A helyes emelés technikája

A deréktáji fájdalmak kiváltó oka gyakran nehéz tárgy megemelése. Ha tudatosan védjük a gerincünket, akkor ez az ok megelõzhetõ!

A nehéz tárgyakat soha ne hajolásból emeljük!

- Vállszélességû terpeszben állva, a gerincünket egyenesen tartva, billentsük kissé elöre medencénket, (homorítsunk kicsit a derekunkkal),

- csípõnket, térdünket hajlítva ereszkedjünk le a felemelendõ tárgyért,

- húzzuk minél közelebb magunkhoz, úgy, hogy emeléskor a behajlított térdünk ne kerüljön a lábujjak elé (ha nagyon behajlítjuk a térdet, az ízületen belüli fokozódó nyomás károsíthatja a porcfelszínt),

- felemelkedéskor a comb- és farizom dolgozik (ezért is érdemes erõsíteni õket), a hátizmok csak stabilizálják a törzset,

- fogjuk szorosan a tárgyat és stabilan helyezkedjünk el, építsünk fel izomfeszülést a fent említet izmokban,

- a súlyt folyamatosan emeljük, ne egy rándítással kapjuk fel!

- A tárgy elmozdításakor, emelésekor ne végezzünk egyidejûleg törzsfordítást. Elõbb tartsuk meg a tárgyat felegyenesedve, majd ezután lépésenként forduljunk a célhoz. Eközben tartsuk helyesen magunkat: a mellkast kemelve, a vállakat hátra leengedve.

- Fontos, hogy erõkifejtéskor ne tartsuk vissza a lélegzetünket. Ez növeli a vérnyomást, ami pedig keringési problémákat okozhat! Lélegezzünk tudatosan folyamatosan. Ha ez nem sikerül, akkor min. arra ügyeljünk, hogy az emelést kilégzéssel kössük össze!

- Nehéz tárgyakat ne emeljünk vállmagasság fölé.

Speciális helyzet a kisgyermekes anyáké, hisz sokszor kell nap mint nap felvenni, letenni, karukban tartani a kicsiket. A szülés után lazábbá váló ízületek könnyen sérülnek, tehát fokozott figyelemmel kell védeni magukat. Célszerû a pelenkázót, a fürdõkádat a megfelelõ magasságban elhelyezni, hogy a felesleges hajolgatásokat elkerüljék!

B.G.

Kapcsolódó cikkek:

Egészséges gerinc, de hogyan?

A csigolya oszlop, azaz a gerinc

Gerincünk mûködése

Gerincünk mûködése - mit jelent a porckorong-táplálás?

Gerincünk mûködése - Nagyon rövid izomtan

Ajánló: Kiscsoportos gerinctorna