

ЗДОРОВАЯ СПИНА за 10 минут в день

Простые ежедневные упражнения
для избавления от болей



Мэри Ринтоул, Бернارد Вест

Аннотация

Боль в спине является причиной большого числа снижений и потери трудоспособности. Общие советы, направленные на то, чтобы спина человека функционировала как можно лучше и дольше, кратко изложены в начальных главах книги; затем подробно описаны рекомендуемые конкретные упражнения, которые объединены в 7 групп в зависимости от целевого назначения или методики их выполнения.

Мэри Ринтоул, Бернард Вест

ЗДОРОВАЯ СПИНА за 10 минут в день



ПОПУРРИ
Минск

УДК 613.71 ББК 75.6 р5i

Перевела с английского А. П. Загорская по изданию: BACK IN TEN MINUTES (Easy everyday exercises to keep your back strong and supple) by Dr. Mary Rintoul and Bernard West. – Penguin Books, 1995.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Ринтоул, М., Вест, Б.

Р51 Здоровая спина за 10 минут в день / М. Ринтоул, Б. Вест; пер.

с англ. А. П. Загорская. – Минск: Попурри, 2013. – 176 с.: ил.

ISBN 978-985-15-1810-0.

Для широкого круга читателей.

УДК 613.71 ББК 75.6

ISBN 0-14-023482-9 (англ.) © Dunkeld Publishing, 1995. Illustrations

© Dunkeld Publishing, 1995 ISBN 978-985-15-1810-0 (рус.) © Перевод. ООО «Попурри», 1997

© Оформление. ООО «Попурри», 2013

1. Боль в спине – факты и цифры

Сегодня боль в спине стала почти эпидемией на Западе. Спина – это комплексная структура, состоящая из большого числа мускулов, костей, связок, сухожилий, нервов и кровеносных сосудов, и вероятность беды здесь огромна. Сложно выявить точные цифры страдающих от боли в спине, так как довольно часто в этих случаях к врачу не обращаются – многие страдальцы просто “усмеваются и переносят ее”, – но будет полезно дать несколько сегодняшних оценок.

✓ Боль в спине является причиной большего числа случаев заболеваний и потери трудоспособности, чем любая другая болезнь, кроме простудных заболеваний и гриппа. Ущерб, наносимый ею отдельным страдальцам и всей стране за счет снижения продуктивности, колоссален, даже если не учитывать боль и страдания.

✓ По крайней мере 80 % из нас страдают время от времени – ведь более 2 миллионов каждый год посещают врача из-за проблем со спиной.

✓ Всего 10 % страдают от болей в спине в связи с каким-то заболеванием. У 90 % во время осмотров не выявляется ничего серьезного, хотя врачи довольно редко ставят точный диагноз.

✓ Около 40 % больных выздоравливают в течение недели.

✓ Следующие 20 % выздоравливают в течение трех недель вне зависимости от лечения.

✓ У большого процента людей, страдавших от боли в спине, такие приступы будут повторяться до тех пор, пока не будет проведено лечение. Лучше не заниматься самолечением; посетите своего врача, чтобы выявить возможную серьезную причину. Возможно, для этого потребуется консультация специалистов.

Обычно люди, страдающие от болей в спине, принадлежат к 90 % тех, у кого боль носит неопределенный характер. Но если вы следуете советам этой книги, будет разумнее сначала выяснить всё с медицинской точки зрения, а затем начать выполнять предлагаемые упражнения. Большинство из них просты в исполнении и не требуют напряжения.

Иногда люди сами знают, отчего у них болит спина. Этому может быть множество причин, например, слишком много работы в саду, поднятие тяжестей или неловкость, напряженные занятия спортом или плохая спортивная форма, – но довольно часто настоящей причиной является то, что они неправильно держат спину, выполняя различные действия. Вероятнее всего влияют и утомление, напряжение и стресс.

Основные проблемные области спины – это:

- ✓ Нижняя часть спины между талией и ягодицами.
- ✓ Верхняя часть спины.
- ✓ Шея и плечи.

Многие и не подозревают о том, как злоупотребляют своими спинами в течение всего дня, и не думают о вреде, который невольно наносят себе. Мы удивляемся, когда спина начинает болеть – обычно это случается неожиданно, – но довольно редко предпринимаем меры для предотвращения “выхода спины из строя”. Стрессы и напряжение подрывают систему до тех пор, пока не происходит какой-то сбой, и тривиальное движение, например, кашель, или чихание, или подъем на тротуар, может стать последней каплей и вызвать “взрыв” боли в спине.

Боль в спине часто является результатом слабого мышечного тонуса, так как спина – это средоточие большого напряжения. Стресс от рабочего давления может проявиться в области шеи, плеч или в нижней части спины, и его можно увидеть и почувствовать в напряженных, натянутых мускулах. Мы изменяем свою осанку, чтобы ослабить этот дискомфорт, и в конце концов искривляем спину. Многие из нас работают в состоянии физического дисбаланса, наша спина постоянно искривлена для того, чтобы было удобнее. Боль в спине не представляет угрозы для жизни, и поэтому ее лечению уделяется не так много времени. Мы сами должны следить за собственными спинами, постоянно обучаясь уходу за ними. Прежде всего, большинство людей, страдающих от боли в спине, клянутся сделать что-то с этой проблемой. После того, как боль успокаивается, выполнение упражнений держится только на энтузиазме, и, когда появляется улучшение, о них забывают. Лишь некоторые продолжают выполнять упражнения, а благие намерения остальных уходят в небытие.

Фактически, боль в спине в большинстве случаев можно избежать, предупредив их.

Многие из нас напрягают мускулы целый день, даже не подозревая об этом. У нас слабые мускулы из-за плохой осанки, которую мы приобретаем в основном на работе, и это вредно, так как вызывает дополнительную усталость и физическое напряжение.

Боль в спине ограничивает ежедневные удовольствия и влияет на стиль жизни. Она может быть мучительной, но, так или иначе, проходит со временем. Позвоночник у нас прочный и жесткий – он может служить по крайней мере 70 лет. Но старинное изречение о том, что спина прибавляет нам лет быстрее, чем что-либо другое, не утрачивает своей правдивости. Мы надеемся, что данное краткое вступление убедило вас в необходимости “взять дело в свои руки” и создать защиту от этого бича современной жизни.

Предупреждение

Упражнения и советы, данные в этой книге, не подходят людям с хроническими и другими заболеваниями, которые могут обостриться при занятиях без консультаций со специалистом. Читатель может выполнять последующие советы и рекомендации на свой страх и риск – мы говорим об этом только в информационных целях, это вовсе не предписание. Авторы настоятельно рекомендуют сначала проконсультироваться с врачом и лишь затем приступать к упражнениям, изложенным в этой книге.

Мы приложили все усилия к тому, чтобы информация, содержащаяся в данной книге, была согласована с мнением медиков. Но это всего лишь справочник, и его не стоит противопоставлять советам вашего врача.

Прочитав вышесказанное, запомните, что для достижения успеха необходимы три вещи. Это – здравый смысл, тщательность и обязательность. Вы не сможете достичь всего за неделю: здравый смысл требует, чтобы вы начинали постепенно. Все мы проявляем огромный энтузиазм в начале режима оздоровления или кампании по обретению бодрости, а ведь так можно слишком увлечься и в результате повредить самому себе. Тщательность необходима для правильного выполнения упражнений, так как вы должны понимать, чего хотите добиться, выполняя то или иное из них. Фактор обязательности выходит на сцену, когда вы понимаете, что улучшение происходит медленно и укрепляется в процессе создания здоровой спины. Никто не сможет сделать это за вас – да никто особенно и не заинтересован, – и у вас возникнет

энергия и добрая сила, когда вы поймете, что сами берете на себя заботу о здоровой спине.

2. О тренировке

Цель этой книги – попытаться помочь читателю сначала несколькими общими советами о тренировке, а затем рекомендовать определенные упражнения для улучшения осанки, защиты спины и, в результате, снижения напряжения и стрессов на работе. Мы стараемся улучшить осанку, а не готовим к спортивным соревнованиям.

