**ЗАПРЕЩЕННЫЕ ИЛИ УСЛОВНО ОГРАНИЧЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ В УПРАЖНЕНИЯХ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛВЕ.**

*Николаева Н.И., Мельникова И.В.*

*Россия, Санкт-Петербург*

Не секрет, что состояние здоровья населения год от года все более ухудшается. Повышается уровень стресса, ухудшаются факторы окружающей среды. Для восстановления баланса, толерантности в организме, физической реабилитации используются различные способы и средства двигательной реабилитации. Одним из таких средств является лечебная верховая езда (ЛВЕ). ЛВЕ включает в себя тысячелетнюю историю общения человека с лошадью, она многофакторна и многофункциональна. Используя различные факторы воздействия, изменяя лишь положение одного звена, возможны диаметрально противоположные эффекты и полученные результаты. Хотя запретить нам выполнять то или иное упражнение никто не может, но медицинское правило «не навреди» должно присутствовать во всех наших действиях.

В данную работу включены наиболее часто встречающиеся упражнения, ошибочно считающиеся полезными или необходимыми, которые мы, опираясь на знания анатомии, физиологии, ортопедии и неврологии, считаем опасными для выполнения на лошади. Мы постарались, в максимально простой форме объяснить причину запрета, а также, по-возможности, заменить на более полезное.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Запрещенные движения** | **Причина ограничения** | **Рекомендованная замена** |
| Круговые движения головой | Форма первого атланто-затылочного сустава и второго позвонка не предусматривает подобного движения | Разделение упражнения : наклон вперед-прямо; наклон в сторону-прямо; поворот-прямо |
| Наклон головы назад | Частые травмы шейного отдела позвоночникаНестабильность шейного отдела позвоночникаВозможное смещение шейного отдела позвоночника | Замена на выпрямление головы, не забывая, что ребенок не может выпрямить голову, если таз наклонен назад. |
| Опора на затылок, при положении лежа на спине не допустима | То же | Прижать плечи и затылок к крупу лошади |
| Круговые движения прямыми руками вперед (условно-запрещенное) | Большая нагрузка на шейный отдел позвоночника, формирование сутулости | Уменьшить плечо рычага - согнуть руки к плечам, на пояс. Круговые движения назад 2:1 вперед |
| При выполнении упражнений лежа на спине руки за голову (тренировка верхнего отдела брюшного пресса) | Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное травмирование – надавливание на шейный отдел. | Изменение положения рук – на пояс, вперед, скрестно на груди. Обратить внимание – выдох на подъеме. |
| При упражнениях лежа на спине нельзя поднимать одновременно две прямые ноги вместе | Угроза соскальзывания и ущемления поясничных позвонков (спондилолистеза), нагрузка провоцирует расширение сосудов шеи и головы, что может привести к повышению внутричерепного давления. | Подъем ног поочередно и лучше согнутые. Обратить внимание на выдох – дыхание не задерживать. |
| Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки. | Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков | Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти |
| Наклоны вперед коснуться подбородком шеи лошади | Переразгибание в шейном отделе | Касаемся лбом, метка не очень далеко, чтобы не было чрезмерного вытягивания шеи |
| При выполнении дыхательных упражнений поднимать вверх руки | Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса, уменьшение дыхательного объема | Фиксация рук на поясе, на шеи лошади. Акцент на выдох |
| Подсчет дыхательных движений (команды: вдох-выдох) | Чрезмерное утомление дыхательного центра, недостаточная вентиляция легких или гипервентиляция | Акцентируем внимание на плавном выдохе или акцент на тип дыхания |
| Длительное нахождение в статической позе до 5 лет использовать нельзя | Слабый связочно-мышечный аппарат, неравномерно развитая кардио-респираторная система |  Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд |
| Наклоны назад в седле | Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков | Замен нет |
| Езда лежа на спине поперек лошади | Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков | Замен нет |