

Как обезопасить себя от травм?

Тут скорее дело в рычагах, углах и неестественных положениях.

Это больше к физике, физиологии и анатомии.

Любую мышцу порвать можно, если нарушать всё, что ниже.

Есть условная градация более опасных и менее опасных упражнений, но она не всегда показывает всю действительность, тем не менее ориентир неплохой.

Думаю, обезопасить себя от различных травм можно в основном только:

- хорошим знанием биомеханики, анатомии.
- качественной разминкой (плохо разогрелся - выше риск)
- умением слушать свой организм во время тренировок и повторений (не переоценивать свои силы, делать подводящие подходы с маленьким весом, как правило, уже на них можно заметить и понять как пойдет сегодняшняя тренировка)
- правильной техникой упражнений, избеганием наиболее травмоопасных
- достаточным восстановлением и отдыхом после тренировки
- регулярной растяжкой после или в другие дни тренировок (часто травмы бывают в т.ч. из-за плохой гибкости)

Многие пренебрегают различными пунктами, думая что с ними ничего подобного не случится. Это классика жанра.

Кстати, были исследования что креатин помогает снизить травмоопасность, ссылку сейчас не откопаю, да и сам дизайн исследования не помню.

Но у него тоже есть различные противопоказания, поэтому изучайте вопрос.

Автор заметки: qwinken

Revision #3

Created 22 July 2023 09:21:47 by Тимур

Updated 22 December 2023 09:43:34 by Тимур