

Джозеф Хорриган (Joseph Horrigan)

ТРЕНИРОВКИ И БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

Под «болью в пояснице» я имею в виду не острую боль как результат тяжелой травмы или боль, сопровождаемую неприятными ощущениями, спускающимися на фронтальную или заднюю поверхность ног. Все это темы для других статей. Некоторые упражнения могут вызвать напряжение или ощущение давления в нижней части спины. Ослабить такую боль поможет правильный выбор упражнений и правильный план действий после тренировки.

К упражнениям, способным вызвать боль в пояснице, относятся тяги штанги в наклоне, тяги Т-грифа, приседания с грифом за головой, мертвые тяги, подъемы ног, подъемы корпуса на римском стуле и скручивания корпуса в стороны сидя. Причиной боли могут стать отвечающие за движение позвоночника суставные поверхности, диски или амортизаторы между позвонками, а также мышечное растяжение, растяжение сухожилий или тендинит.

Если источник боли - суставные поверхности из-за смещения позвонков вследствие приседаний, прекращайте смотреть вверх во время выполнения этого упражнения. Смотрите почти вниз. Таким образом, спина слегка выпрямится, что, в свою очередь, разгрузит суставные поверхности. Бывает, что хорошей заменой приседаниям с грифом на плечах, которые вызывают смещение, оказываются фронтальные приседания. Кроме того, прекратите выполнять любые подъемы ног, поскольку в результате этого упражнения сгибатели бедра становятся слишком жесткими и заставляют изгибаться низ спины, что нагружает суставные поверхности. Скручивания корпуса в стороны сидя также воздействуют на суставные поверхности, сначала с одной стороны, затем с другой, тем самым вызывая боль.

Воспаленные диски могут вызвать боль в результате их компрессии или вращения во время выполнения приседаний, мертвых тяг, скручиваний корпуса в стороны сидя или тяг к поясу. Если вы ис-



Модель: Дэйв Гудин (Dave Goodin)/Невус (Neveux)

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD

MUSCULAR
DEVELOPMENT



ДМИТРИЙ ЯШАНЬКИН представляет конкурс
Мистер MD!

Главный приз: **300000** руб

Подробности: muscular.ru

musculardevelopment.ru, sportservice.ru, опт: (499) 968-6240



Модель: Марк Перри (Mark Perry)/Невье (Nevex)

пытываете боль в нижней части спины, то сделайте перерыв для этих упражнений на несколько недель. Также можете попробовать варьировать используемые веса от тренировки к тренировке – чередовать тяжелую и легкую нагрузку, чтобы дать возможность пояснице восстановиться, но мышцы при этом все же необходимо прорабатывать в некоторой степени.

После завершения тренировок сделайте пару растягивающих упражнений для расслабления мышц бедер и спины. Это поможет ослабить боль в ее нижней части. Для этого лягте на спину и подтяните одно колено к груди, обхватив его сплетенными в замок пальцами, удерживайте его в таком положении 15-20 секунд. Затем проделайте это с другим коленом. Повторите весь процесс еще два раза, после чего тяните оба колена к груди, точно так же об-

хватив их руками. Удерживайте данное положение 15-20 секунд, а затем тяните одно колено к противоположному плечу в течение 15-20 секунд и повторите то же самое с другой ногой. Проделайте эти действия еще два раза.

Также можете выполнить традиционную растяжку бицепсов бедер, если она не будет вызывать дополнительную боль. Последним растягивающим упражнением будет растяжка сгибателей бедра. Встаньте на одно колено, поставив вторую ногу перед собой. Напрягите пресс и начинайте смещать корпус вперед, удерживая его в вертикальном положении. Такое движение позволит растянуть сгибатели бедра.

После всего этого можете приложить лед к пояснице. Таким образом, после тренировки и на следующее утро вы должны почувствовать улучшения. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD GUARANA

– мощный энергетик на основе экстракта гуараны

MD LIQUID FAT BURNER

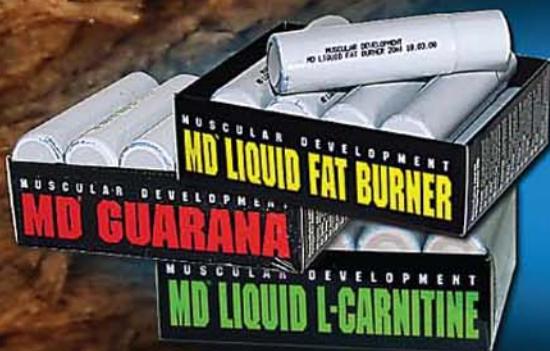
– жиросжигающий энергетик на основе экстракта гуараны и L-Карнитина

MD L-CARNITINE

– изотонический напиток с L-Карнитином

MD ISOTONIC

– изотонический напиток



ЛЕГКО ЖИТЬ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ!

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru