

Травмобезопасность коленей,
поясничного и шейного отдела
позвоночника при выполнении асан









Слабые места опорно-двигательного аппарата



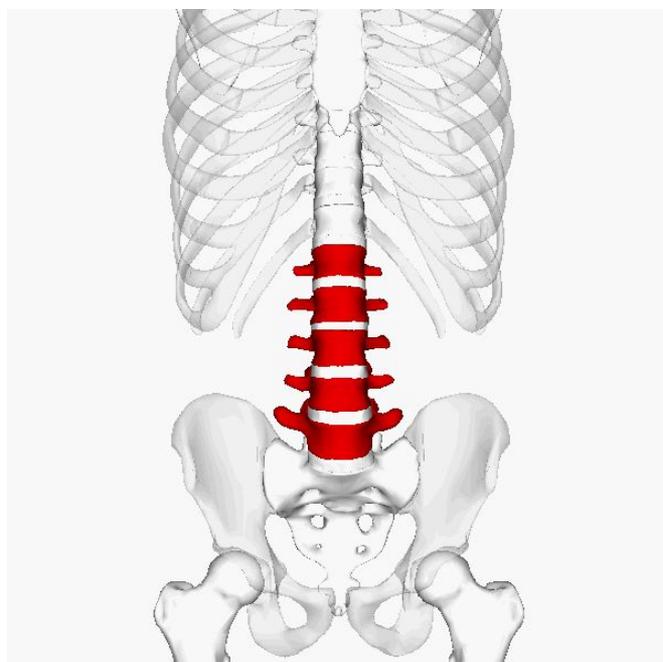
Колен
и



Слабые места опорно-двигательного аппарата



Колен
и



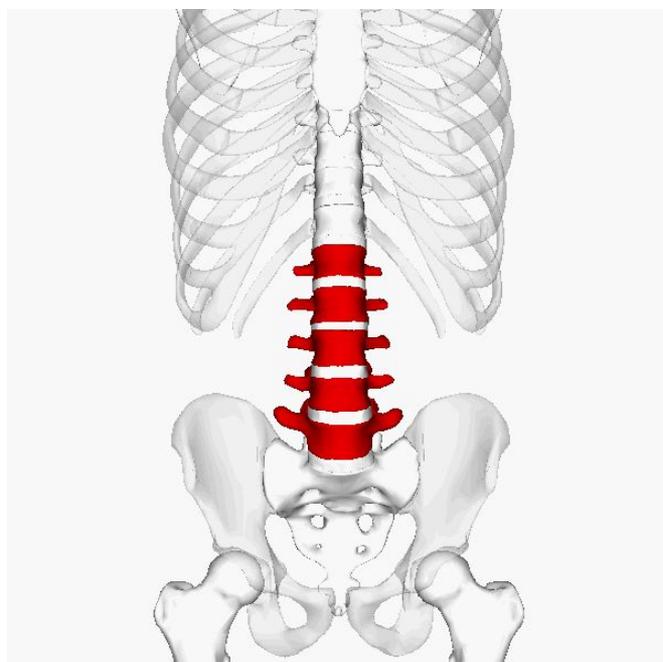
Поясниц
а



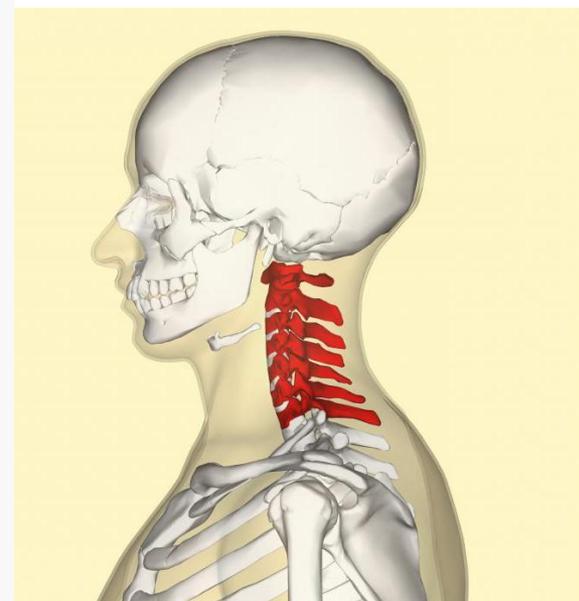
Слабые места опорно-двигательного аппарата



