпусом, хотя в позвоночнике нет подшипников, которые могли бы выдержать вращения в таком количестве».**

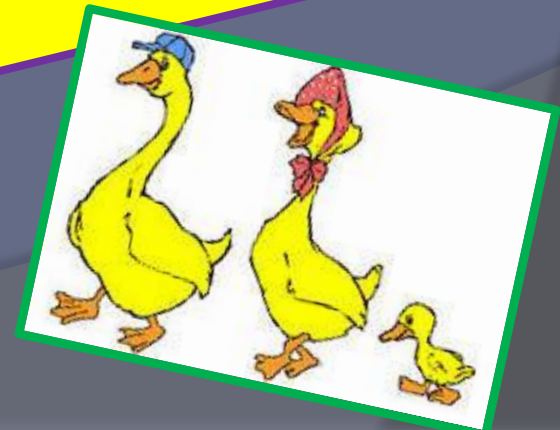
**(врач-ортопед Томас Вессингхаге, олимпийский чемпион)**



# «УТИНЫЙ шаг»



Опасен для менисков  
и ахилловых сухожилий.  
Коленные суставы  
подвергаются  
непомерным  
нагрузкам



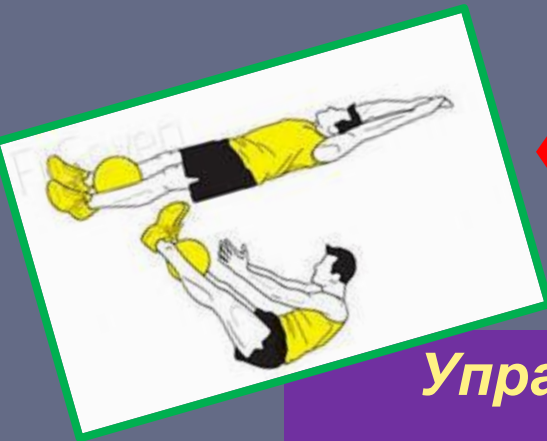
# «Дровосек»



При «рубке дров» – кому она не знакома! - на нижние позвонки падает нагрузка во многие сотни килограммов (так как топор не вонзается в полено, как при нормальной рубке). Межпозвонковые диски, связки и сами тела позвонков для такой нагрузки не предназначены.



# «Складной нож»



Упражнение чрезмерно перегружает межпозвонковые диски, суставные поверхности и связки поясничного отдела позвоночника, а мышцы живота укрепляют во вторую очередь.





# Наклоны корпуса по диагонали по диагонали



Наклоны корпуса по диагонали в широкой стойке. При этом слишком большую нагрузку испытывают в поясничные позвонки, скрещиваются разнохарактерных движения: наклон и поворот.



# «Перетяги»

(упражнение в паре)

Наклоны корпуса —  
упражнение для двоих.  
Перенапрягаются позвонки  
поясничного отдела.  
Опасность в том, что  
неосторожное движение  
партнера может привести  
к повреждению, смещению  
и ущемлению нервов,  
тканей.





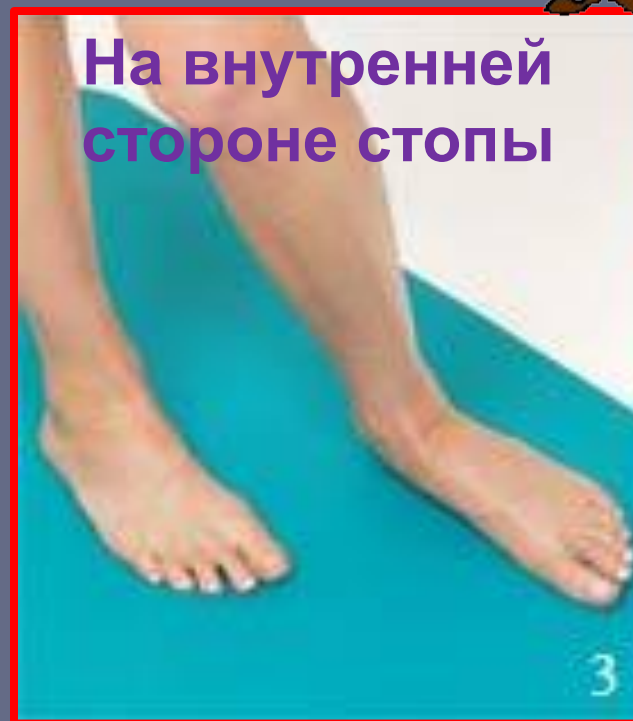


# Ходьба



На внешней  
стороне  
стопы

Не рекомендуется  
использовать при  
«косолапости»



На внутренней  
стороне стопы

Запрещена!