Выгоды от тренировки

Для того, чтобы наши тела функционировали как можно лучше, их необходимо тренировать.

Вот некоторые выгоды от тренировки:

✓ Она поможет снизить вес. Кроме сжигания калорий, она тонизирует мускулы, так что вы выглядите стройнее и чувствуете себя лучше.

✓ Она улучшает циркуляцию крови по всему телу. Многим людям, перенесшим операцию по поводу варикозного расширения вен, прописывают занятия ходьбой для ускорения выздоровления.

✓ Она заставляет суставы работать в полную силу и может снизить действие артрита и других заболеваний такого типа.

✓ Она может помочь вам при увеличении напряжения и стрессов; она помогает вам расслабиться и даже лучше спать. Некоторые врачи прописывают упражнения как часть лечения при легких депрессивных заболеваниях.

Тренировка должна стать важной частью вашего дня, но не должна быть слишком интенсивной, если только вы не профессиональный спортсмен.

Очень легко переусердствовать при всплеске энтузиазма – это будет ошибкой, так как слишком интенсивная тренировка вредна. Это приводит к хроническому утомлению, увеличению риска травмы, подавлению иммунной системы, повышению частоты вирусных инфекций, таких, как простуда и воспаления. Более мудро не тренироваться во время болезни, вызванной инфекцией, и этот совет часто применяется при таких занятиях, как аэробика, езда на велосипеде или атлетика. Ежедневное минимальное увеличение усилий дает огромные результаты. Многим людям кажется, что при выполнении упражнений необходимы очень активные действия. Это не так. В действительности, низкоинтенсивные упражнения так же ценны, как и высокоинтенсивные, которые могут вызвать эффект “утраты интереса”, ибо люди разочаровываются или устают от долгих, тяжелых тренировок, ожидая скорых результатов. “Прыжки в огонь” остались в прошлом, и быстрая ходьба считается более полезной, чем бег трусцой. Смысл в том, чтобы воспринимать упражнения как важную (вроде чистки зубов) и обычную часть вашего дня. Но не выходите за рамки – помните, мы говорим о нормальном уровне бодрости, а не о подготовке к Олимпийским играм.

Типы упражнений

Упражнения можно разделить на три категории:

1. Аэробика

Сюда входит создание общей выносливости, и упражнения направлены прежде всего на сердце, способность тела увеличивать кислородную эффективность и лучше работать. Сюда входят такие занятия, как ходьба, бег, бег трусцой и езда на велосипеде, и это важный компонент тренировочной программы.

2. Силовые

В эту группу упражнений входит работа над мускулами и мускульной выносливостью для улучшения возможностей при выполнении определенных требований жизни с относительной

легкостью, например, если необходимо носить тяжести или решать любые другие задачи, требующие заметных усилий. В эту книгу также включены некоторые силовые упражнения.

3. Подвижность (гибкость)

Здесь входит расширение круга движений суставов и соответствующих связок, что позволяет нам изгибаться, поворачиваться и нагибаться так, как требуется. Гибкость очень легко потерять в нашей суровой жизни. Сила и гибкость интересуют нас более всего при защите спины.

Общая неподвижность мешает телу функционировать в полную силу. Из-за нее кости и мышцы ослабевают (вспомните, какой слабой становится сломанная кость после нескольких недель в гипсе). Нам необходимо двигаться, чтобы немного подтолкнуть самих себя, так как недостаток тренировки означает, что мы, вероятнее всего, начнем стареть быстрее.

Часть проблемы заключается в том, что мы живем в современной высокотехнологичной среде, где облегчающие труд устройства встречаются на каждом шагу: дома, в саду, офисе и других местах. Это упрощает жизнь, и никто не станет выступать за возвращение к былой кропотливой работе, но у нас редко появляется возможность избавиться от скрытого стресса при помощи хорошего физического напряжения, если только мы сами не стремимся к этому. Затем мы вдруг замечаем, что наши тела просто не могут отвечать возрастающим потребностям. Мышцы, которые регулярно напрягаются и тренируются, всегда готовы к действию. Пока не будет сделан решительный шаг, многие люди трудятся с уровнем подготовки, необходимым лишь для легкой ручной работы. Нетренированный человек обладает низкой способностью ответа на внезапно возникшую потребность большей затраты энергии.

Пожалуйста, не начинайте тренироваться слишком бурно. Понемногу делайте тренировку привычной. Попробуйте прибавлять каждый день по упражнению (позднее мы порекомендуем некоторые подходящие комбинации) и двигайтесь вперед. Выгода просто неоценима, если рассматривать снижение уязвимости спины. Правда, что один из самых лучших и эффективных методов защиты спины от боли (после выздоровления или, что намного лучше, до заболевания) – это определенный набор упражнений для укрепления мышц, которые поддерживают и защищают спину и позвоночник.

Лучший совет, который мы можем дать вам, – это рассказать, как надо выполнять эти упражнения.

Разминка

Разминка перед выполнением любого упражнения необходима для того, чтобы не повредить мышцы и связки. Так как мы не предлагаем никаких напряженных упражнений, то и разминка будет довольно мягкой. Разминка действует как насос, подготавливая тело к действию и смазывая ткани и суставы. Она делает упражнения более легкими, так как разогретые и расслабленные мышцы работают лучше. Начинайте медленно, не переходите сразу к интенсивному растягиванию. Когда ваше тело адаптируется, возможность растягивания значительно возрастет.

Вот несколько упражнений для разминки – просто попробуйте и выберите те, которые больше вам подходят.

Ходьба на месте

Помаршируйте на месте, постепенно ускоряя темп и поднимая колени всё выше. Руки двигаются вперед и назад.

Вертикальное растягивание (известное также под названием “движения сборщика фруктов”)

Потянитесь как можно выше к потолку сначала одной рукой, потом второй, а затем обеими вместе. Вы можете немного отклонить голову и посмотреть на потолок или вперед.

Круги руками

С помощью широких медленных круговых движений расслабьте плечевые суставы, касайтесь ушей при движении рук. Вращайте сначала одной рукой, потом второй, а затем обеими вместе. Повторите в другом направлении.

Движения конечностями

Потрясите сначала одной рукой, потом второй, а затем обеими вместе. Затем то же самое проделайте с ногами, как пловцы перед заплывом.

Вращение плечами

Медленно вращайте каждым плечом сначала вперед, а потом назад. Постарайтесь, чтобы круги были как можно больше. Неработающее плечо должно быть неподвижным. Двигайте каждым плечом по очереди, а затем двумя вместе.

Дыхание

Полезно глубоко подышать. Вдыхая, поднимайте руки вперед и вверх, одновременно приподнимаясь на цыпочки. Выдохните и расслабьтесь.

Махи ногами

Махайте каждой ногой вперед и назад, опираясь на стул или стол руками. Постепенно увеличивайте ширину размаха.

Думайте о постепенной разминке суставов и мускулов: мобилизуйте и расслабляйте их, подготавливая к действию. Вам необходимо помнить, что цель разминки – подготовить суставы к движениям.

Упражнения, которых следует избегать

Существует несколько упражнений, которых следует избегать, так как они могут причинить вред.

Подъем обеих ног

Избегайте любого упражнения, в котором необходимо напрягать и поднимать обе ноги одновременно. Такие упражнения довольно часто рекомендуются для тренировки брюшных мускулов, но на самом деле при этом работают мускулы бёдер и оказывается сильное давление на нижнюю часть спины.

Приподнимания

В данном случае действует тот же фактор, что и при подъеме обеих ног. Основную нагрузку получают бедренные мышцы, и на нижнюю часть спины приходится большое давление. Сгибания верхней части туловища, описанные на стр. 161, значительно безопаснее.

Касание пальцев ног

При выполнении этого упражнения работают подколенные сухожилия на обратной стороне бёдер, которые нельзя слишком сильно растягивать. Также привлечены мускулы нижней части спины, которые очень легко растянуть слишком сильно.

