

Утренняя гимнастика. Какие упражнения могут навредить здоровью?

*Вдох глубокий, руки шире,
Не спешите – три-четыре!
Бодрость духа, грация и пластика –
Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая
(Если жив пока ещё)
гимнастика!*

Эти слова из песни Владимира Высоцкого, наверное, слышали все.

До недавних пор сама по себе зарядка по утрам с холодным обливанием считалась классикой здорового образа жизни. Сейчас врачи значительно поменяли точку зрения.

Да и потом, физкультура с ее разнообразными физическими упражнениями – отдельная наука с определенными правилами. Всего лишь одно неверное движение – и вы на больничной койке.

Многие попытаются возразить. И то верно. Большинство из нас не представляет жизнь без движения. Здоровый образ жизни – сейчас самый модный бренд. Однако вскакивать по утрам с постели и сразу начинать прыгать, кувыркаться и бегать по комнате – крайне бесполезно для сердца и сосудов. К тому же подобные действия вызывают стресс в организме и психике.

Хочу рассказать о пяти самых коварных видах известных упражнений. О них стоит либо совсем забыть, либо делать с предельной осторожностью в любом возрасте.

1. Упражнения на пресс

«Качали» пресс многие. Особенно преуспели в этом женщины – в надежде, что в скором времени станут обладательницами упругого подтянутого живота. А в ответ получили жестокое разочарование: живот стал еще больше. Причина этой неудачи проста, но не

безобидна.

Те, кто не достиг результата, наверняка, фиксировали ступни под диваном или под креслом, поднимая при этом корпус. В итоге, работали мышцы не живота, а бедер и подвздошно-поясничная мышца позвоночника. Так живот зрительно увеличивается, а позвоночник деформируется.

Попутно хочу дать совет: в этом упражнении сворачивайтесь в клубок, как ежик. Медленно тяните ребра к низу живота, а бедра и колени оставьте в покое.

2. Повороты

Я еще с детства помню упражнения, которые мы делали на уроках физкультуры – «мельница». Это повороты туловища с гимнастической палкой на плечах. Само по себе упражнение особенной пользы не несет, но школьникам не во вред. А вот людям старше 40 лет подобные повороты и интенсивные вращения корпусом запрещены. Это ведет к повреждению соединительных тканей и перетиранию нервных корешков позвоночника.

3. Наклоны

Существует мнение, что именно это упражнение позволяет заполучить осиную талию. И вот мы старательно тянемся руками к ступням, забывая при этом о спине. А она как раз требует в этот момент предельного к себе внимания.

Важно: не округлять спину! И тянуться следует не пальцами, а грудью. При этом можно слегка согнуть колени, чтобы избежать болевых ощущений на задней поверхности бедер. И не стремитесь обязательно достать пальчиками ступни. Это всего лишь процесс, а нам нужен результат.

4. Приседания

О, это так полезно для ягодиц и бедер! Никто и не возражает. Только приседать нужно правильно, иначе вместо упругой попы можно получить травму мениска. Вредим мы коленным суставам слишком низкими приседаниями и неудобной позой, когда сводим колени. А если при этом еще и наклоняем корпус вперед, опуская голову, то перегружаем сразу шейный, грудной и поясничный отделы.

Запомните: максимальный угол сгиба коленей – 90 градусов. Спина всегда

перпендикулярна полу, а ноги параллельны друг другу.

5. Кувырки

Без них вполне можно обойтись. Это упражнение чрезвычайно травматично. Сначала весело кувыркаемся, а потом обнаруживаются повреждения шеи и начинаются страдания от сколиоза.

Помните, позвоночник – столб жизни, и не стоит его раскачивать сомнительными действиями. Приступайте к утренней гимнастике постепенно.

Хорошенько потянитесь, с удовольствием поворочайтесь, вспомните о чем-то хорошем, улыбнитесь и... следите за дыханием. Дышите глубоко, легко. Не задерживайте ни вдох, ни выдох.

Будьте здоровы!

Автор - **Варвара Афанасьева**

[Источник](#)