# Бег на носках

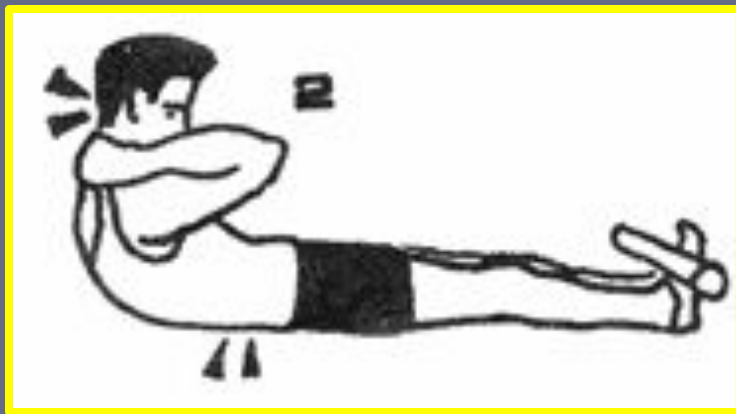


Бег на носках является нерациональным, вызывает перенапряжение икроножных мышц, стопы и является причиной плоскостопия. Этот вид бега может привести к травме плюсневых костей. При беге на носках **нагрузка на позвоночник увеличивается в 20 раз, поэтому он производится не более 10 сек.**

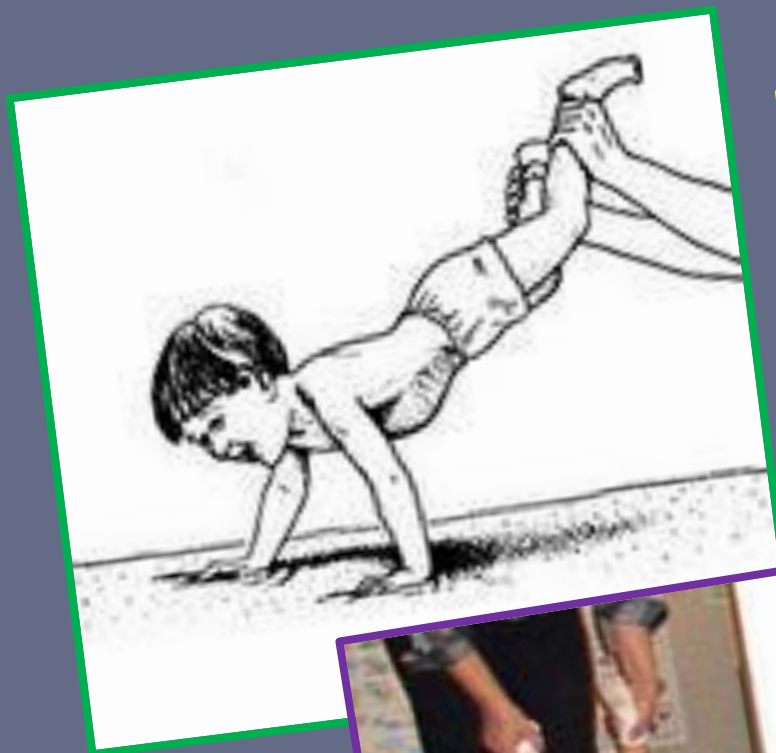


# Подъем туловища в сед из положения лежа

*Упражнение развивает брюшной пресс и в то же время чрезмерно растягивает другие мышцы поясницы, шеи, подвергая перегрузке позвонки и диски этих двух отделов позвоночника.*



# «Тачка»



Упражнение опасно для детей, так как очень большая нагрузка на руки. У детей слабый, не сформированный до конца, верхний плечевой пояс.





# «Гимнастический МОСТИК»

Не стоит использовать в детском саду это упражнение. «Мостики» могут привести к растяжению связок; при их ослаблении неизбежно наступает деформация позвоночного столба.

Амплитуда дыхательных движений ограничена. Внутренние органы брюшной полости оттеснены в сторону головы, что создает неблагоприятные условия для их деятельности.





Также нужно помнить что важен не только вид упражнений.

Небрежность в выполнении «правильных» упражнений так же способна нанести вред, как и «ложные» упражнения. Следует иметь в виду физиологические особенности нашего двигательного аппарата: суставы и мышцы должны выполнять лишь те движения, для которых они предназначены.





**Спасибо за внимание!**

<http://www.message.ru/forum/viewtopic.php?f=72&t=2570>

<http://izm48.ru/gimnastika-invalidnost/> «УТИНЫМ ШАГОМ»... К  
ИНВАЛИДНОСТИ