Выпады из положения на коленях

Многие люди, выполняя это упражнение, слишком высоко поднимают ногу, что растягивает бедренные суставы и давит на нижнюю часть спины и позвоночные соединения.

Поднимание рук и ног

При выполнении упражнений в положении лежа не поднимайте одновременно обе ноги или руки по тем же самым причинам.

Глубокое сгибание коленей

Выполняя сгибание коленей, не переходите границу прямого угла – другими словами, бёдра должны быть параллельны полу. Выполняя это упражнение, вы можете слишком сильно растянуть коленные связки.

Повороты шеи

Полный поворот головы может повредить затылочные позвонки, если выполнять его неосторожно.

Помните

Осторожно прогибайте спину, так как слишком сильный прогиб может сдавить позвоночные суставы и диски. Выполняя это упражнение, опирайтесь руками на поясницу (см. стр. 69).

Выполняя упражнения на сгибание и повороты, будьте осторожны, так как они могут повредить, если не уделить им должного внимания. Никогда не разминайтесь с прямыми

коленями – они всегда должны быть немного согнуты – и старайтесь поворачивать бёдра, а не талию.

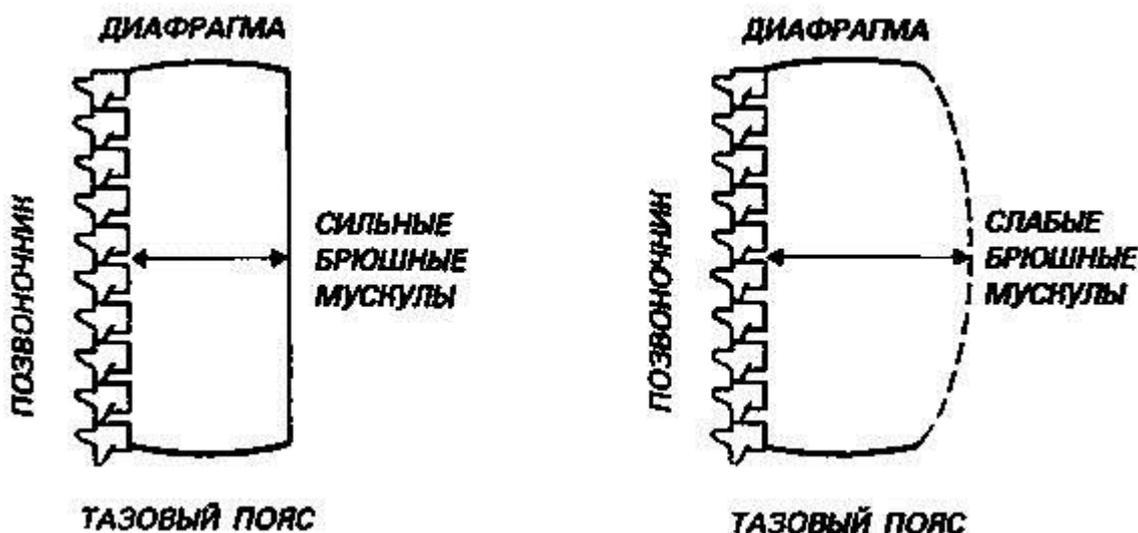
Привыкайте к постоянным тренировкам и постепенно двигайтесь вперед. Продвигайтесь далее медленно, используя свой здравый смысл, сосредотачиваясь на том, что делаете, и ваш прогресс будет устойчивым и явным. И помните, совсем не обязательно выполнять все упражнения, а затем опять сутулиться и горбиться. Всё время оглядывайтесь назад – на свою спину.

Наклоны таза и брюшные мускулы – ключи к сильной спине

Сильные брюшные мускулы – это огромное преимущество. Их развитие является критическим фактором для создания хорошей осанки и сильной, хорошо защищенной спины. Они действуют как система поддержки, работая стабилизаторами в таких движениях, как повороты, наклоны и изгибы. Они помогают снизить давление на нижнюю часть спины и поддерживают внутренние органы. Если эти мускулы слабые, то вызывают боль в нижней части спины: таз прогибается назад, ведя к частичному искривлению позвоночника. Это может искривить весь позвоночник, так как верхняя часть спины сгибается вперед.

Чем прочнее и сильнее брюшные мускулы, тем лучше они поддерживают позвоночник и нижнюю область спины. Укрепляется брюшной пресс, помогая правильно держать позвоночник.

Рисунок слева на странице 17 показывает, как сильные брюшные мускулы поддерживают позвоночник. Рисунок справа показывает, как слабые или дряблые брюшные мускулы давят на переднюю брюшную стенку, отводя поддержку от позвоночника. Представьте себе шарик, наполненный воздухом, который вы держите в руках. Когда вы сжимаете ладони, то сразу же чувствуете давление воздуха в шарике. Именно так сильные брюшные мускулы помогают укрепить позвоночник. Упражнение, способствующее сильным брюшным мускулам, которые снижают сутулость спины и поддерживают позвоночник, – это наклон таза (далее мы будем писать сокращенно “НТ”).



ПРИНЦИП ВОЗДУШНОГО ШАРИКА

Как следует из названия, это движение контролирует положение таза и, следовательно, силу и баланс спины и туловища. Когда вы научитесь выполнять его, у вас появится серьезная база, на основе которой вы будете развивать хорошую осанку для выполнения всех упражнений и ежедневных обязанностей. Вы также заметите, что стало не столь утомительно долго сидеть или стоять.

Наклон таза – стоя

1. Станьте спиной к стене (или двери), пятки на расстоянии примерно 15 см от стены, ноги раздвинуты тоже примерно на 15 см.

2. Приблизьте плечи и ягодицы к стене – вы заметите промежуток между поясницей и стеной, в который можно вложить ладонь.

3. Колени немного согните.

4. Уберите ладонь и попробуйте убрать промежуток, придвинув нижнюю часть спины к стене.

5. Смотрите прямо вперед, подбородок параллельно полу, и постарайтесь, чтобы затылок был прижат к стене. Может быть, сначала вам это покажется сложным, но со временем вы сможете держать затылок вплотную к стене, так как ваша осанка улучшится.

Для того, чтобы достичь этой цели, потребуется много времени, если у вас округлые плечи, но это возможно, если вы будете упорствовать и короткие передние плечевые мускулы научатся расслабляться и выполнять ваши желания. Будьте готовы к удивительным переменам в короткий срок.

Плечи всегда должны быть расслаблены и немного опущены. Помните, что расстояние между вашими ушами и плечами должно быть как можно больше.

Когда вы двигаете нижнюю часть спины к стене, таз наклоняется вперед, и это движение поможет смягчить искривление нижней части спины, так как вы напрягаете брюшные мускулы. Цель этой процедуры – добиться, чтобы затылок, плечи, нижняя часть спины и ягодицы касались стены все вместе (обычно нижняя часть спины не находится в указанной плоскости, но так как это упражнение разработано для того, чтобы вы наклоняли таз, то волноваться нечего).

Для понимания, чего вам необходимо добиться, поставьте одну ногу на низкую табуретку или что-нибудь похожее таким образом, чтобы поднятое бедро образовало со стеной прямой угол. Вы сразу почувствуете, как наклоняется таз, чтобы нижняя часть спины могла соприкоснуться со стеной. Затем напрягите брюшные мускулы и поставьте ногу на пол. Когда вы сможете стать в такую позицию (или близкую к ней), немного отойдите от стены, стараясь закрепить это непривычное ощущение странной, но хорошей осанки.

Повторяйте это упражнение как можно чаще в течение дня до тех пор, пока оно не станет привычным и не таким сложным. Это одно из лучших движений для защиты спины, которое вы можете выполнить сами. Немного пройдитесь в этом новом положении, почувствуйте разницу. Сначала вы будете напуганы промежутком между спиной и стеной, но продолжайте упорствовать. Быстрое улучшение убедит вас.

Наклон таза – сидя

1. Сядьте как можно ближе к спинке стула, не горбитесь.

2. Подвиньте нижнюю часть спины к спинке стула, напрягая брюшные мускулы, тем самым подвигая таз вверх.