Колен
и



Поясниц
а



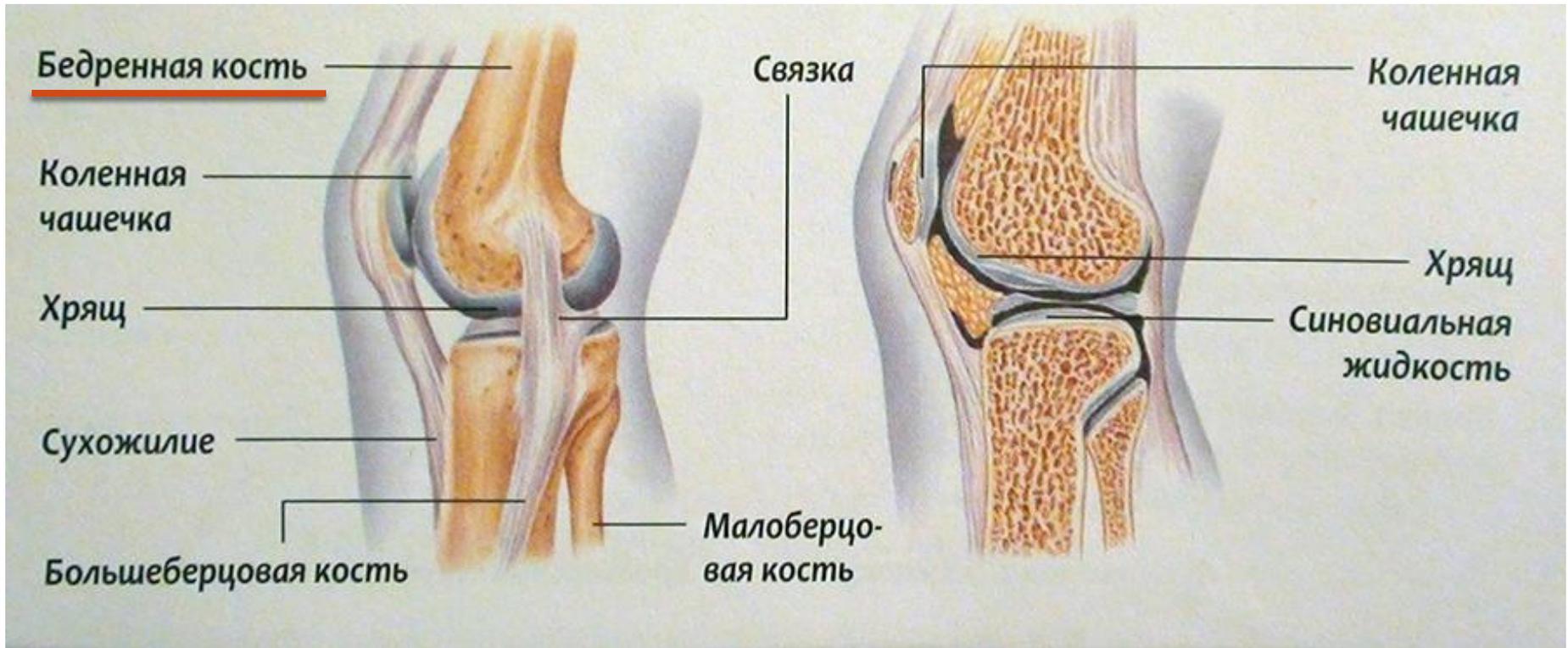
Ше
я



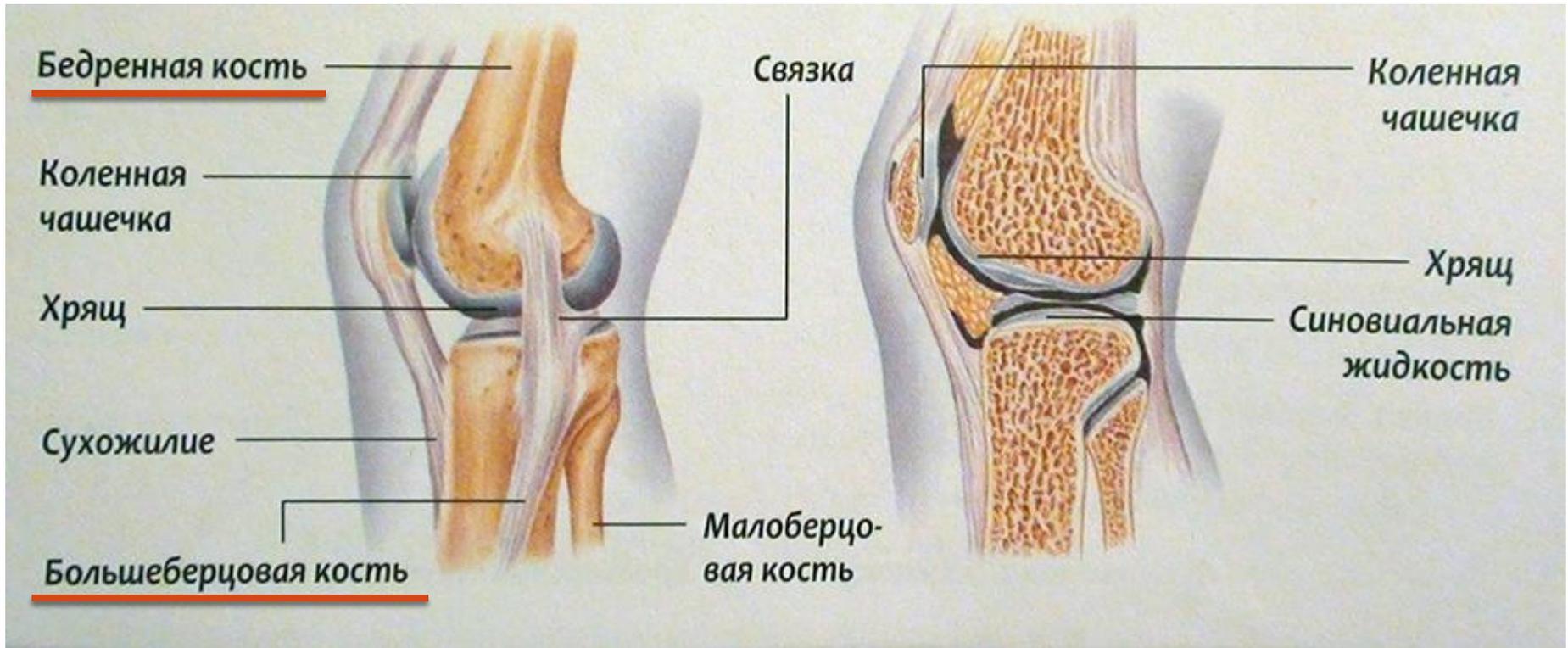
Коленный сустав



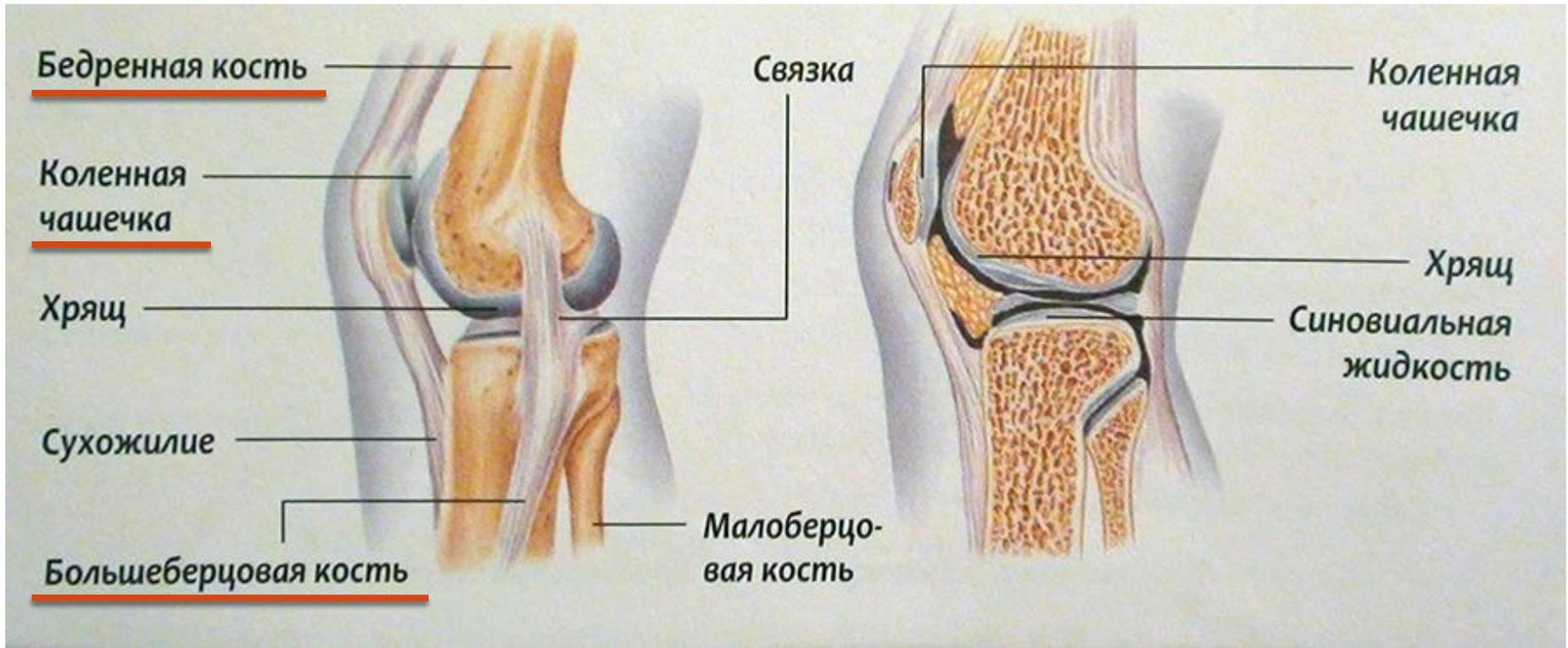
Коленный сустав



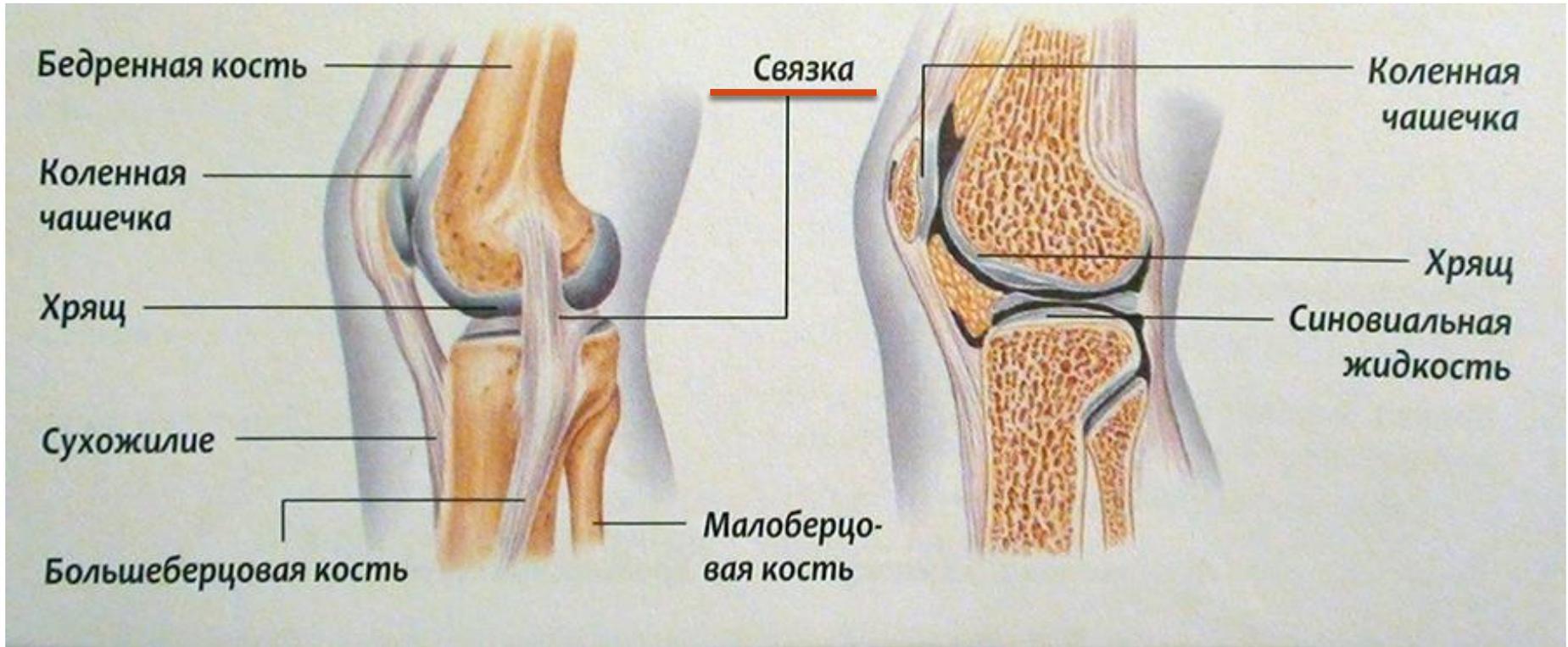
Коленный сустав

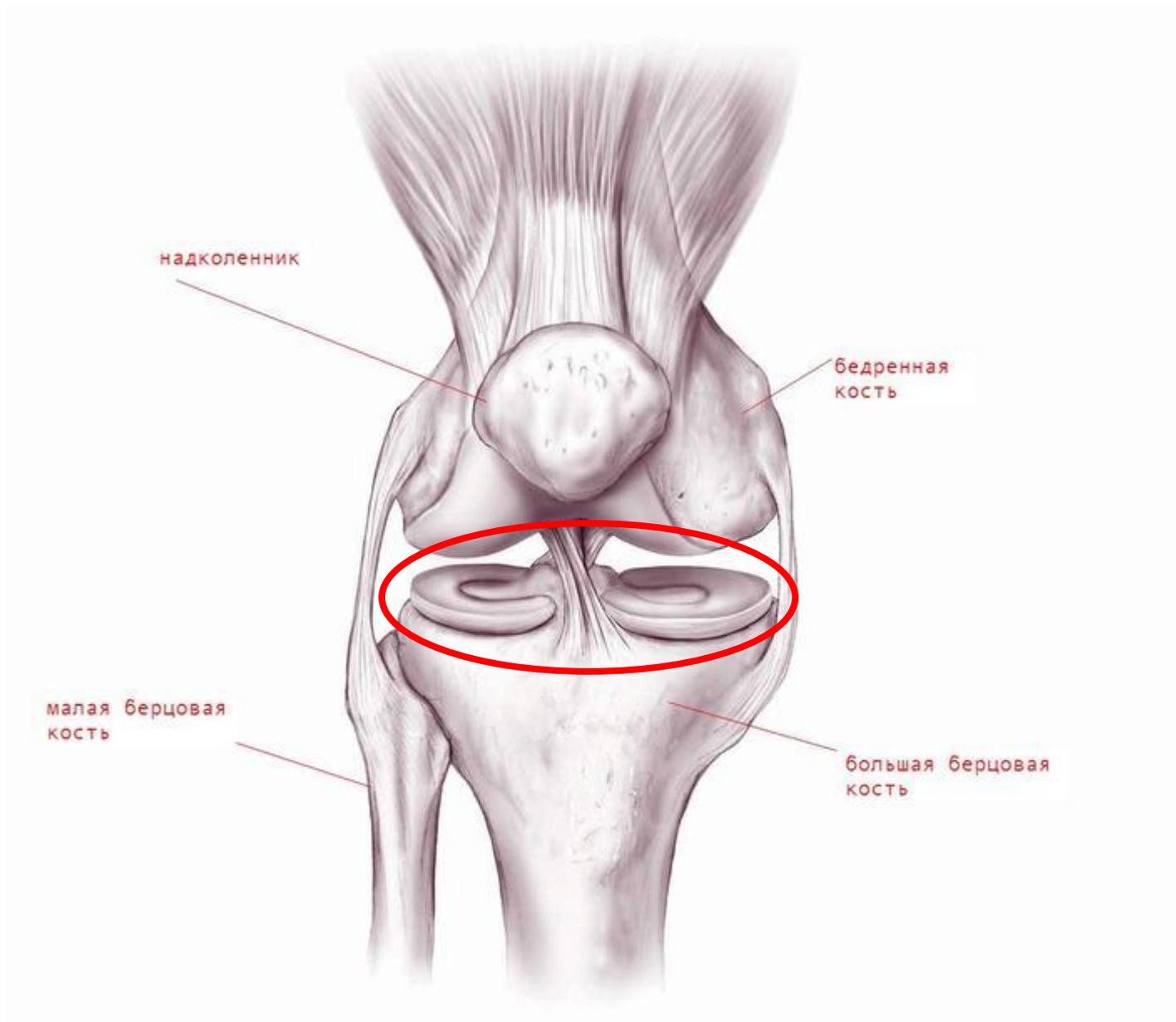


Коленный сустав

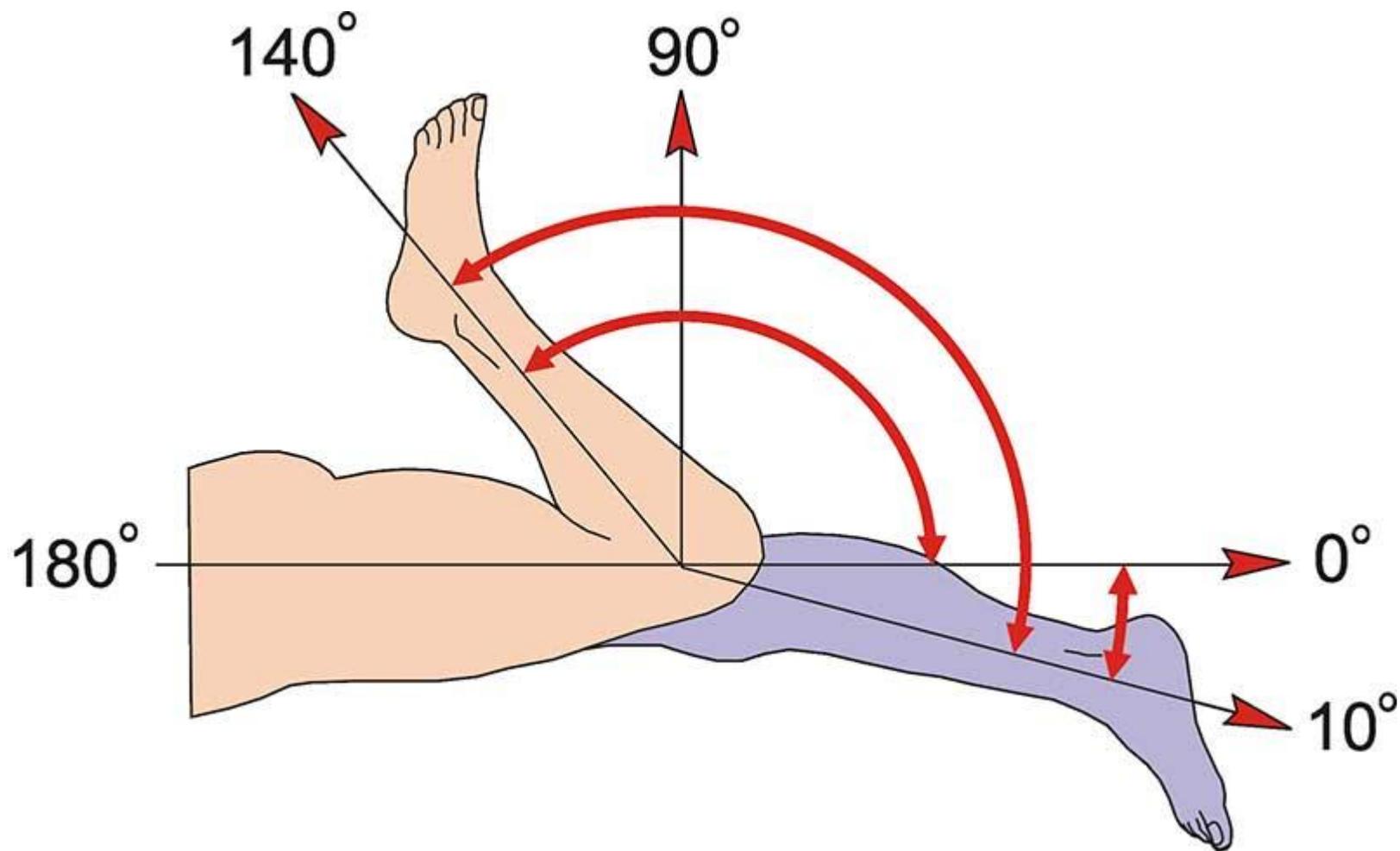


Коленный сустав





Движения в коленном суставе



- сгибание – разгибание



Движения в коленном суставе

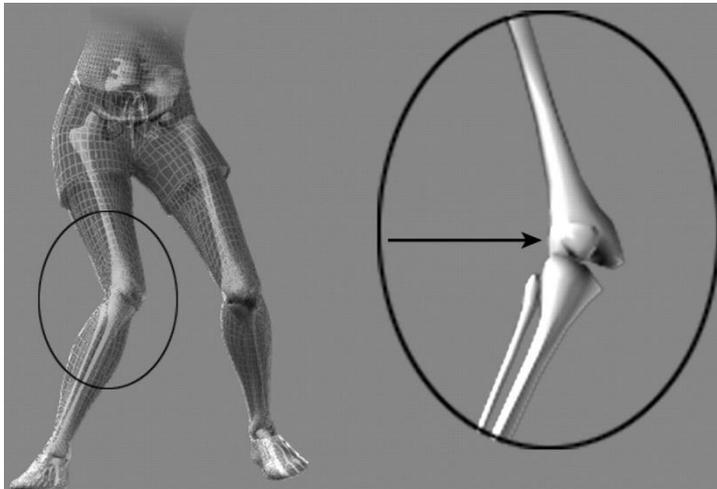


- при согнутом коленном суставе –
