

Телеведущий Антон КОМОЛОВ:

КАЧАЙТЕСЬ, НО БЕЗ ФАНАТИЗМА!

1. «Ахиллесова пята» начинающего спортсмена!

Еще подростком Антон не избежал типичных ошибок спортсмена-любителя: «качался» дома до седьмого пота, упражнения делал наугад, занимался бессистемно. С тех пор спина - слабое место. Поэтому, когда года три назад телеведущий решил вернуться к занятиям в спортзале, он отправился на консультацию к профессиональному тренеру.

Наш консультант проверил позвоночник Комолова. Уложив Антона на пол (именно так хорошие вертебрологи осматривают пациентов!) и выгнав посторонних за дверь, Сергей Кузнецов полчаса хрустел костями телезвезды. Вердикт был лаконичным: «К штанге годен!»

«Если бы все начинающие спортсмены, как Антон, перед занятиями консультировались со специалистами, то вертебрологи бы переквалифицировались в дворники!» - отметил Сергей Кузнецов. Однако, судя по всему, метла нашим докторам пока не светит.

2. Идешь в спортзал - бери пояс штангиста!

Это правило должно войти в привычку! Штангистские пояса необходимы при любых упражнениях, дающих нагрузку на поясницу, - подъем штанги, упражнения с гантелями, наклоны (фото 1). Лучше брать эластичный, а не кожаный - между прочим, в США по технике безопасности строителей, шпалоукладчиков, дорожных рабочих и прочих «тяжелоатлетов» не допускают



По мнению врачей, заниматься с гантелями без фиксирующего пояса рискованно!



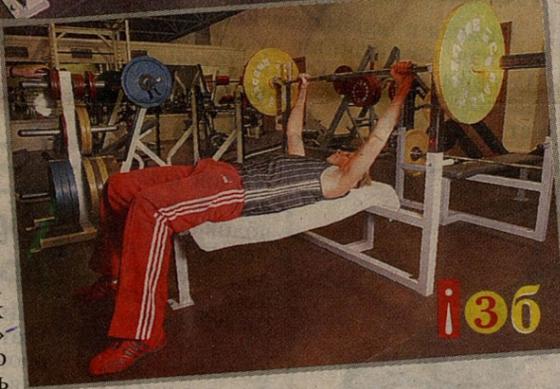
!3а

к работе без эластичных корсетов.

3. Укрепляем пресс и мышцы спины

✓ **Правильно:** Упражнение «тяга - блок сверху» грамотно делать именно так! Штангу надо занести назад (фото 2 а), но при этом она не должна «лежать» на шее или позвоночнике - от этого создается дополнительная нагрузка.

✓ **Неправильно:** Такое выполнение - частая ошибка! Позвонки деформируются и смещаются от нагрузки (фото 2 б). **Важно:** Возвращаясь в исходное положение, нельзя бросать груз по инерции - движения должны быть плавными!