3. Плечи держите расслабленными и опущенными. Попробуйте представить, будто воображаемая струна тянет вашу голову за темя вверх; сделав это, вы откроете грудь.

Также, как и в НТ стоя, хорошо будет, если вы поднимете одну ногу на низкий стульчик: это поможет вам придвинуть нижнюю часть спины к спинке стула.

Наклон таза – лежа

1. Лягте на спину, руки по швам, колени согнуты примерно на сорок пять градусов, подошвы ног стоят на полу.

2. Положите руку под поясницу (как делали, выполняя НТ стоя).

3. Уберите руку и избавьтесь от промежутка, придвинув поясницу к полу, напрягая брюшные мускулы. Вы почувствуете, как бедра двигаются вниз, а таз – вверх.

НТ – это основная позиция, в которой необходимо выполнять все упражнения из этой книги. Постарайтесь практиковать эту позицию как можно чаще в течение дня. Когда позвоночник находится в таком положении, он наиболее защищен, так как его части располагаются идеально и на него ничто не давит.

3. Об осанке

Позвоночник – это центр структуры нашего тела и нашей осанки, он выполняет

следующие функции:

- ✓ Это канал, который содержит и защищает спинной мозг, несущий сообщения из головного мозга и контролирующий почти все движения тела.
- ✓ Он позволяет нам двигаться и нагибаться.
- ✓ Он действует как поддержка всего тела, так как несет сам себя и еще дополнительный вес.

Мягкое S-образное очертание обычного позвоночника прекрасно распределяет вес и балансирует, поддерживая все тело. Если спина по каким-либо причинам теряет свою природную S-образную форму, то риск возникновения боли значительно возрастает. Положение таза также очень важно, так как через тазовый пояс позвоночник опирается на ноги. Хорошая, сильная мускульная поддержка важна для того, чтобы множество костей, суставов, связок и других органов поддерживали позвоночник и безотказно работали. Когда спинные мускулы в хорошем состоянии, они поддерживают позвоночные изгибы и создают хорошую осанку. Поэтому вы можете понять важность тренировки и укрепления осаночных мускулов, так как позвоночник ежедневно подвергается огромным нагрузкам.

Контроль осанки

Основные факторы

- ✓ Постоянное давление силы тяжести.
- ✓ Наследственные или генетические факторы (например, если одна нога короче другой) довольно распространены и сильно влияют на осанку.
- ✓ Особенности, постоянно повторяемые действия, выполняемые ежедневно.
- ✓ Неосознаваемые плохие привычки, такие, как сутулость и сгорбленность.

Индивидуальные факторы

- ✓ Сила или слабость мускулов живота, спины или ног.
- ✓ Вывих бедра: только взгляните на кого-нибудь, кому требуется операция по исправлению вывиха бедра, и на его походку.
- ✓ Искривление спины: этот S-образный изгиб может быть чересчур плоским или глубоким.
- ✓ Очень большой живот: ожирение или беременность.
- ✓ Прямизна ног или коленей: если они искривлены, то это всегда влияет на осанку.
- ✓ Сутулость шеи или плеч.
- ✓ Положение головы по отношению к шее и плечам: это играет самую главную роль в осанке.

Давайте посмотрим на осанку.

Осанка не статична, а динамична— даже во время отдыха; мускулы непрерывно немного двигаются, даже если мы спим. Осанка— это привычка, заученный процесс, и поэтому ее можно улучшить. Это неосознанное поведение, контролируемое автоматически в любой ситуации, в ответ на любой внезапный стимул— часто мы очень прямо сидим, или закидываем назад голову, или инстинктивно двигаемся, не обращая внимания на свои действия. Но подобно тому, как мы сознательно управляем своими движениями, когда стоим, садимся, идем или выполняем какие-то задачи, так и осанку можно изменить с помощью сознательного усилия.

Многие из нас накапливают в себе напряжение годами, и в результате заостренность, даже обвисшая спина заменяет хорошую осанку. Мы адаптируемся к различным позам, даже не подозревая о том, какой вред это приносит. Например, некоторые стоматологи искривляют одно плечо, проводя годы возле кресла в неудобной, ненатуральной позе. Другие люди в подобных ситуациях часто переносят вес на одну сторону и не могут найти равновесие без перенапряжения мускулов в такой позе, тем самым добавляя себе усталости.

Наша осанка влияет на наши привычки. Нам необходимо научиться постоянно реагировать на земное притяжение. Многие принимают положение наименьшего

сопротивления; когда мы привыкаем сутулиться и горбиться, любая попытка выровнять осанку становится очень неуклюжей, поэтому мы оставляем эти попытки и плохая осанка становится нормой. Нам необходимо работать в условиях гравитации, а не поддаваться ей. Часть проблемы заключается в том, что мы редко видим хорошую осанку или следуем ролевой модели, поэтому искривление осанки начинается у нас очень рано. Хорошая осанка удивляет, так как ее практически ни у кого нет. Она исчезла вместе с принципами старинной моды, поведением или даже военной выправкой. Любое военное учреждение может много рассказать о плохой осанке каждого из рекрутов нового набора.

Мы не знаем, как будем чувствовать себя с хорошей осанкой, хотя можем узнать ее, если увидим. Случайный взгляд на любую толпу людей покажет, как низко мы пали, и падение это особенно заметно на Западе. Слова “равновесие” и “вес” идут бок о бок с осанкой, создавая образ человека, который прекрасно стоит и грациозно двигается.

Осанка – это основной показатель расположения духа, и, как правило, она отражает наши чувства, например, согбенность в горе или печали, напряженность шеи и плечей при подготовке к защите. Мы можем изгибать шею или напрягать ее; каким бы ни было наше настроение, оно вполне ясно постороннему наблюдателю и может влиять на отношение окружающих к нам. Осанка радикально влияет на наш внешний вид – даже на самый худший, – и, что более важно, она определенно влияет на наши физические возможности, так как годы с неправильной осанкой утомляют нашу мышечную систему. Здравый смысл должен подсказать йам: если мы будем игнорировать свою осанку, то вероятность заболевания и ухудшения здоровья значительно возрастет.

Кратко подводя итоги, скажем: осанка зависит от привычек; хорошая осанка вытекает из хороших привычек, плохая, соответственно, – из плохих. Плохая осанка постоянно подвергает позвоночник и спину давлению, в то время как хорошая это давление снимает. Мы можем избавиться от плохих привычек, если захотим и будем упорно этого добиваться. Плохую осанку можно исправить. Но говорить об осанке бесполезно, если мы не собираемся что-то сделать по этому поводу, поэтому сейчас мы взглянем на хорошую осанку и узнаем, как ее обрести.

4. Хорошая осанка – как ее достичь

Нельзя дать исчерпывающего описания хорошей осанки, так как люди все разные и описать всех их невозможно. Но мы попытаемся предоставить вам несколько направляющих ниточек.

Идеальная осанка – та, при которой спина наиболее выпрямлена и в то же время сохраняет свои природные изгибы; для этого требуется поза, которую можно сохранять при минимальном напряжении мускулов и затратах энергии. Это выглядит достаточно понятно, но правильную осанку создать всё-таки сложнее, чем описать.

Настоящие ключи к хорошей осанке – это, во-первых, положение головы по отношению к позвоночнику, а во-вторых, сохранение НТ, которое помогает позвоночнику оставаться в правильном положении. Представьте себе нить, привязанную к вашей макушке, идущую от потолка и тянущую вас прямо вверх, в то время как подбородок немного приподнят. Не перестарайтесь, так как наша цель состоит в том, чтобы отрегулировать чрезмерный позвоночный изгиб, а не выпрямить весь позвоночник. Потянитесь вверх, и изгибы мягко подвинутся. Позвоночник и шея удлинятся, когда голова тянется вверх. Не недооценивайте важность положения головы. Она весит 4,5–7 кг, и ее необходимо правильно держать, чтобы обрести хорошую осанку.

