

Тяжелее 5 килограмм ничего не поднимай! Забудь про штангу! Какой тренажерный зал? Это же вредно!!!

Слышали такое от вашего врача???

К сожалению, это печальная реальность и такие рекомендации встречаются сплошь и рядом

Все ли настолько печально, если у вас, например, нашли грыжу межпозвонкового диска?

Нет!!!

В большинстве случаев как раз и нужны упражнения, в том числе и с отягощениями. Важно правильно их подбирать. Об этом весь мой сайт и аккаунт Инстаграм @babydov_osanka

С современными достижениями науки прописать человеку уколы и отправить на лфк в поликлинику уже не единственный вариант!!!

Ответ на вопрос "Сколько можно поднимать?" зависит от этапа тренировочного процесса. Рекомендации про 3-5 кг применимы в подострой фазе, а вот далее по мере коррекции осанки и формирования навыка стабилизации позвоночника это будут уже совсем другие цифры... Как минимум бытовые нагрузки человека. Например, сумки с рынка по 10 кг вполне могут нормально переноситься и не вызывать боли. Как добиться такого состояния буду рассказывать в следующих своих статьях.