

# ОПАСНЫЕ ВИДЫ РАСТЯЖКИ

Самые распространенные, но очень опасные упражнения по растяжке.

Представленные упражнения очень интенсивно нагружают позвоночник, связки суставов и самого позвоночника, а также межпозвонковые диски.



Такие упражнения могут вызвать появление болей, разрывы связок, появление межпозвонковых грыж.

## «Йоговский плуг».

Лежа на спине, занимающийся закидывает ноги и туловище вверх и назад за голову, стараясь достать коленями ушей.



Это упражнение крайне опасно для шейного отдела позвоночника.

# ОПАСНЫЕ ВИДЫ РАСТЯЖКИ

Самые распространенные, но очень опасные упражнения по растяжке.

## «Мостик».

При выполнении этого упражнения стопы и кисти остаются на полу, а туловище максимально изгибается с лицом, повернутым вверх.



Огромная нагрузка на суставы всех отделов позвоночника.

# ОПАСНЫЕ ВИДЫ РАСТЯЖКИ

Самые распространенные, но очень опасные упражнения по растяжке.

## «Растяжка сидя на полу».

Сидя на полу, ноги плотно прижимаются к полу. Занимающийся старается максимально нагнуться, чтобы достать грудью выпрямленных ног..



Избыточная нагрузка на поясничные диски влечет появление поясничных межпозвонковых грыж.

# ОПАСНЫЕ ВИДЫ РАСТЯЖКИ

Самые распространенные, но очень опасные упражнения по растяжке.

## «Шпагат».

Всем известное упражнение, которое является золотым стандартом для танцоров, гимнастов и многих спортсменов..



Это упражнение очень перегружает связки и мениски коленного сустава и сухожилия мышц вокруг тазобедренных суставов.

# ОПАСНЫЕ ВИДЫ РАСТЯЖКИ

Самые распространенные, но очень опасные упражнения по растяжке.

«Сгибания с прямыми ногами».

Достать кончики пальцев ног руками с полностью выпрямленными коленными суставами



Это упражнение может вызвать боли в пояснице.

# ОПАСНЫЕ ВИДЫ РАСТЯЖКИ

Самые распространенные, но очень опасные упражнения по растяжке.

«Резкое скручивание туловища стоя».  
Вращательное движение туловищем с неподвижными ступнями



Упражнение очень сильно нагружает как межпозвонковые суставы и диски, так и связки и мениски коленных суставов.