вращение голени и стопы внутрь и наружу



Травмоопасные направления подвижности в коленном суставе:

Неверный угол
бедра и голени в
позах стоя

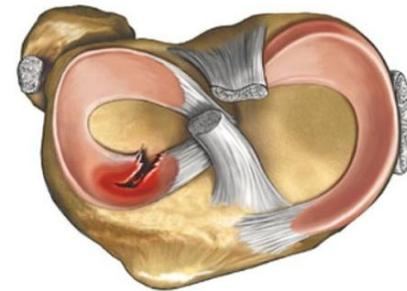
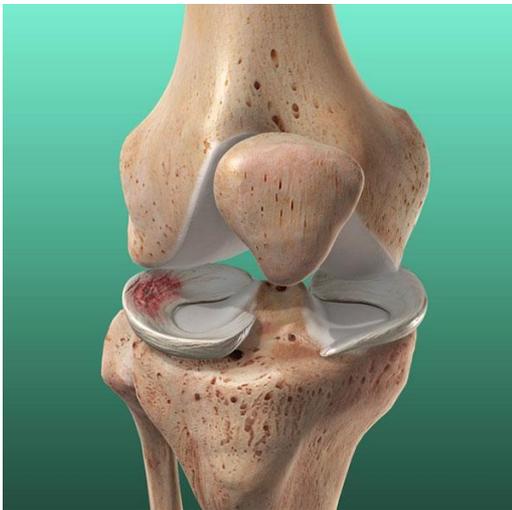


Ротация бедра в
позах сидя за счет
коленного сустава



Неверный угол бедра и голени в позах стоя

Неравномерная нагрузка на колено может привести к повреждению менисков, связок, развитию дегенеративных заболеваний сустава



Позы стоя

Неверный угол бедра и голени в позах стоя

Недопустимо!

