

# 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 Адиля, д. 7, тел.: +7 495 530-33-97  
электронная почта: spine67@mail.ru  
сайт: www.spine67.ru