Автор: Бабыдов Евгений
12.04.2013 13:31 - Обновлено 12.04.2013 13:35

**Грыжа межпозвоночного диска и бодибилдинг,тренинг с отягощениями при грыже,протрузиях,остеохондрозе**-пестрят заголовки тем на форумах.Приходит человек в клуб и спрашивает:"мне тут врач сказал спину закачивать надо.грыжа у меня".И хорошо если ему попался тренер,который занимается именно этими проблемами или хороший врач,не говорящий:все со спортом завязывай,качаться нельзя и т. п.".Почему врачи так все уверены:бросайте тренироваться?

Давайте внесем ясность в проблему...

1) Врачи в большинстве случаев перестраховываются,чтобы не сделать еще хуже.И здесь они все-таки правы.если вы не знаете в деталях как правильно заниматься или у вас нет тренера специализирующего на лечениии проблем позвоночника,лучше перестраховаться.Но позиция убрать двигательную активность вообще в корне неверна.Резервы организма снизяться,упадет общий уровень здоровья и состояние спины станет еще хуже.

**2)Как же все-таки заниматься при грыжах,протрузиях,остеохондрозе?**

-В период обострения нагрузки убираются,проходится медицинское лечение(физиотерапия,вытяжение)

-Далее необходимо изменить направленность вашей программы тренировок с отягощениями и добавить к вашим тренировкам упражнения лечебной физкультуры и стабилизационный тренинг.

**Тренировки в зале при грыжах должны строиться по следующим правилам:**

1)желательна консультация врача лфк или специалиста по физической реабилитации,который занимается фитнес тренингом.

2)При отсутсвии рекомендаций используем симметричные упражнения на все группы мышц за тренировку примерно в 2 подходах.

3)Исключить нагрузки стоя и сидя

4)усилия при выполнении упражнений незначительные

5)обязательна разминка перед тренировкой,в которую необходимо включить упражнения аэробного характера(велик) 5 минут и суставную гимнастику

6)Используйте стретчинг

7)Необходимо выработать стабилизацию позвоночника и таза за счет упражнений стабилизационного тренинга.Смотрите журнал тренер он-лайн,статью "Стабилизационный тренинг"

Хочется сказать,что это рекомендации общего характера.Упражнения лучше подбирать при помощи тренера,упражнения лфк при помощи методиста лфк.Программа стретчинга так же должна быть индивидуализирована под вас.Поэтому при возможности обязательно воспользуйтесь помощью фитнес тренера.Вы можете задать нам вопрос по тренировкам