Острый угол в коленном суставе



Позы стоя



Колено над пяткой



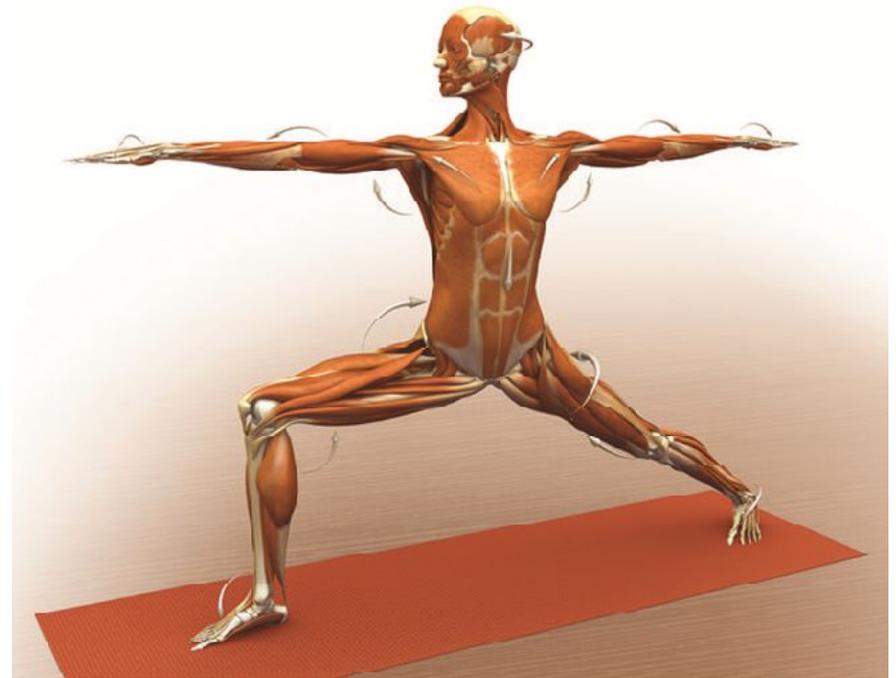
Позы стоя



Недопустимо!

Направление бедра, колена
и стопы совпадает







Недопустимое
положение в
Уштрасане



Техника приседаний

- Центр тяжести смещается назад, к пяткам
- Колени не выходят за носки
- Пятки не отрываются от пола



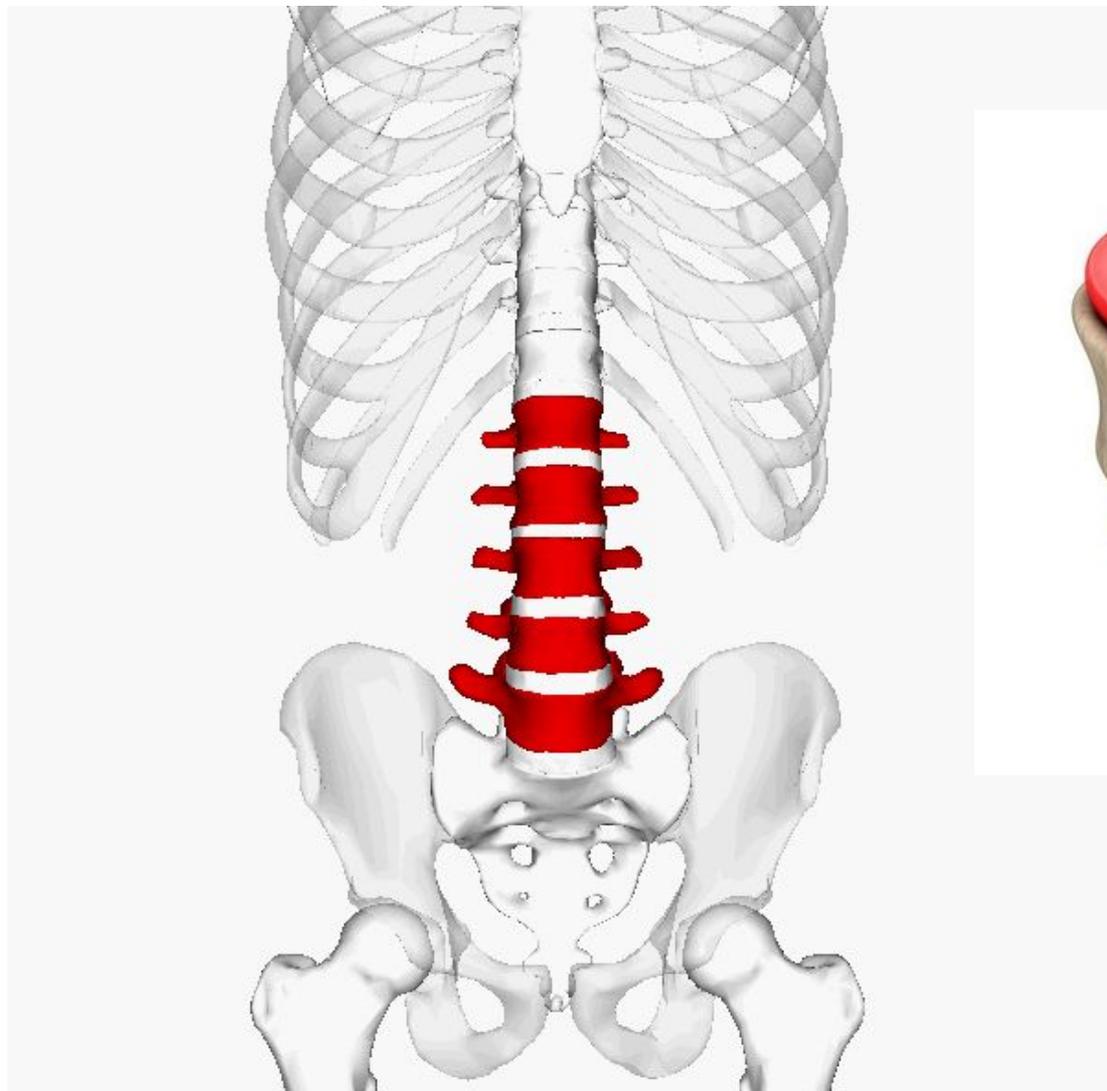
Позы сидя



При освоении поз с ротацией в коленном суставе необходимо работать над раскрытием тазобедренных суставов



Поясничный отдел позвоночника





Травмоопасные направления подвижности в поясничном отделе позвоночника:

1. Наклон вперед с округлением поясничного отдела позвоночника



Травмоопасные направления подвижности в поясничном отделе позвоночника:

1. Наклон вперед с округлением поясничного отдела позвоночника
2. Скручивание с округленной поясницей, использование рычагов



Травмоопасные направления подвижности в поясничном отделе позвоночника:

1. Наклон вперед с округлением поясничного отдела позвоночника
2. Скручивание с округленной поясницей, использование рычагов
3. Прогиб за счет поясницы