Позвоночник работает лучше, когда вытягивается описанным выше способом. Бще одна хорошая идея – представить туловище как этажерку из коробок, стоящих одна на другой. Если одна коробка стоит плохо, например, когда вы наклоняете голову вперед, то возникает компенсирующий изгиб, то есть “коробка”, выдвинутая назад.

Центр тяжести человеческого тела находится за пупком и глубоко прячется в брюшной полости, когда мы стоим. При наклоне вперед центр тяжести сдвигается также вперед и находится уже над пальцами ног. Теперь вы почувствуете тяжесть сверху, и поэтому обычно

распрямляете колени и напрягаете мускулы, чтобы не упасть. Хорошая осанка означает, что центр тяжести всегда находится там, где ему следует быть, – внутри тела. Это относится к любой ситуации и основывается на здравом смысле. Если изгиб позвоночника работает вокруг центра тяжести, то это значительно менее утомительно и помогает сохранять равновесие; хорошая осанка появляется именно таким образом.

Советы

Воображаемая линия, проходящая через все тело сверху вниз, должна пролегать через:

- мочку уха;
- вершину плеча;
- середицу бедра;
- точно сзади коленной чашечки;
- точно перед лодыжкой.

Представить свою теперешнюю осанку вам поможет трельяж, отражающий ваше тело в полный рост под всеми углами. Прежде всего просто станьте так, как стоите обычно, чтобы посмотреть на себя, и ответьте на несколько вопросов. Например:

✓ Ваша голова находится точно по центру между плеч? Или наклонена в одну сторону? Отклоняется ли она назад? Или вперед? Или придавлена к плечам?

✓ Ваш позвоночник вытянут или искривлен?

✓ Изгибы выступающие или более плоские?

✓ Ваши плечи находятся на одном уровне?

✓ Они округлены? Или наклонены вперед?

✓ Грудная клетка выпирает вперед? Или втянута внутрь? Таз отклонен в сторону? Колени выпрямлены? Можете ли вы наблюдать натяжение в каких-либо мускулах?

✓ Виден ли эффект сгорбливания сверху вниз – сила притяжения побеждает?

Повторите этот осмотр сбоку – отклоняетесь ли вы назад? После полного, осмотра, позвольте всем частям тела согнуться и обвиснуть, если вообще ничего не знали о своей осанке до сих пор. Многие люди испытывают небольшой шок, когда видят результат. Затем выпрямитесь и станьте правильно, используя данные выше советы. Почувствуйте разницу.

Проверка

1. Станьте перед зеркалом.

2. Посмотрите, что вы хотели бы изменить.

3. Постарайтесь стать в желаемую позу. Вам сначала может показаться, что она утомительна, так как мускулы напряжены и растянуты. Это будет проходить по мере того, как вы будете практиковаться и привыкать к переменам.

Чтобы изменить свою осанку, вам необходимо:

✓ Узнать о своей теперешней осанке и реакции на неудобство.

✓ Постараться улучшить осанку и привыкнуть выполнять все движения, не теряя ее.

Постоянно практикуйте свою новую осанку, хотя это непременно будет сложно на первых порах. Вы удивитесь, когда заметите в себе много нового, возможно, впервые, и когда поймете, что с этим необходимо сделать. Постарайтесь стать заинтересованным наблюдателем своего поведения, а затем практикуйте только что открытые привычки хорошей осанки. Довольно часто услышанный нами совет – “Станьте прямо”, или “Отведите плечи назад”, или “Выпятить грудь вперед”, или что-нибудь еще в этом роде не помогает, но нам необходимо узнать, как добиться хорошей осанки. Мы все можем видеть ее у танцоров, актеров, музыкантов и моделей, у большинства из которых хорошая осанка является частью обучения. Их обучают способам поддержания равновесия – легким, экономичным движениям, – которые было бы неплохо перенять и нам. Лишь немногие из нас обладают природным равновесием – некоторым оно требуется для работы, – но все остальные должны потрудиться, чтобы обрести его.

Указания

✓ Станьте прямо, ноги на ширине плеч, вес распределен поровну на обе ноги.

✓ Колени слегка согнуты, сохраняйте НТ.

✓ Плечи должны быть расслаблены и немного отведены назад, чтобы раскрыть грудную клетку. Если вы повернете руки ладонями наружу, то почувствуете, как легко плечи отклоняются назад.

✓ Приподнимите подбородок, руки расслаблены.

✓ Потянитесь головой вверх, одновременно отклоняя ее назад.

Очень хороша идея практикования ходьбы или расслабления с книгой или подушкой на голове. Попробуйте, и вы убедитесь в этом сами. Если вы наклонитесь вперед с книгой на голове, то тут же почувствуете, как напрягаются мускулы шеи для того, чтобы удержать вес. Вы автоматически исправляете свою осанку, когда поднимаетесь вверх, чтобы ослабить напряжение и спокойно удерживать вес. Вот почему положение головы так важно.

Вам помогут три ключа:

1. Думайте о длине: помните о нити (струне), тянущей вас вверх, подбородок держите прямо.

2. Думайте о ширине: плечи разведены, расслаблены, находятся на одном уровне, грудная клетка раскрыта.

3. Думайте о наклоне таза для напряжения брюшных мускулов.

Помните об этих советах и практикуйте их как можно чаще в течение всего дня; помните также, что их необходимо применять практически во всех случаях вашей жизни. Привыкайте к постоянному самоконтролю и всё время следите за собой.

Выгоды от хорошей осанки

Основные выгоды – это:

✓ Она помогает позвоночнику быть сильным и гибким, используя минимум энергии для поддержания равновесия.

✓ Она помогает телу хорошо держаться, не качаясь и не сутулясь.

✓ Когда позвоночник правильно поддерживается, внутренние органы работают лучше.

✓ Хорошая осанка ведет к более эффективному дыханию и циркуляции. Когда вы правильно стоите, легкие работают во всю мощь, что отражается на крови, которая лучше снабжается кислородом.

✓ Когда вы правильно стоите, на позвоночные диски и суставы оказывается меньшее давление – вы выглядите стройнее и выпрямляетесь во весь рост (когда вы сутулитесь, то кажетесь ниже).

✓ Вы не только выглядите лучше – хорошая осанка придает уверенности в себе. Благодаря ей люди лучше к вам относятся. Она влияет на ваши отношения и даже на личные возможности. Она имеет гораздо большее влияние, чем вы думаете, потому что окружающие прежде всего замечают именно ее.

✓ И, наконец, что самое главное для нас, она снижает риск боли в спине.

Хорошая осанка снижает мускульное напряжение и является ключевым фактором в исправлении повреждений, нанесенных сидячим образом жизни. Вы лучше приспосабливаетесь к силе тяжести, особенно когда становитесь старше. Вам легче сохранять равновесие; физическая сила возрастает, так как вы лучше используете природные рычаги. Практика – это главное в достижении хорошей осанки.

5. Плохая осанка – почему вам следует ее избегать

Вредное влияние плохой осанки еще не до конца оценено, хотя и наблюдается, медленный прогресс. Даже в отношении физической формы эффекты плохой осанки только сейчас стали видны под настоящим углом зрения. Причин плохой осанки так много, что практически любое условие можно объявить причиной, не боясь при этом ошибиться. Большая часть проблемы заключается в том, что наше тело автоматически реагирует на определенные ситуации и людей: наши привычные реакции стали неосознанными, и в отношении осанки они могут быть вредны.

Довольно часто плохая осанка возникает из-за неправильного положения головы по отношению к позвоночнику. Дошкольники начинают с беззаботных поз во время игр. Это переходит в привычку, особенно когда ребенок идет в школу и начинает работать сидя за партой, выполнять домашние задания за столом плюс обычное сидение перед телевизором. Ребенок почти всегда привыкает напрягать мускулы и горбиться, за чем следует медленное искривление позвоночника, которое увеличивается, когда ребенок взрослеет.

Мы уже видели и поняли: плохую осанку легче описать как любое положение, при котором спина и прилегающие к ней части тела подвергаются сильной или ненужной боли. Теперь легко понять, как и откуда у нас возникает такое напряжение.

