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)



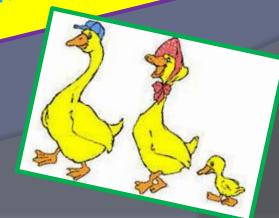


«Утиный шаг»





Опасен оля 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 отдела поясничного позвоночника, а мышцы живота укрепляют во вторую очередь.







Наклоны корпуса по диагонали

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



«Перетяги»

(упражнение в паре)

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





Ходьба





Не рекомендуется использовать при «косолапости»



Запрещена!



Бег на носках



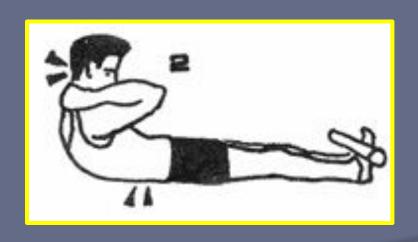
Бег на носках является нерациональным, вызывает перенапряжение икроножных мышц, мышц является плоскостопия. стопы причиной бега может Этот вид травме привести При плюсневых костей. беге на носках нагрузка на ребенка позвоночник увеличивается в 20 раз, поэтому он производиться не более 10 сек.





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 на руки. У нагрузка на руки. У детей слабый, не сформированный до конца, верхний плечевой пояс.

«Гимнастический

He cmoum использова МОСТИК»

в детском саду это упражнение. «Мостики» могут привести к растяжению связок; при их ослаблении неизбежно наступает дефигурация позвоночного столба. Диппитуда

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 мускулы должны выполнять лишь те движения, для которых они предназначены.



Спасибо за внимание!

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

http://izm48.ru/gimnastika-invalidnost/ «Утиным шагом»... к инвалидности