ПРАВИЛА БИОМЕХАНИКИ.

1 правило.

 Устойчивое равновесие тела возможно только тогда, когда центр тяжести при любом изменении положения тела будет проецироваться на площадь опоры. Риск падения возможен при смещении центра тяжести относительно площади опоры.

2 правило. Равновесие станет более устойчивым, если увеличить площадь опоры. Стоя площадь опоры может легко быть расширена разведением стоп в удобном положении: расстояние между стопами около 30 см, одна стопа немного выдвинута вперед.

3 правило. Равновесие более устойчиво, когда центр тяжести смещается ближе к площади опоры. Это достигается небольшим сгибанием ног в коленях, приседанием. (Не наклоняйтесь вперед, встаньте как можно ближе к человеку или грузу, который Вам предстоит поднять).

4 правило. Сохранить равновесие тела и снизить нагрузку на позвоночник поможет правильная осанка, то есть наиболее физиологичные изгибы позвоночного столба, положение плечевого пояса и состояние суставов нижних конечностей:

* плечи и бедра в одной плоскости,
* спина прямая,
* суставы и мышцы нижних конечностей выполняют максимальную работу при движении, щадя позвоночник и мышцы спины.

В положении стоя – давление между позвонками возрастает в нижней части поясничного отдела в 4 раза относительно позиции лежа.

5 правило. Поворот всего тела, а не только плечевого пояса, предотвратит опасность не физиологичного смещения позвоночника, особенно в случаях, когда это движение сопровождается подъемом тяжести. При повороте — вначале повернуть стопы, затем туловище (не начинать поворот с поясницы). Необходимо избегать резких движений.

6 правило. Требуется меньшая мышечная работа и нагрузка на позвоночник, если подъем тяжести заменить перекатыванием, поворотом ее там, где это возможно.