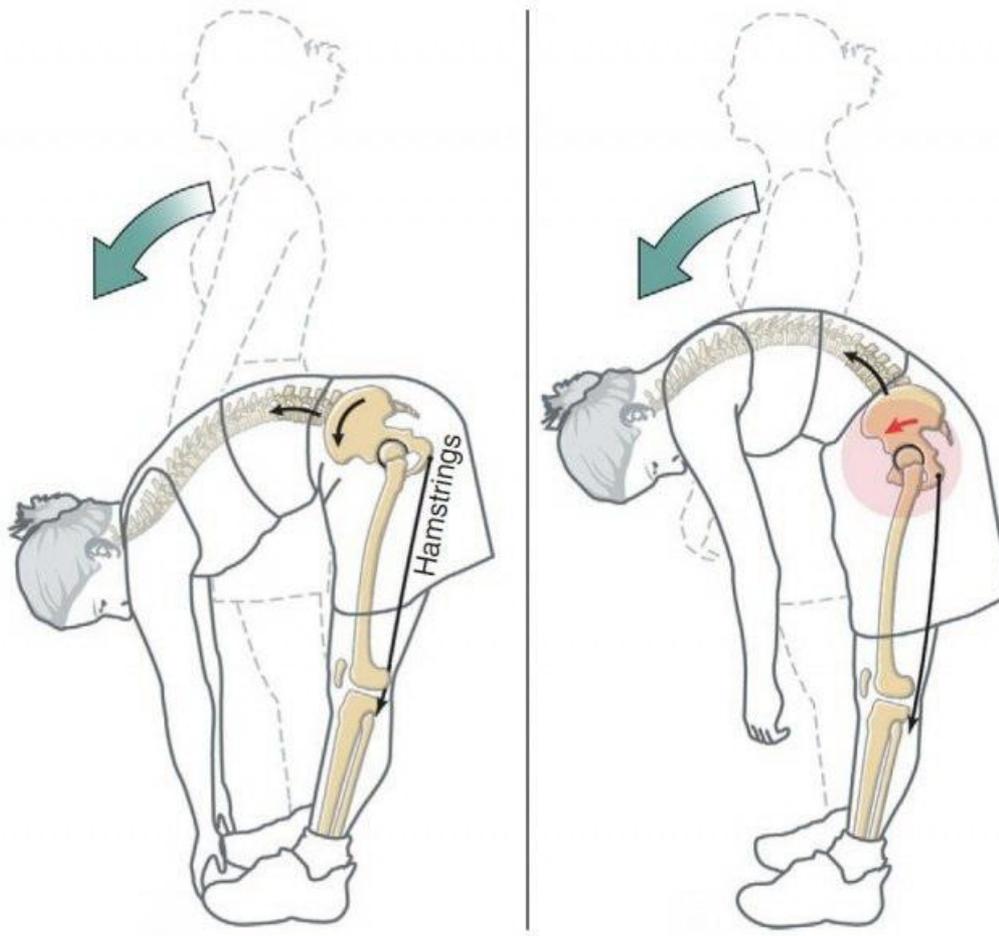
Травмоопасные направления подвижности в поясничном отделе позвоночника:

1. Наклон вперед с округлением поясничного отдела позвоночника
2. Скручивание с округленной поясницей, использование рычагов
3. Прогиб за счет поясницы
4. Подъем ног из положения лежа на спине за счет поясницы

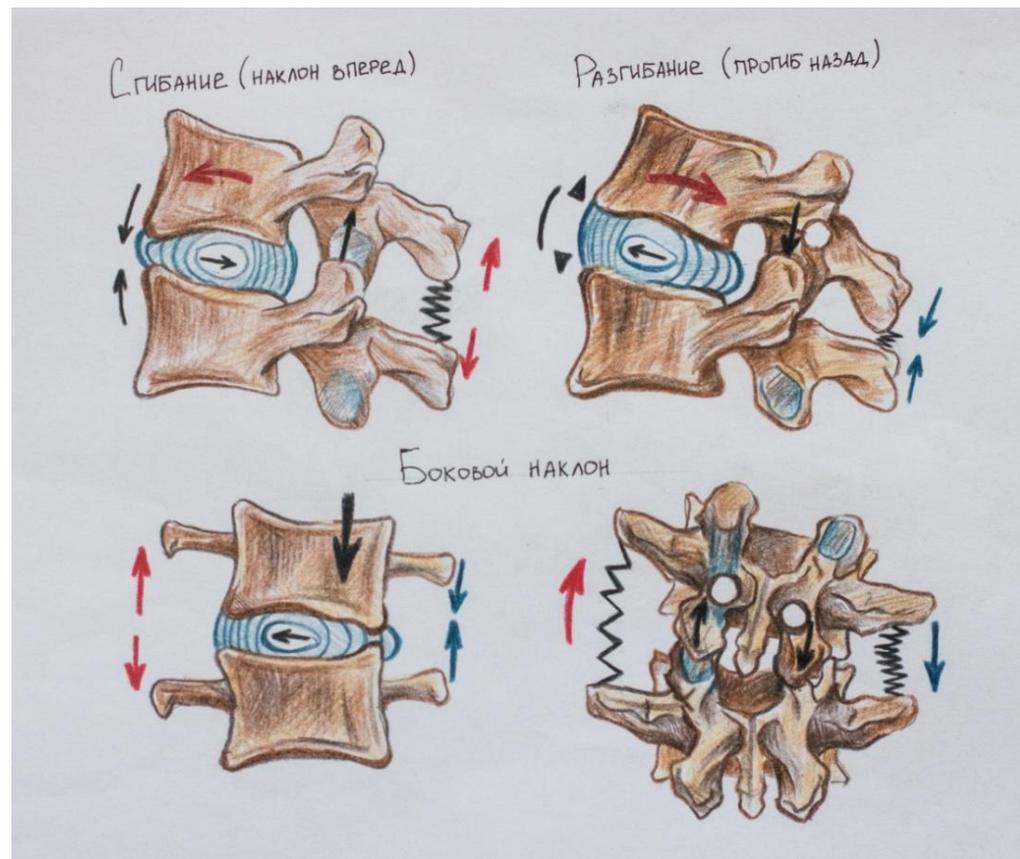
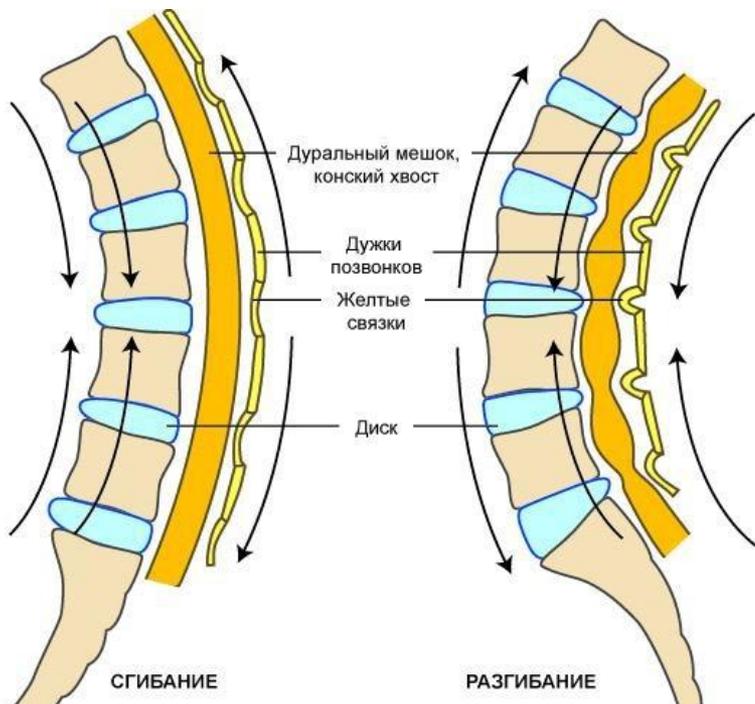


Недопустимо!

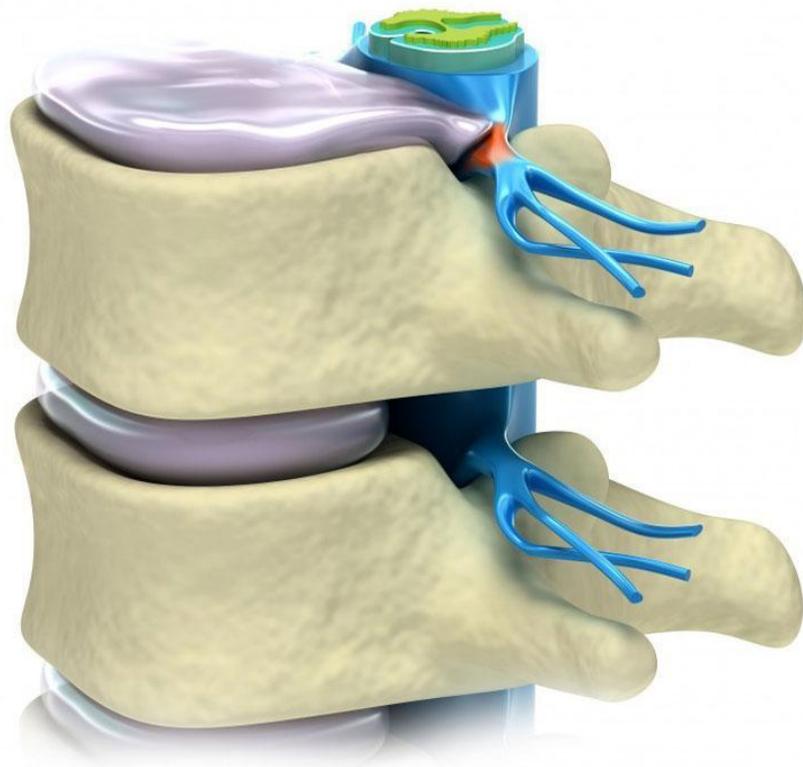
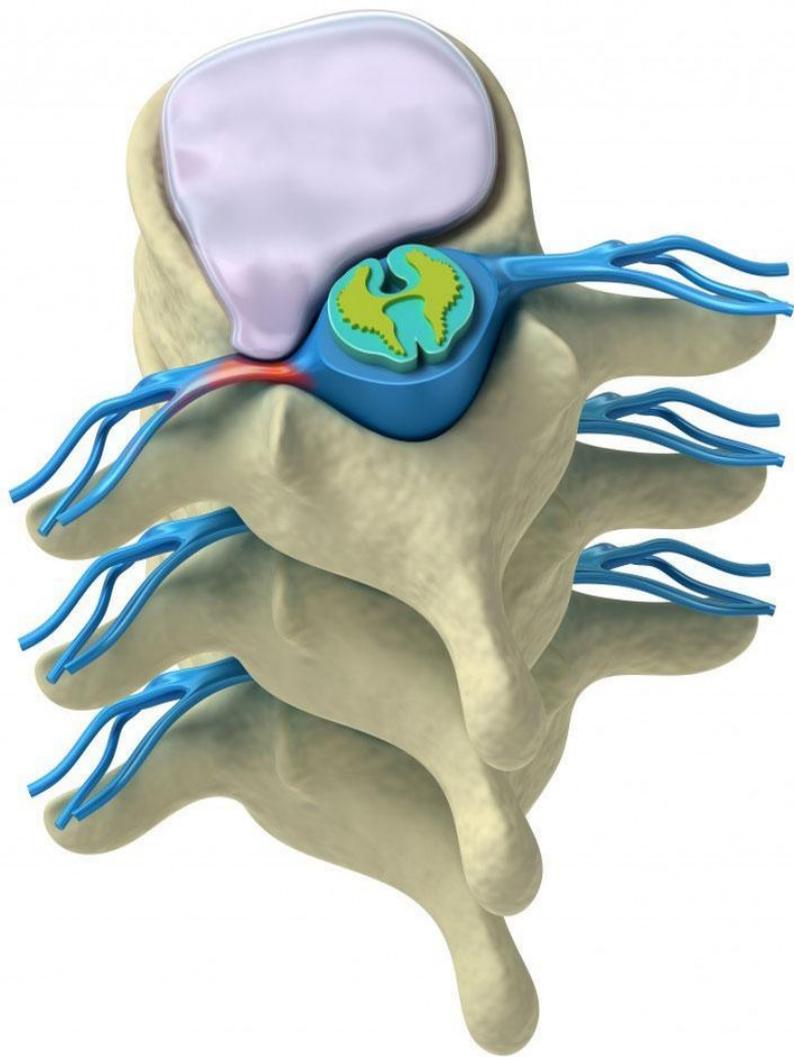
1. Наклон вперед с округлением поясничного отдела позвоночника