Факторы окружающей среды во время работы или отдыха также влияют на это: мы используем плохо спроектированное оборудование – стулья, сиденья в машине, освещение, рабочие места... Список возможных виновников бесконечен. Кое-что меняется, но в этой области все еще много чего можно сделать. Мы часто слышим, как люди говорят: “Моя спина меня убивает”, когда им приходится много времени стоять, сидеть или работать в одном положении. Напряжение, собранное за рабочий день, выливается в боль в спине. Мы редко замечаем это мускульное напряжение, растущее под влиянием рабочих требований, поэтому сравнительно просто не заметить мелких, неуловимых изменений в нас самих. Довольно часто мы отдаем предпочтение только одной стороне своего тела, выполняя ежедневные обязанности (затем мы начинаем страдать от повторяющейся боли из-за повреждения или “ПБП” – она описывается в главе 7), и недостаток равновесия в теле становится нормой. Мы создаем броню внутри, так как постоянно напрягаемся и не боремся с возникающим напряжением. Мускулы сокращаются и становятся слишком натянутыми и слабыми. Например, если человек проводит все свое время, наклонившись над столом, тело адаптируется и задние плечевые мускулы становятся длиннее и слабее, в то время как передняя часть грудной клетки и передние плечевые мускулы сжимаются и укорачиваются. У этого человека, вероятнее всего, будут сутулые плечи, если он будет продолжать так и далее.

Гравитация – это главный исполнитель в сценарии о плохой осанке. Вес и сила тяжести всегда с нами. Проще согнуться при ходьбе, поэтому мы теряем не менее сантиметра роста за день (он возвращается ночью, когда тело лежит, позвоночные диски расходятся и позвоночник опять обретает свою прежнюю длину). Другой фактор – это игнорирование вреда, наносимого плохими условиями работы.

Эмоциональные факторы тоже оказывают свое вредное влияние. Нервозность может проявляться в мускульном напряжении, особенно в области шеи, плеч и спины. Мы можем видеть негативные образы вроде затравленного “висельника” или “смирненного пораженца”, проявляемые в плохой осанке. Гнев часто выражается в напряженности грудной клетки. Между плохой осанкой и механикой тела существуют очень близкие отношения, которые мы постоянно можем наблюдать. Грусть выражается опущенной головой; согбенные плечи – признак стеснительной или интровертной натуры. Осанка часто ассоциируется с настроением: прямая выражает уверенность в себе, сутулая – неуверенность. Она посылает окружающим важные сигналы, она даже может возбудить негативное отношение, так как тесно связана с самооценкой.

Недостаток тренировки – это еще одна причина плохой осанки. Мускулы работают недостаточно и остаются слабыми, далеко не в оптимальном состоянии. Многие из нас живут на уровне “недоразвитости”; мы не хотим быть такими, но наше желание улучшить физическую форму теряется в огромных запросах современного общества. Боль в спине – это результат многих лет постепенной эрозии наших физических способностей; мы не подозреваем о настоящем положении вещей до тех пор, пока не почувствуем боль в результате того, что наши тела инстинктивно пытаются адаптироваться к нашим несоразмерным потребностям, пойти на

компромисс и компенсировать затраты. Сильные мускулы подпирают слабые, и вся структура подвергается риску искривления и распада. Возраст высушивает нас, но это не неизбежно: упражнения и растягивание могут противостоять сокращению дисков и мускулов, что происходит при уменьшении физической активности. Плохой осанки можно избежать, и многое можно сделать для того, чтобы противостоять ее разрушительному действию.

Типы плохой осанки

Классификация осанки более всего зависит от конфигурации позвоночника: от того, где и как проходят позвоночные изгибы. Помните, что позвоночник должен быть мягкой S-образной формы без конечного хвостика. Есть несколько видов дефектов позвоночника (с возможными частичными совпадениями и различными комбинациями), основанных на точной локализации и типе кривизны позвоночника. Чтобы не усложнять задачу, мы опишем только наиболее часто встречающиеся.

Первую группу людей, имеющих общие дефекты осанки, можно описать как СУТУЛЫЕ или “ОБВИСШИЕ”. Основное в этой группе: увеличенный изгиб нижней части спины; круглые плечи, часто со слабыми брюшными мускулами, несущими большой живот; таз наклонен, но обвисает. Дыхание затруднено, так как грудь зажата. Положение головы обычно неправильное: голова наклонена вперед, опущена между плечами. Изгибы спины увеличены. Эта комбинация ошибок часто встречается у людей, работающих за столом, почти всех обучающихся на разных этапах получения образования – даже у младших школьников, – рабочих, продавцов, и общее впечатление таково, что началась частичная дегградация организма.

Это самая большая группа из тех, которые мы рассматриваем.

Следующая группа – это та, которая демонстрирует парадную или военную осанку. Мы можем назвать людей этой группы ПОДТЯНУТЫМИ или “ПРОГЛОТИВШИМИ АРШИН”. Основные признаки такой осанки: все направлено в сторону, обратную СУТУЛЫМ. Во всем теле видно натяжение и напряжение: голова отклонена назад, подбородок поднят, спина жесткая и прямая, так как позвоночник и плечи отведены назад. Грудь выдвинута вперед и вверх, ограничивая природные движения грудной клетки и диафрагмы. Все это хорошо выглядит в теории, но на практике – слишком натянуто и напряжено. Голова часто отклоняется назад. Для удержания такого положения необходимо огромное напряжение мускулов. Изгибы позвоночника слишком плоские по сравнению с нормальными.

Обе эти группы представляют два крайних случая плохой осанки, другие категории более ограничены в своих дефектах. У многих из нас встречаются слабые вариации этих отклонений, так как идеальная осанка встречается крайне редко. Ключ к большинству ошибок в осанке находится в положении и движениях головы, так как она контролирует вертикальное положение.

Другие ошибки в осанке включают:

✓ Отклонение головы назад и вниз – часто встречающаяся ошибка, исправление которой описывает техника Александра.

✓ Плечи согнуты и направлены вперед или слишком сильно отведены назад.

✓ Заметно слишком большое мускульное напряжение.

Мы все можем выявить дефекты в своей осанке в соответствии с этими признаками.

Последствия плохой осанки

Плохая осанка – это причина множества проблем, начиная от слабых болей и до более серьезных последствий.

Вот некоторые из них:

Боль в нижней части спины

Часто это – первый эффект плохой осанки. Позвоночные изгибы действуют как естественные рессоры, и, если они выходят за рамки правильных очертаний, эффект раздражения может быть очень серьезным. Довольно часто мы напрягаем мускулы в этой

области. Слишком часто возникают проблемы с дисками, что еще более усиливает разрушение позвоночника.

Нарушение дыхания и циркуляции

Оно обусловлено впалостью грудной клетки и верхней части тела плюс сутулые плечи. Это ограничивает работу легких и прямо влияет на количество поглощаемого кислорода, ведя к риску утомления и общей потери энергии. Хроническому СУТУЛОМУ сложно расширить грудь, так как мускулы у него сокращены, и подъем грудной клетки ограничен. Нарушается дыхание, так как удаление углекислого газа затруднено.

Потеря роста

Такое происходит вместе с эффектом сгорбливания, когда мы постоянно напрягаем мускулы. Диски сжимаются, ибо высыхают, и мы не набираем потерянный рост во время сна, если не боремся с напряжением посредством тренировок. Мы зажаты в рамках укоротившихся мускулов.

Боль в спине и шее и головные боли

Это случается при постоянном наклоне головы вперед. Мускулы шеи и спины напрягаются, чтобы выдержать растяжение, когда мы держим голову таким образом. Это очень утомительно. Если голова не находится в равновесии, напряжение, созданное в области шеи, должно быть компенсировано в каком-нибудь другом месте, и изгибы верхней области спины увеличиваются, а колени распрямляются, чтобы помочь выносить растяжение. Согнутые плечи стесняют движения головы и шеи до тех пор, пока мы не замечаем, что не можем повернуть голову в одну сторону так же просто, как и в другую. Когда мы привыкаем к постоянной сутулости, нам становится значительно сложнее выпрямиться.

