

Суставы и спорт: 6 правил, которые сэберегут твое здоровье

Даже опытным атлетам необходимо постоянно прислушиваться к своему организму, чтобы регулярные тренировки шли ему на пользу, а не создавали проблемы. Что уж говорить о тех, кто только начинает заниматься. Если ты из таких, прими к сведению советы специалиста, которые помогут уберечь твои суставы.



ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ
ВСЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ О ЗДОРОВЬЕ



ЭКСПЕРТ:

СЕРГЕЙ ГУЛЯЕВ, врач-ревматолог

Многопрофильной клиники «МедикСити»,
кандидат медицинских наук

1. Разминайся

Да, тебе этот этап может казаться скучным, но пренебрегать им опасно, поэтому бери за правило: перед началом тренировки обязательно проводи разминку в течение 5-10 минут, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к силовой нагрузке.

2. Не торопись

Наращивай время и интенсивность нагрузки постепенно. Помни: путь, который должен быть пройден за год нельзя безопасно пройти за 2-3 месяца.

3. Найди наставника

Если ты новичок и делаешь первые шаги в бодибилдинге, начни заниматься под руководством тренера, который покажет правильную технику упражнений и поможет грамотно составить программу занятий.

4. Следи за собой

Ты все делаешь правильно, но после каждой тренировки ощущаешь боли суставах? Или, может, тебя постоянно преследуют травмы вроде растяжений и подвывихов? Не исключено, что это связано с наследственной слабостью соединительной ткани, делающей суставы сверхподвижными (гипермобильными) и особо чувствительными к физической нагрузке.

5. Считай

Существует простой способ быстро и надежно проверить силу связочного аппарата суставов и подтвердить их гипермобильность. Проверь пять следующих признаков и посчитай сумму баллов (максимально 9):

a. Пассивное разгибание мизинца кисти более 90° (1 балл с каждой стороны).

b. Пассивное прижатие большого пальца кисти к внутренней стороне предплечья (1 балл с каждой стороны).

c. Переразгибание в локтевом суставе более 10° (1 балл с каждой стороны).

d. Переразгибание в коленном суставе более 10° (1 балл с каждой стороны).

e. Передний наклон туловища с касанием ладонями пола при прямых ногах (всего 1 балл)

6. Решай проблему

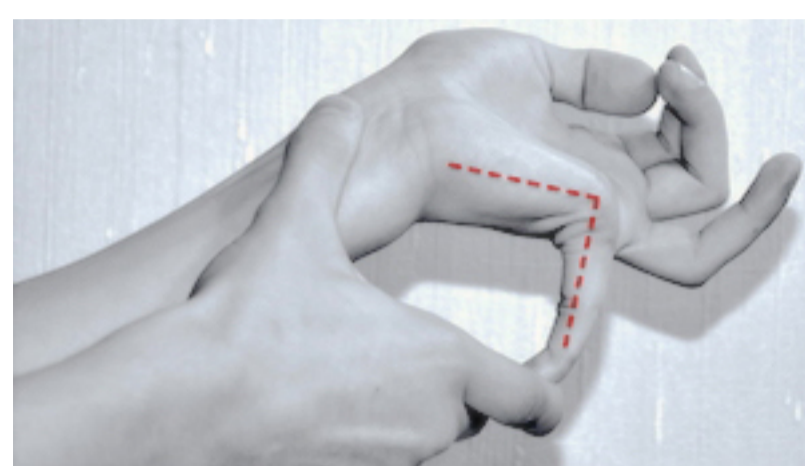
Если сумма баллов составляет 4 и более, твои суставы сверхподвижны и при занятиях спортом к ним нужен индивидуальный подход.

Вот тебе несколько советов:

1. Используй эластичный трикотаж (ортез), обеспечивающий искусственное ограничение объема движений в суставах. Подобрать такие приспособления можно в ортопедическом салоне либо на приеме у ортопеда.

2. Укрепляй мышцы, окружающие болезненный сустав, с помощью изометрических упражнений. Особенностью изометрических упражнений является напряжение мышцы при отсутствии изменения ее длины (фиксированное напряжение).