Поясничный отдел позвоночника



Поясничный отдел позвоночника







Недопустимо!

**1. Наклон вперед с округлением поясничного
отдела позвоночника**





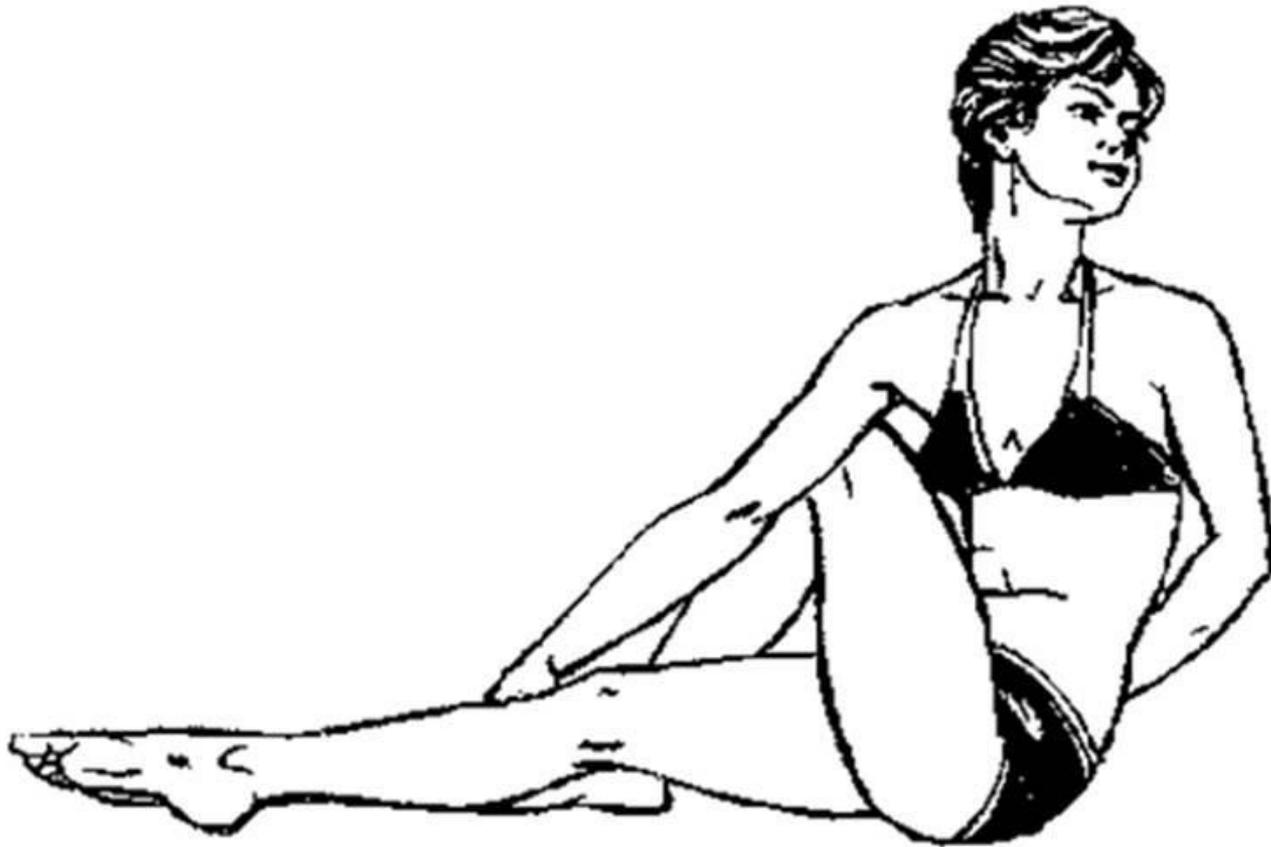
- ✓ Вытяжение спины
- ✓ Живот тянется к бедрам
- ✓ Ноги согнуты в коленях

Усилие с округленной спиной недопустимо



Недопустимо!

**2. Скручивание с округленной поясницей,
использование рычагов**





- ✓ Вытяжение позвоночника
- ✓ Таз прижат к коврику

Недопустимо использование рычагов при перекошенном позвоночнике



Недопустимо!

3. Прогибы за счет поясницы





- ✓ Вытяжение позвоночника
- ✓ Спина и шея одна линия
- ✓ Прогиб за счет раскрытия груди и плечевых суставов

Недопустимо заламывать поясницу с рычагом

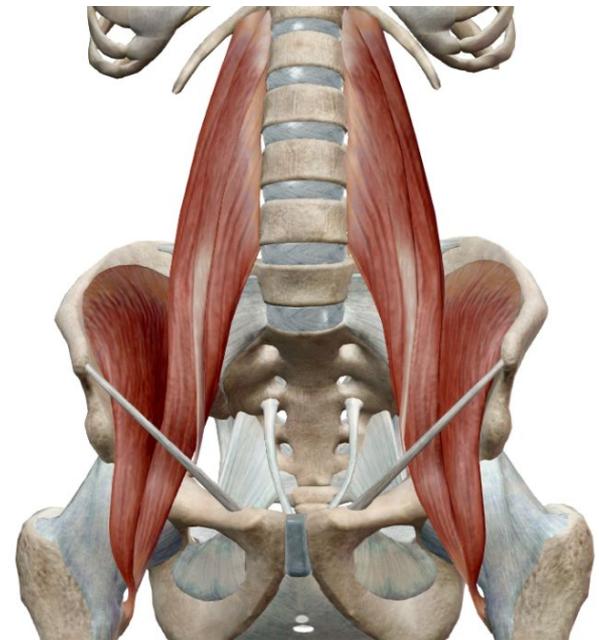


- ✓ Стопы вместе
- ✓ Ягодицы напряжены
- ✓ Фиксация поясницы руками
- ✓ Таз выталкивается вперед
- ✓ Грудь раскрыта



Недопустимо!