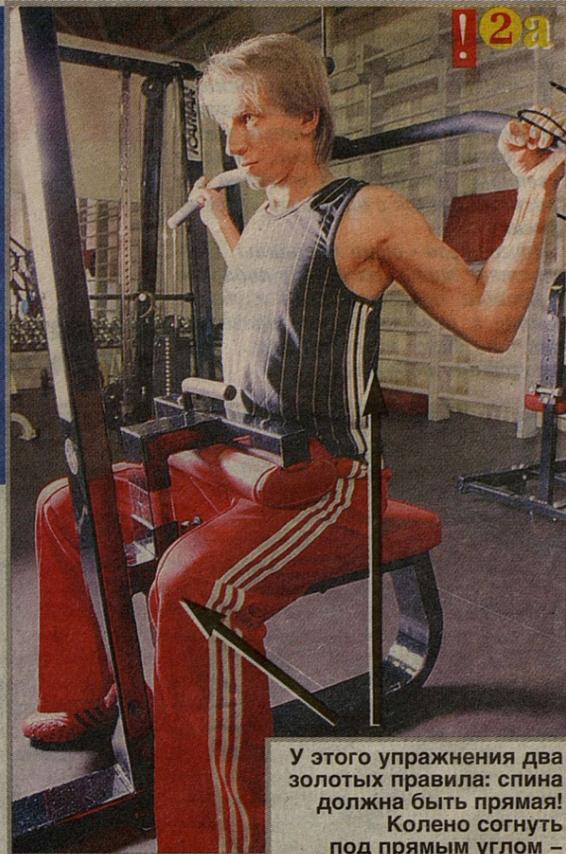


!3б

4. Популярная штанга

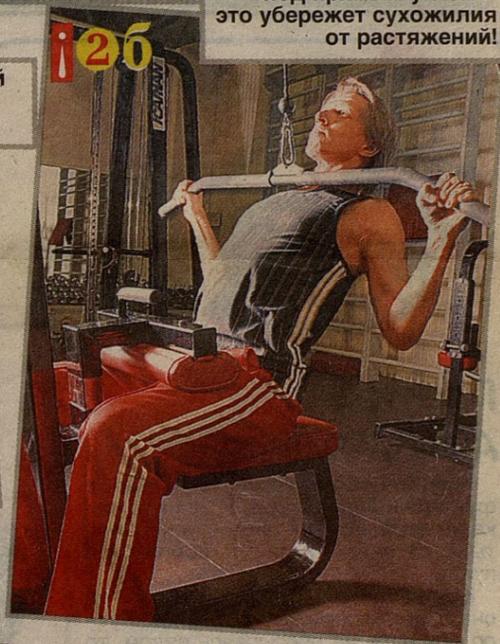
✓ **Правильно:** Этот нехитрый тренажер есть практически везде - даже в сельском клубе. От штанги толк будет только в том случае, если ноги жестко зафиксированы на скамье именно в таком положении (фото 3 а)! Не пытайтесь «помочь» животом вытолкнуть штангу вверх, приподнимая нижнюю часть спины при каждом выбросе штанги.

✓ **Неправильно:** Когда ноги стоят на полу (фото 3 б), спина обязательно «гуляет» при подъеме штанги. Такое положение допустимо только при работе с максимальным весом - но это уже дело профессионалов!



!2а

У этого упражнения два золотых правила: спина должна быть прямая! Колено согнуть под прямым углом - это убережет сухожилия от растяжений!



!2б

5. Блин комом!

✓ **Правильно:** Мышцы спины на этом тренажере (фото 4 а) качают именно так! «Блин» (лучше легкий - не более 10 кг) надо плотно прижать к груди! Наклоны вниз плавные, без захлестов!

✓ **Неправильно:** Это (фото 4 б) самое опасное выполнение упражнения - колоссальные нагрузки на шейный отдел позвоночника при больших амплитудах.

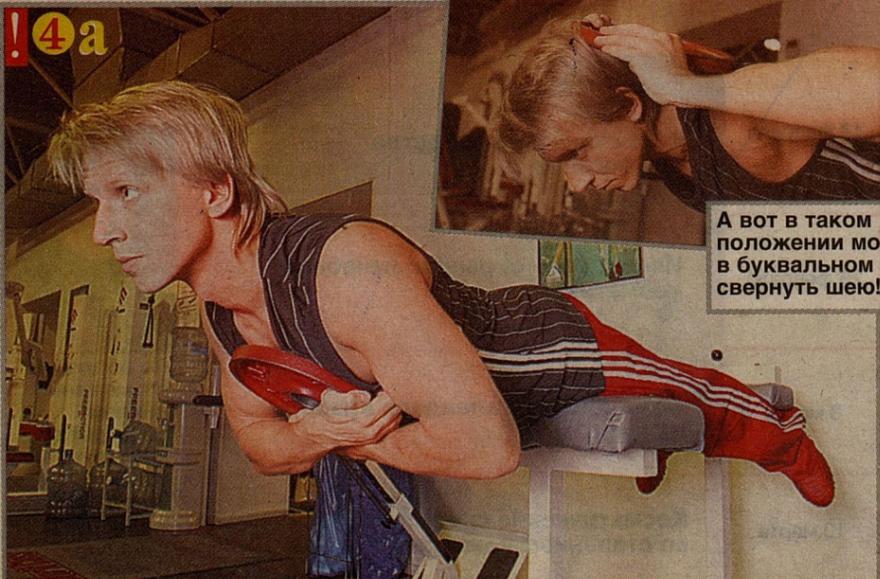
Дело может закончиться травматизацией шейных позвонков, а это автоматически повлечет за собой неврологические проблемы - головокружение, головные боли и прочее.

Александра МАЯНЦЕВА. Фото автора.



!4б

А вот в таком положении можно в буквальном смысле свернуть шею!



!4а

Комолов Антон (Сергей Кузнецов)

11.02.04

ВАЖНО!
Это надо сделать до начала тренировок

- **Посетить вертебролога:** проверить, нет ли деформации позвоночника (есть у 90% взрослых!). Диагноз невозможен без R-графии (выявляет деформацию, остеопороз и аномалии развития) и магнитно-резонансной томографии (определяет грыжу межпозвоночных дисков). Не спортивляйтесь, если назначат коррекцию позвоночника: это укрепит позвонки;
- **пройти обследование у кардиолога и сделать ЭКГ;**
- **нанести визит окулисту** - при миопии есть ограничения на поднятие тяжестей и долгие забеги на беговой дорожке.

Медицинский Центр академика А.Г.Гриценко
Кутузовский пр-т, 5/3
Тел. 243-35-65, 243-51-96

Уникальная эффективная методика мануального воздействия на позвоночник по методу Гриценко.

Лечение и диагностика заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, доброкачественных новообразований и т. д.
Высококвалифицированная рентгеновская служба, ультразвуковая диагностика и т. д.

Благодарим клуб World Class за помощь в организации съемок.