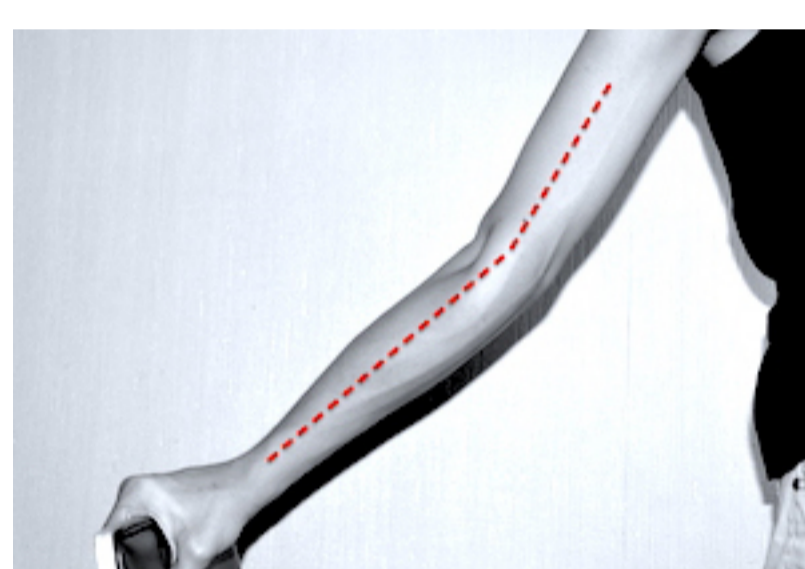
3. Улучшай обмен веществ в суставах и связках с помощью средств, содержащих аскорбиновую кислоту, мукополисахариды (хондроитин сульфат, глюкозамин сульфат) и микроэлементы (медь, цинк, магний).



a



b



c



d, e

Читайте также:



Этот Фотоаппарат
Заменяет Собой Целый
Парк Оптики От...

Panasonic



День отказа от
курения: онколог
объясняет, как...



Классические женские
платья для офиса.
Выбирайте и...

groupprice.ru



Кардио без
тренажеров:
полотенце,...



Это войдет в историю.
Mercedes-Benz GLC за
3 290 000 руб.

Mercedes-Benz



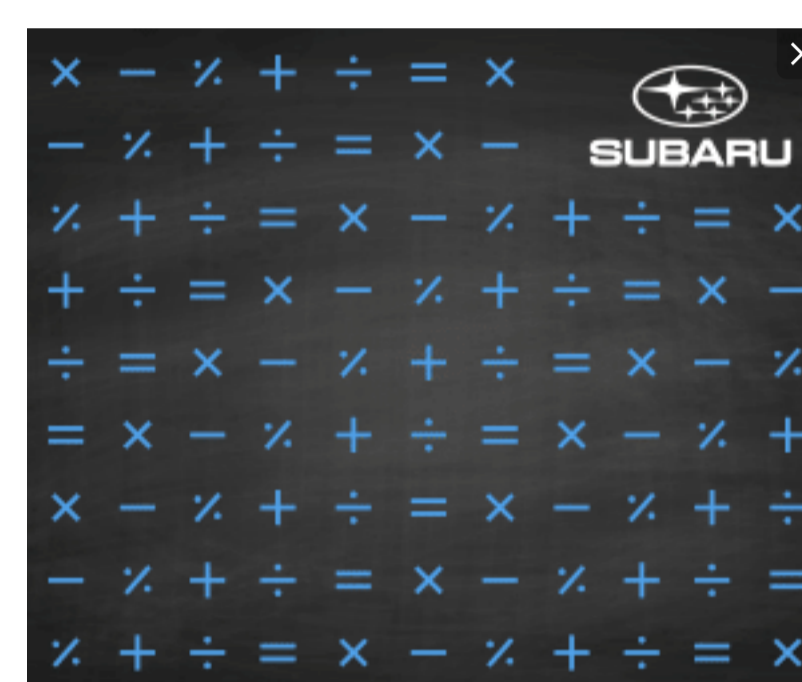
15 секс-поз для людей
с хорошей физической
подготовкой

Еспраге®



ВРЕМЯ ОТКРЫТИЙ

Оздоровительный
комплекс «Ватуинки»



