

Уважаемые участники группы, мы очень рады, что Вы с нами.

У кого нет остеохондроза позвоночника? Такое ощущение, что он есть у всех. Спинные боли чувствуют многие люди в разные жизненные периоды.

Я хочу Вас сегодня познакомить с профилактикой остеохондроза при поднятии тяжести.

- переносить груз не на одной руке, а равномерно распределив его на обе руки и прижимая к себе, или, положив на плечо, сохраняя спину прямой



- вовлекать минимальное количество сегментов позвоночника при физической нагрузке
- чередовать движения для различных групп мышц
- избегать резких движений туловищем
- все движения выполнять в среднем темпе, ритмично
- поднимать груз не наклоняя туловище вперед, а сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах



### *При поднятии тяжести следует:*

- располагать ноги на ширине плеч, одну ногу выдвинуть вперед;
- сгибать ноги в коленях;
- держать спину прямо;
- при повороте сначала поднять груз, затем плавно повернуться, не сгибая туловище;
- поворачиваться всем телом;
- не делать резких движений;
- использовать эргономические приспособления;
- по возможности подъем тяжести заменять перекатыванием, поворотом – это уменьшит мышечную работу и нагрузку на позвоночник.