4. Подъем ног из положения лежа на спине за счет поясницы





- ✓ Поясница прижата к коврику
 - ✓ Поясничный лордоз сглажен
 - ✓ В момент подъема ноги согнуты в коленях
- Недопустимо прогибаться в пояснице**





Спина прямая



Поясничный лордоз сглажен

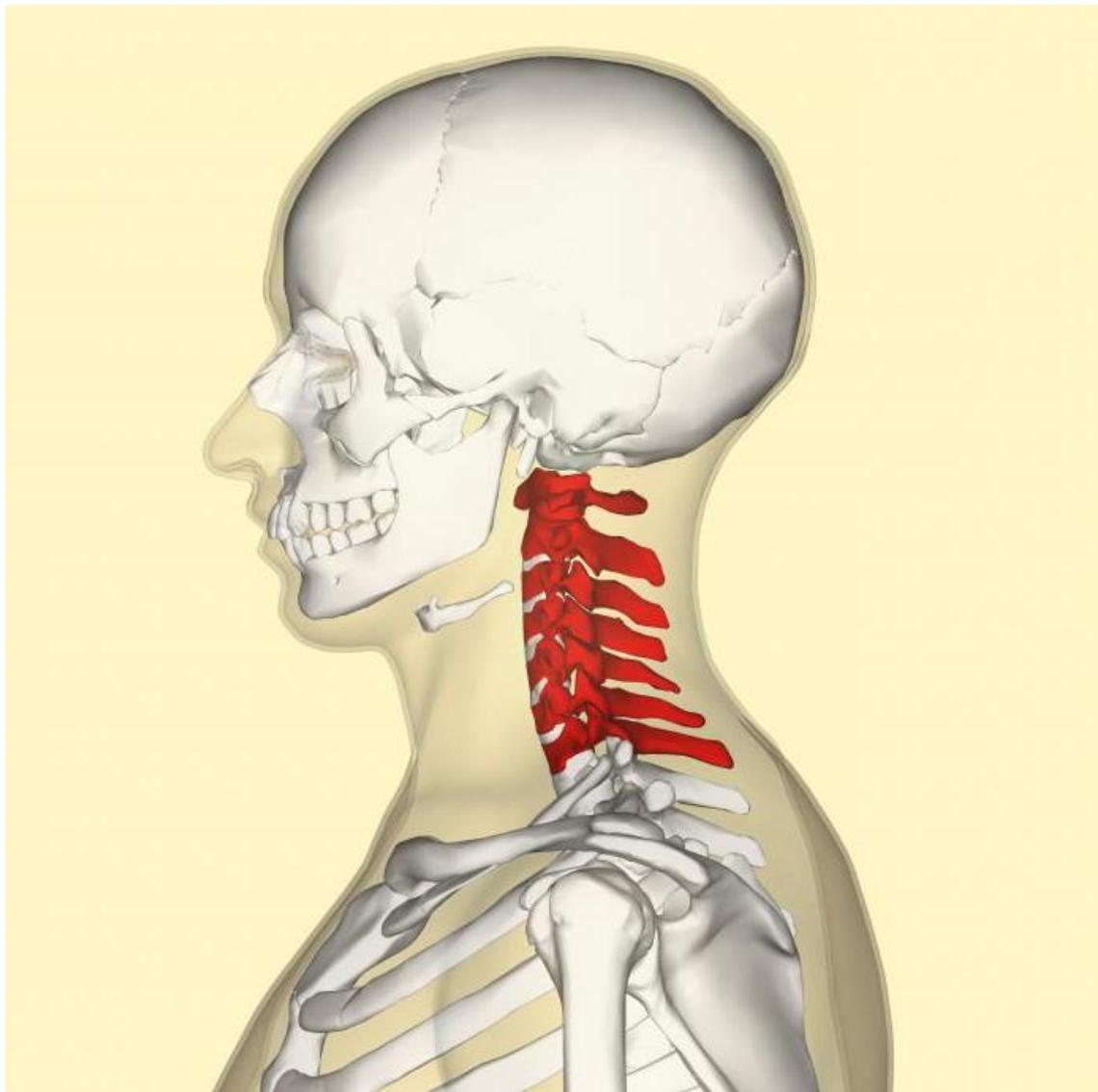


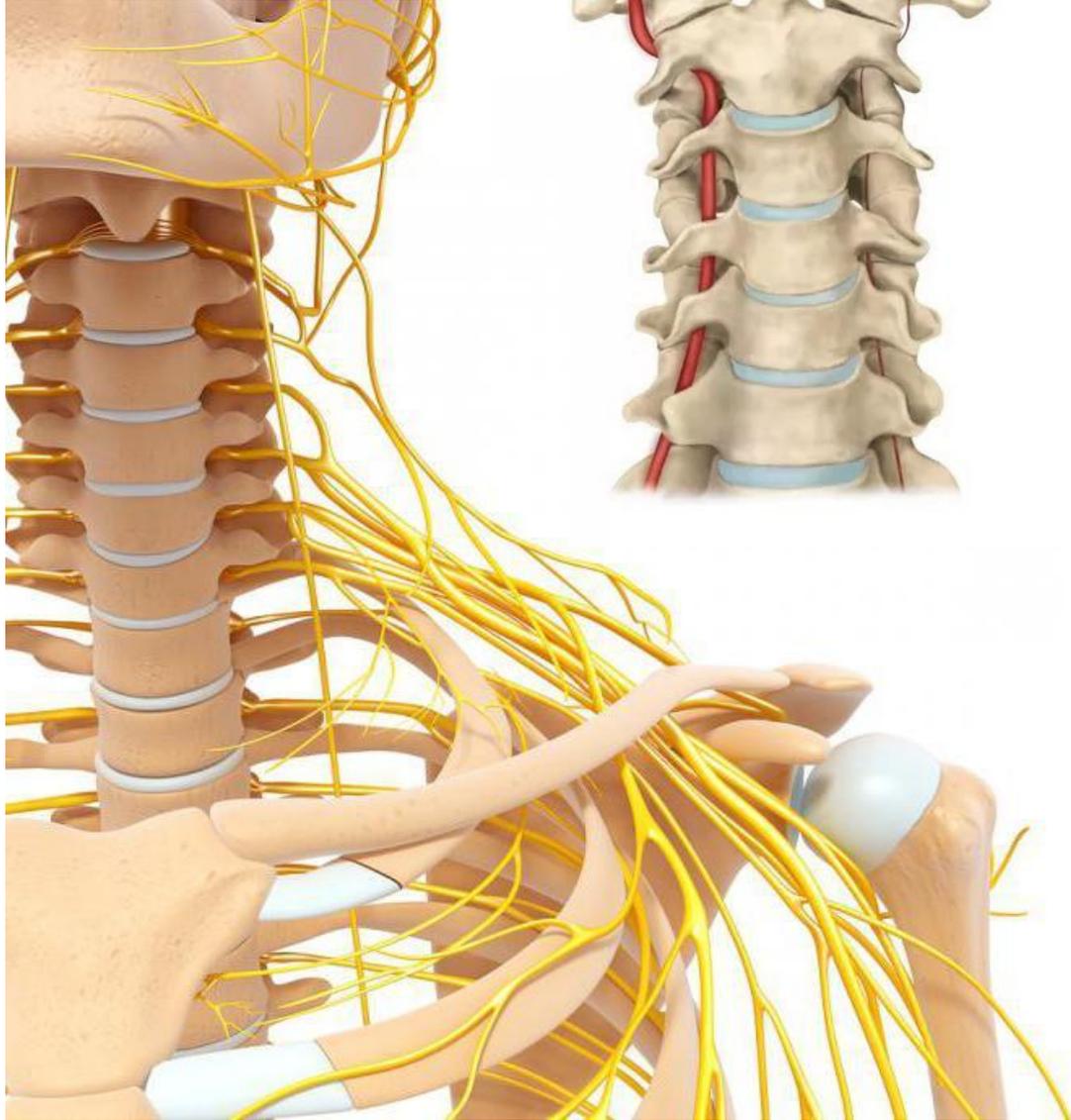
Мышцы живота напряжены

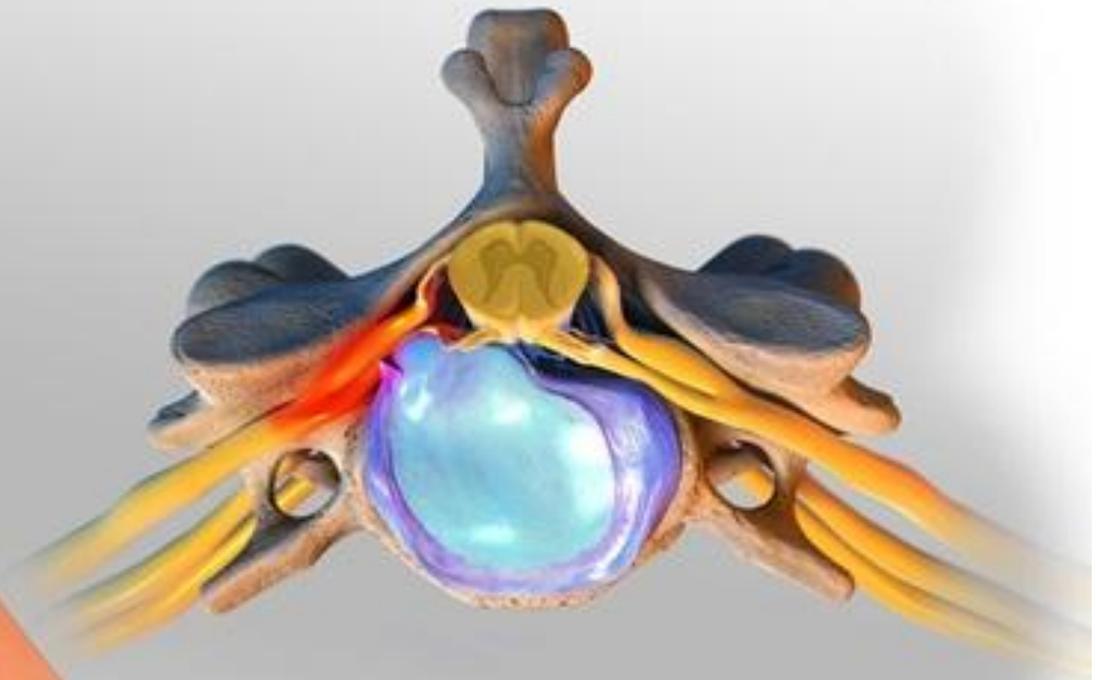
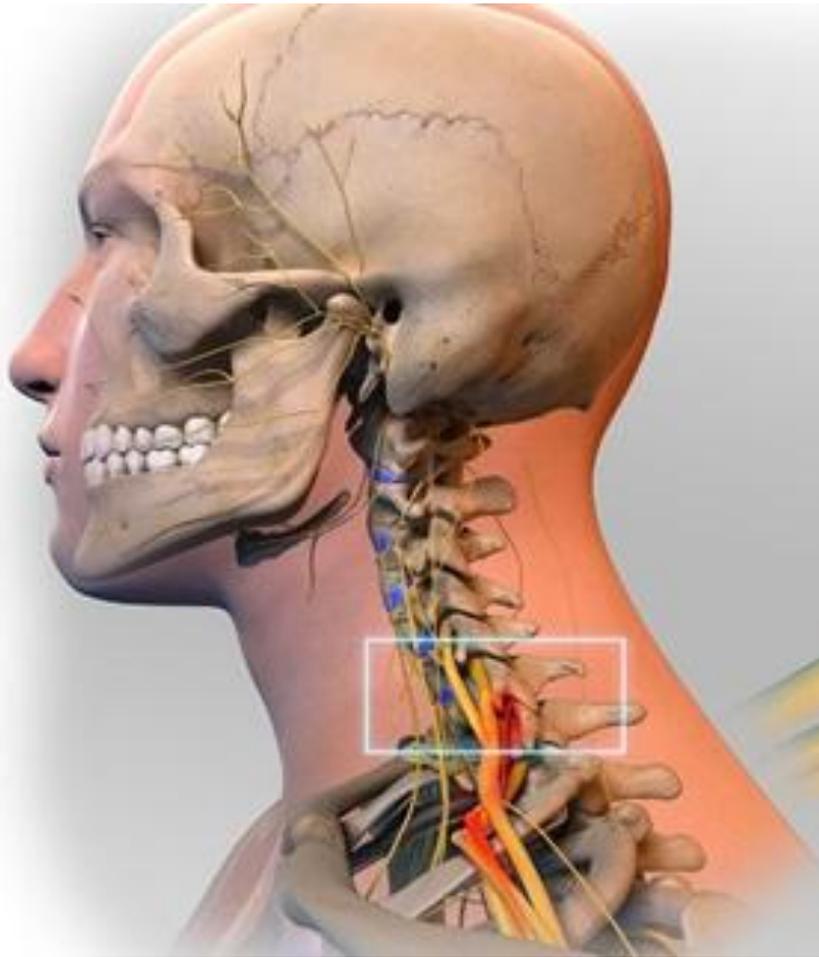
Недопустимо прогибаться в пояснице



Шейный отдел позвоночника







Травмоопасные направления подвижности в шейном отделе позвоночника:

1. Компрессия шейных позвонков в перевернутых асанах



Травмоопасные направления подвижности в шейном отделе позвоночника:

1. Компрессия шейных позвонков в перевернутых асанах