PROMOTION

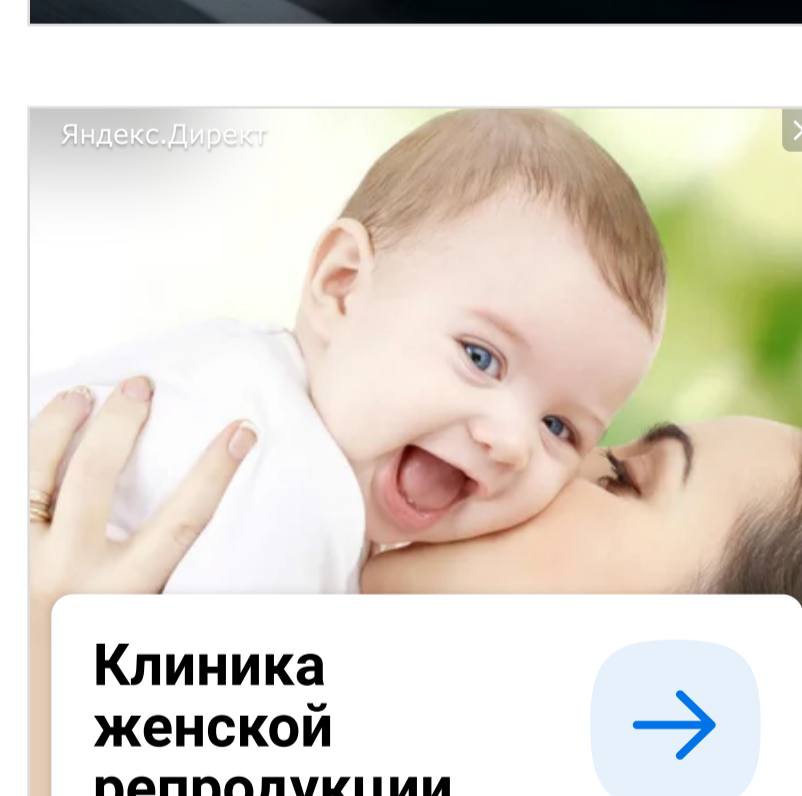
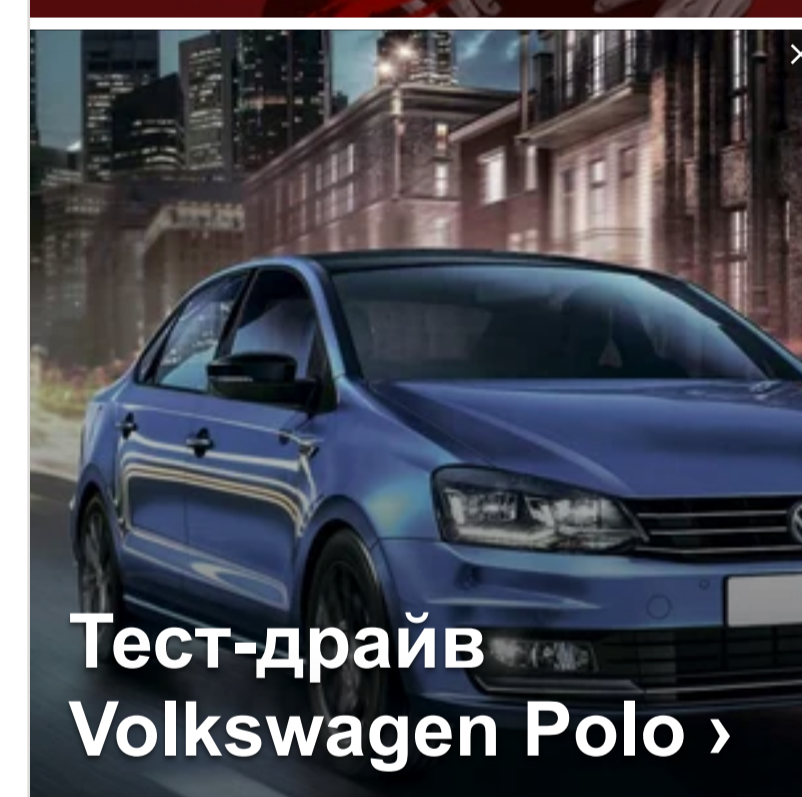
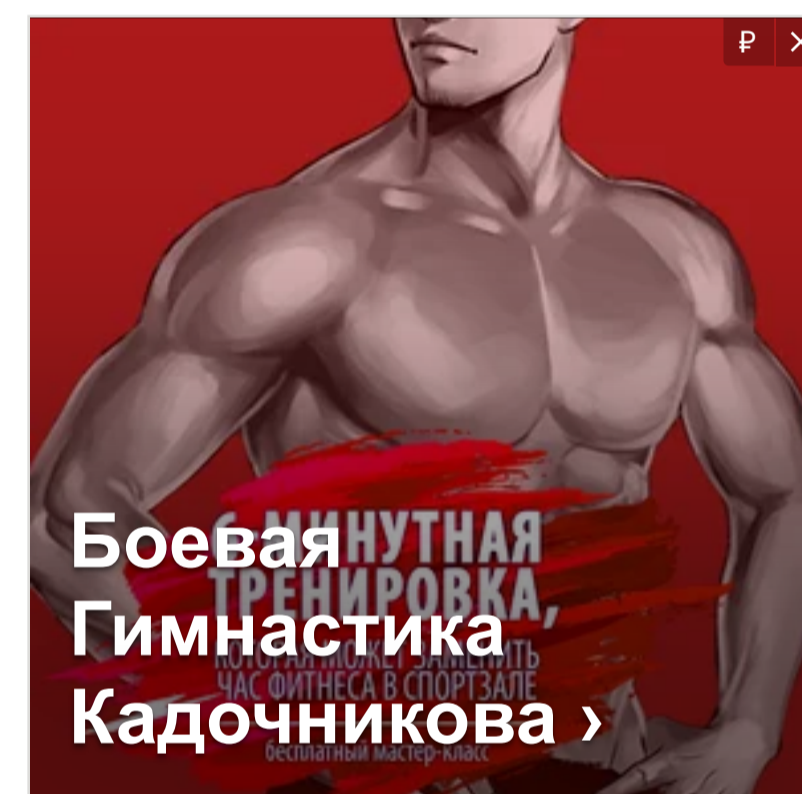
Почему не нужно возить
подарки в детские дома и
как оказать сиротам
реальную помощь