Сложно избежать этого хронического наклона головы вперед во время работы, и в связи с этими неудобствами возникают проблемы с челюстями, даже мигрени и сопутствующие им боли.

Настроение и личность

Плохая осанка тесно связана с настроением и личностью, как мы уже говорили выше. То, как вы двигаетесь и ведете себя, отражается и, вероятно, влияет на ваше самочувствие. Ваше тело влияет на то, как к вам относятся другие люди. Это интересная- область для наблюдения, которой не уделялось ранее должного внимания.

Усталость

Хроническая усталость становится привычной и возникает в связи с плохой осанкой. Мы выглядим так, как будто придавлены обязанностями. В результате утомления из-за плохой осанки нам приходится усиленнее, чем требуется, работать при выполнении заданий, мы еще более сокращаем свою “броню” и тащим ее, как груз. Наше тело старается адаптироваться к этому неудобству, пытаясь компенсировать сокращение одних мускулов расслаблением других.

Плохая осанка очень хорошо заметна, она как отпечатки пальцев. Вы можете с далекого расстояния узнать кого-либо; плохая осанка настолько индивидуальна, что ее сложно повторить. Мы попытались показать, что хорошо функционировать с плохой осанкой невозможно и, что еще хуже, последствия могут быть вредны для здоровья.

Но приятно знать, что мы почти всегда можем помочь себе, выполняя различные упражнения, разработанные специально для улучшения осанки и усиления спины.

6. Растягивание и гибкость

Под словом “гибкость” мы понимаем возможность суставов и мускулов двигаться практически в любом направлении – возможность, которая улучшается с помощью соответствующих упражнений на растягивание, какое только могут позволить рабочие суставы и прилегающие к ним мускулы и связки. С возрастом мы все становимся менее гибкими, и если мы не принимаем мер, то мускулы укорачиваются, что снижает возможности движения суставов, и мы “высыхаем”, так как наши ткани обезвоживаются и сжимаются. Наша цель – это достаточная гибкость, которая позволит легко двигаться, поворачиваться, наклоняться. До недавнего времени растягивание не очень ценилось. Регулярные простые растягивания,

которые легко выполнять ежедневно, очень нам помогут. Нет необходимости делать перерыв в ежедневных делах: вам будет проще выполнять упражнения, не требующие специального оборудования или отдельного помещения.

Как растягиваться?

Парадоксально, но первый шаг – это расслабление, так как оно позволяет мускулам полностью растянуться. Если вы растягиваете мышцы слишком сильно или слишком быстро, расслабление исчезает, и вы достигаете эффекта, противоположного желаемому. Необходимо медленное, статичное, мягкое растягивание, несколько примеров которого вы найдете среди упражнений далее в книге.

✓ Прежде всего разомнитесь с помощью нескольких несложных упражнений (см. стр. 12–14).

✓ Выполните упражнение для растягивания, во время выполнения его постарайтесь делать выдох.

✓ Растягивайте мышцы до тех пор, пока не почувствуете слабое натяжение, затем оставайтесь в этом положении в течение десяти – тридцати секунд. Когда вы немного освоитесь, то сможете удерживать растягивание дольше. Если вы чувствуете что-то большее, чем слабое натяжение, то мягко вернитесь в исходное положение.

✓ Сконцентрируйтесь на том, чего хотите добиться.

✓ Всегда растягивайтесь медленно и мягко и следите за дыханием.

Через несколько недель практики, когда вы достигнете полного объема растягивания, немного расслабившись, вы сможете продвинуться еще дальше и почувствуете, что мускулы расслабляются еще больше. Смысл в том, чтобы растягиваться понемногу. Никогда не усиливайте растягивание, так как боль в мускулах мешает их растяжению, и их можно растянуть слишком сильно, если начать очень резко. С помощью тренировок и повторений вы найдете точку, после прохождения которой растягивание больше не приносит боли. Мускулы расслабляются, а ткани адаптируются. Растягивание смазывает всю систему и помогает ей работать. Чтобы оно было эффективным, его необходимо доводить до точки максимального сопротивления в конце обычного круга движений. Как мы уже говорили, эта точка или уровень с каждым разом отдалается, и вы действительно можете видеть и чувствовать улучшение. Именно это вам и нужно, и это мягкое, осторожное растягивание, проводимое осмотрительно и постепенно, вызывает медленное, прочное расслабление. Всегда используйте медленные, статичные растягивания, так как их не только проще выполнять, но они и самые полезные и безопасные. Не стремитесь выполнять резкие или энергичные растягивания, такие, как касание пальцев ног, ибо они активизируют рефлекс растяжения, когда мускулы напрягаются, чтобы предотвратить его.

Выгоды от растягивания

✓ Снижение риска боли в спине, болезненности мускулов, расширение круга движений.

✓ Снижение риска окостеневания и неподвижности.

✓ Увеличение возможности морального и физического расслабления.

✓ Повышение энергичности, так как тело становится более бодрым.

✓ Улучшение циркуляции крови.

✓ Улучшение внешнего вида, так как исправляется осанка.

Растягивайтесь как можно чаще, делайте это каждый день разными способами. Привыкните к растягиванию, так как чем больше вы практикуетесь, тем лучше себя чувствуете. Выполняйте простые растягивания и постарайтесь не ограничивать себя определенными упражнениями или режимом. Гораздо полезнее выполнять растягивание тогда, когда это вам удобно, но постарайтесь делать это регулярно.

Для достижения наилучших результатов необходимо два типа упражнений:

1. Растягивание для гибкости и улучшения осанки.
2. Силовые упражнения для сохранения гибкости и улучшенной осанки.

7. Больше о вашей спине – некоторые полезные советы

Повторяющаяся боль из-за повреждения (ПБП)

ПБП – это общее определение для широкого круга заболеваний, затрагивающих руки, запястья, шею, плечи и спину, включая мускулы, нервы и суставы. Такие заболевания становятся привычными для многих людей, особенно офисных работников, программистов, рабочих на конвейерах и всех, в чью работу входит постоянное повторение одинаковых движений. В свете возрастающего внимания к здоровью и вопросам безопасности на рабочем месте закон установит какие-либо штрафы организациям, не уделяющим этой проблеме должного внимания. Как бы ни старались эксперты во всем мире, это всё, что они могут сделать. Самое большее, чего можно достигнуть, – это компромисс, рассчитанный на “среднего” человека, но мы все различаемся по весу, росту, размерам и привычкам, поэтому имеет смысл самим заняться устройством своего рабочего места. Защищая свои спины с помощью нескольких несложных упражнений и растягиваний, которые постепенно становятся обычной частью дня, мы на долгое время избавимся от стрессов и напряжения, которым подвергаемся во время работы.

Чем больше компании делают для защиты самих себя и своих служащих, тем лучше это для всех. Многие компании знают об этом и стараются что-то предпринимать. Часто решения просты: это может быть просто перестановка рабочего оборудования или обсуждение проблемы и профилактика опасных мест. Сегодня обязательны директивы, выпущенные Управлением здравоохранения США в декабре 1992 года, касающиеся рабочих мест программистов и описывающие все детали – от экранов и клавиатур до столов и стульев. Более широкие аспекты оборудования офиса, такие, как освещение, влажность воздуха, другие элементы оборудования, тоже были стандартизованы. Появилось множество способов самозащиты.

Как стоять

- ✓ Время от времени меняйте место нахождения – не стойте так, будто вы привязаны тяжелым корабельным якорем к одному месту.
- ✓ Перемещайте вес с одной ноги на другую, перекрещивайте ноги.
- ✓ Сцепите руки за спиной, чтобы раскрыть грудную клетку – примите важную позу.
- ✓ Ходите, если это возможно, но не раздражайте окружающих постоянным мельтешением.
- ✓ Обопритесь спиной о стену.
- ✓ Практикуйте позицию у стены (НТ стоя).
- ✓ Поднимите одну ногу на перекладину стула (подножка в баре сделана для того, чтобы люди чувствовали себя более расслабленно, помните это).
- ✓ Регулярно выгибайте спину, как показано в упражнении; делайте это мягко.
- ✓ Ходите распрямившись и смотрите на мир – так, как поется в песне.
- ✓ Держите колени слегка согнутыми, никогда не распрямляйте их полностью.
- ✓ Всегда держите плечи немного опущенными и расслабленными.
- ✓ И, наконец, помните о кукле на ниточке: голову приподнимайте, подбородок держите прямо – удлиняйте себя.