2. Компрессия шейных позвонков при запрокидывании головы назад



Компрессия шейных позвонков в перевернутых асанах





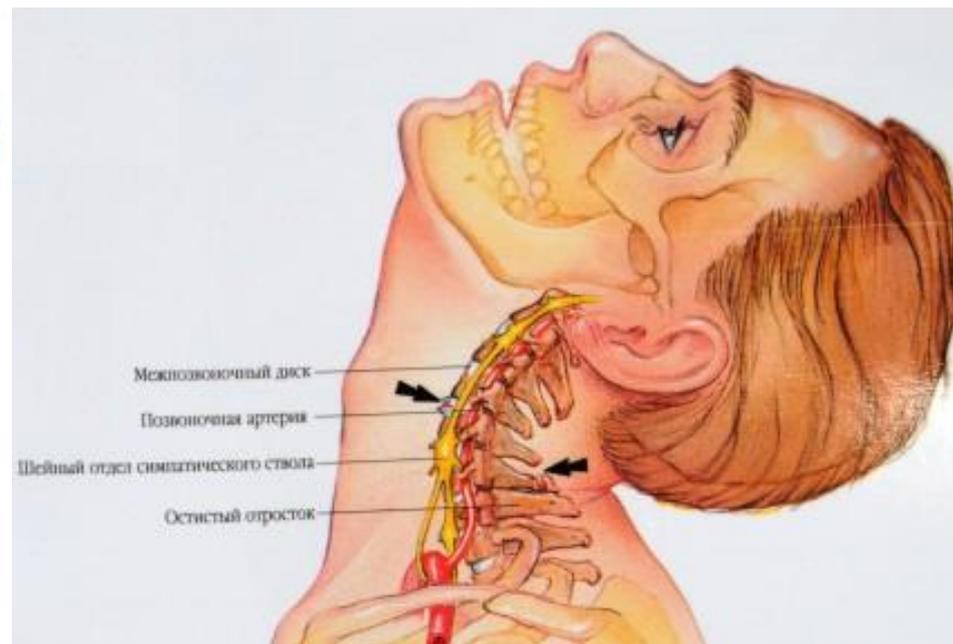
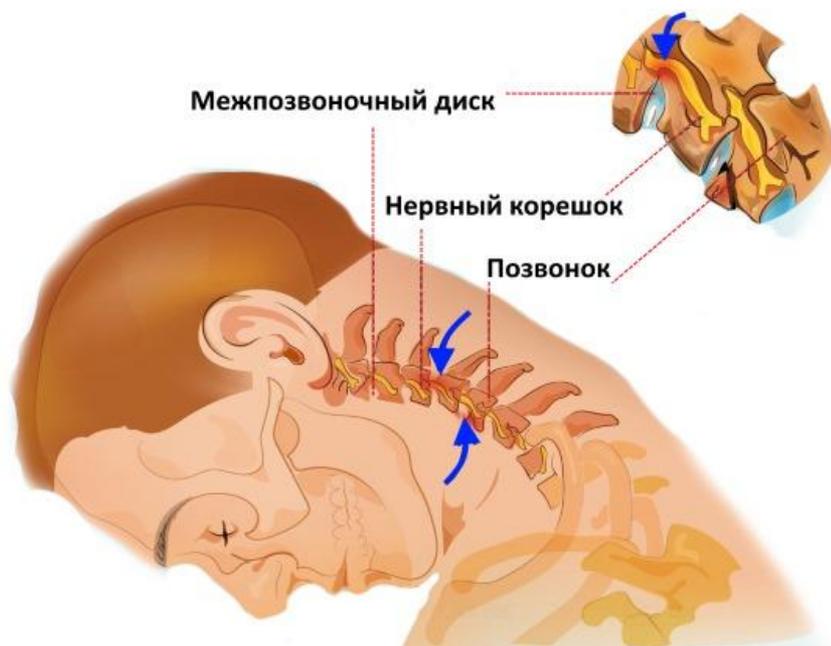
- ✓ Шея и голова вытянуты и свободны
- ✓ Вес тела на лопатках и плечах
- ✓ Шея и голова зафиксированы

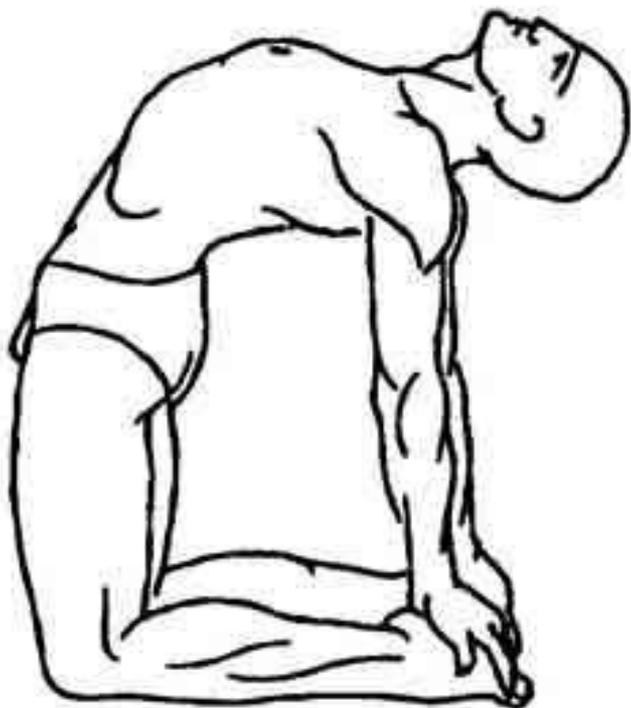


- ✓ Пальцы плотно переплетены
 - ✓ Расстояние между локтями не больше ширины плеч
 - ✓ Вес тела переносится на жесткую конструкцию из рук
- Необходимо иметь крепкий подготовленный шейный отдел позвоночника!**



Компрессия шейных позвонков при запрокидывании головы назад





- ✓ Вытяжение позвоночника
 - ✓ При вращении – плавные аккуратные движения
- Не допускать бесконтрольного запрокидывания головы назад!**