Куда поехать на
Рождество: 5 лучших
точек в Европе

6 идеальных новогодних
подарков для любителей
музыки

3 в 1: быстрый завтрак,
полезный перекус,
легкий десерт

Как получить V-образную
фигуру: 6 упражнений на
дельты от X-fit

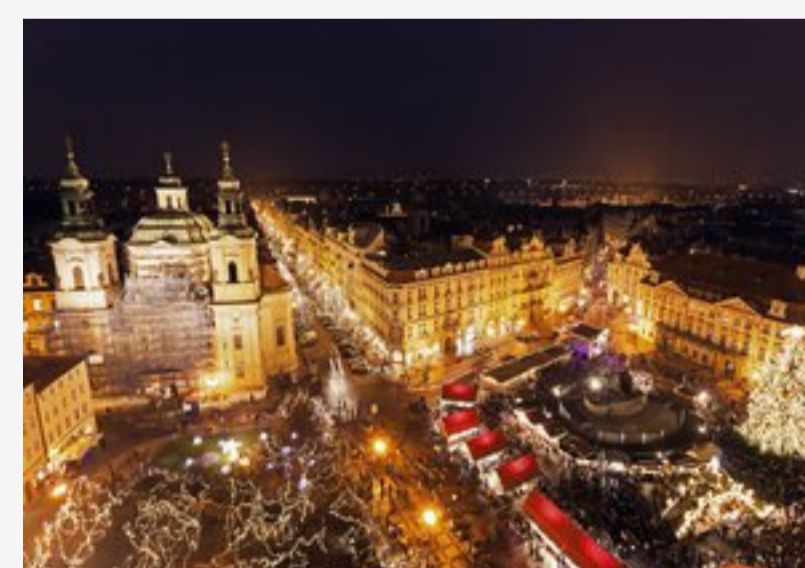


PROMOTION



ПОЧЕМУ НЕ НУЖНО ВОЗИТЬ ПОДАРКИ В ДЕТСКИЕ ДОМА И КАК ОКАЗАТЬ СИРОТАМ РЕАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДЕТИ НАШИ» ПОМОГАЕТ БИЗНЕСУ ПОДГОТОВИТЬ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ ПРАВИЛЬНЫЕ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ-СИРОТАМ.



КУДА ПОЕХАТЬ НА РОЖДЕСТВО: 5 ЛУЧШИХ ТОЧЕК В ЕВРОПЕ

НЕТ, МЫ НЕ БУДЕМ ИСКАТЬ СКИДКИ НА АВИАБИЛЕТЫ. ЛУЧШЕ ОРГАНИЗУЕМ ПОГОНЮ ЗА ДУХОМ ЕВРОПЕЙСКОГО РОЖДЕСТВА НА АВТОМОБИЛЕ!



6 ИДЕАЛЬНЫХ НОВОГОДНИХ ПОДАРКОВ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ

МЫ ВЫЯСНИЛИ, КАК МУЗЫКА СПОСОБНА ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ДНЯ, И ПОДОБРАЛИ УНИКАЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ПРОСЛУШИВАНИЕ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫМ.



3 В 1: БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК, ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС, ЛЕГКИЙ ДЕСЕРТ

ПРАКТИЧЕСКИ ПИЩА БОГОВ, ЗАЧЕРКНУТО, НЕТ, ВИКИНГОВ! ПОТОМУ ЧТО РЕЧЬ ИДЕТ О СКИРЕ.