Автор: Administrator
29.12.2012 00:00



При падении на руки многое зависит от положения ладоней. Очень опасно, если ладонь расположена пальцами вниз, при сгибании локтя увеличивается нагрузка на кисть, и перелом практически неизбежен. Также плохо, если ладонь повернута пальцами наружу, так как при сгибании локтя происходит смещение нагрузки к локтевой части запястья. Лучше всего, если пальцы повернуты внутрь, тогда во время сгибания локтя кисть разгибается и запястье останется целым.

Самым лучшим падением считается падение набок. Но при этом очень важно, где будут руки в момент падения. Если выпрямлены и опущены, то при падении бедро прижмет предплечье, и оно может сломаться даже в двух местах. Также плохо, если согнутые руки будут прижаты к бокам – можно сломать предплечье и ребро. Лучше всего согнуть руки перед грудью, тогда они не будут ни зажаты, ни вывернуты.

Относительно плеч совет один – они должны быть не развернуты, а выдвинуты вперед. Такое положение наряду с вынесенными вперед руками позволит упасть «по частям»: сперва на бедро, затем на бок, а потом на заднюю часть плеча.
Чтобы уберечь спину, шею и затылок, нужно при падении сжаться в комочек, как в школе, когда на уроке физкультуры приходилось делать кувырок назад. Такое падение будет вполне безопасным.