Как сидеть

- ✓ Всегда садитесь как можно глубже на стул, особенно если он со спинкой, держите спину прямой и обеспечьте ей поддержку.
- ✓ Используйте поддержку нижней части спины для уменьшения известного вам промежутка. Держите колени как можно выше, желательно хотя бы выше бедер.

✓ Используйте скамеечку для ног или что-нибудь еще, чтобы сохранить наклон таза.

✓ Подлокотники – это хорошая идея.

Если вы используете офисное кресло, убедитесь, что оно полностью (по росту, тазу, спине) вам подходит. Само сиденье не должно быть длиннее двух третей вашего бедра, и ноги должны хорошо опираться на пол или подножку. Это обеспечит прочную опору для нижней части спины. Давление на позвоночник возрастает, когда вы сидите, и снижается, когда лежите.

Если работа за письменным столом занимает у вас значительное время, попробуйте оборудовать наклонную поверхность стола, так как она менее утомительна, чем горизонтальная. Используйте стенд для того, чтобы видеть свою работу не напрягаясь. Устройте правильное освещение. Постарайтесь работать так, чтобы руки до локтей были параллельны столу; разместите вещи так, чтобы облегчить жизнь самим себе. Вставайте и двигайтесь каждые полчаса, сделайте несколько упражнений из этой книги – нарушите немного рутину рабочего дня. Вносите как можно больше разнообразия в свой рабочий день и старайтесь не привязывать себя к столу. Вставайте, чтобы ответить на телефонный звонок. Двигайтесь столько, сколько возможно. Сутулость значительно более утомительна, чем сидение в правильном положении, ибо она оказывает больше давления на спину и диски. Так как наше тело быстро адаптируется к используемой мебели, то лучше работать с хорошей.

Когда сидите на диване, подкладывайте под спину подушку, чтобы обеспечить лучшую поддержку: многие кресла и диваны слишком мягкие и вызывают сутулость.

Совет: когда встаете с дивана или стула, всегда сначала напрягайте спину, приподнимайте голову и лишь затем вставайте.

Самое большое давление на спину оказывается во время долгого сидения и когда вы тянетесь за чем-либо через весь стол.

Как сидеть за рулем и путешествовать

То же самое, что и с офисными стульями, относится и к сиденьям в автомобиле. Вам необходимо кресло, полностью подогнанное к вашему росту и изгибу спины, и оно должно сгибаться вперед и назад так, чтобы вы могли достать до панели управления. И еще раз: используйте подушку для поддержки нижней части спины. Многие люди делают это. Существует множество таких поддержек, и вы можете выбрать наиболее подходящую. Во время путешествия делайте остановки как можно чаще, выходите из машины и двигайтесь, можно выполнить несколько упражнений. Разбейте путешествие на небольшие части, чтобы вас не одолевала усталость.

Вы мало что можете сделать с сиденьями в поезде, автобусе или самолете, но можете использовать подушки, которые предлагает компания, или возить с собой личную. Необходимо вставать и ходить, это важно для того, чтобы в теле не нарушалась циркуляция, а также при этом уменьшается давление на спину. Не принимайте всё, что вам предлагают, не спросив предварительно, для чего это предназначено, – создавайте свое место так, чтобы вам было удобно.

Как поднимать тяжести, нагибаться и об общей защите спины

✓ Держите предмет, который поднимаете, как можно ближе к телу, не охватывайте его слишком сильно.

✓ Перенесите тяжесть на мускулы бедер: наклонитесь к предмету, который надо поднять, согнув колени, чтобы опустить центр тяжести. Не прогибайтесь в пояснице, так как это напрягает спину.

✓ Никогда не поворачивайтесь, одновременно поднимая тяжесть. Если вам необходимо повернуться с тяжелым предметом, переставляйте ноги в ту же сторону. Никогда не поворачивайтесь с грузом против опорной ноги.

✓ Опускайте тяжесть на землю так же осторожно либо просто бросьте ее.

✓ Никогда не пытайтесь нагибаться с прямыми коленями, всегда сгибайте ноги, но никогда спину, чтобы не использовать мускулы спины при подъеме. Мускулы ног сильные и большие, поэтому лучше использовать их.

✓ Всегда сохраняйте наклон таза и напрягайте брюшные мускулы, хотя это и

инстинктивное движение.

✓ Разделите груз, если это возможно, и используйте две сумки вместо одной. Не носите сумку на одном плече: почти невозможно при этом избежать подъема одного плеча, чтобы она не упала. Если вам нужно нести сумку с одной лямкой, наденьте ее так, чтобы она проходила через грудь.

Неразвитая техника ношения тяжестей оказывает ненужное давление на спину, поэтому всегда сначала обдумайте, как проще всего выполнить задачу. Используйте лестницу для подъема грузов на уровень плеча.

Поднимание – общие советы для защиты спины

✓ Держите спину прямо, приседайте, чтобы поднять груз.

✓ Не поворачивайтесь, когда поднимаете груз.

✓ Крепко держите груз, сначала узнайте его вес и приложите необходимые усилия.

Никогда не используйте только пальцы.

✓ Прижимайте локти к бокам, чтобы стабилизировать груз.

✓ Напрягайте брюшные мускулы, сохраняйте наклон таза.

✓ Используйте силу своих ног (но не спины!) при выполнении работы и никогда не поднимайте грузы, отводя их далеко от тела. Так вы ищете себе неприятности.

Боль в спине – это обычное дело для людей некоторых профессий, например, медсестер, ухаживающих за тяжелобольными (лежачими), так как им частенько (при замене постельного белья) приходится приподнимать пациентов почти полностью распрямленными руками.

Те же основные советы относятся к работе по дому или в саду: работайте в пределах своих возможностей и разнообразьте движения. Невозможно дать определенные инструкции для всех ситуаций, поэтому прежде чем сделать что-либо, подумайте, чтобы избежать беды. Еще несколько полезных советов:

Использование телефона

Разговаривая по телефону, старайтесь не зажимать трубку между головой и плечом – это хорошо выглядит в кино, но если поступать так все время, то можно навредить самому себе.

Приседания

Постарайтесь присесть почаще в течение дня. Начинайте, держась за край стола. Старайтесь, чтобы подошвы ног полностью стояли на полу. Делайте сначала только неглубокие приседания (и никогда – глубокие). Спину держите прямо.

Качание на стуле

Делайте это всегда, когда появляется возможность. Эта прекрасная терапия для вашей спины разнообразит нагрузку на ее мускулы, помогает вам расслабиться, а также улучшает кровообращение.

Глубокое дыхание

Станьте или сядьте прямо. Руки прижмите к бокам, как можно дальше от ребер, большие пальцы назад. Вдохните, во время этого расслабьтесь, затем мягко сожмите мышцы грудной клетки во время выдоха.

Приподнятые столы и столы с регулируемым наклоном

Это почти то же самое, что и чертежная доска: таким образом обеспечивается поверхность, наклоненная под удобным для работы углом. Вы можете либо стоять перед его рабочей поверхностью, либо сидеть на высоком стуле с подножкой. Это намного удобнее, чем многие плоские столы.

Расслабление

Научитесь расслабляться, чтобы снижать напряжение: это даст вам ценную основу для выполнения упражнений.

Кровати

Существует большой объем информации о кроватях и матрасах, и она довольно полезна. Кровать может быть слишком жесткой или мягкой. Поэкспериментируйте, чтобы найти ту кровать, которая больше всего вам подходит. Некоторые упражнения можно выполнять и в кровати, но это не очень эффективно. Вставать с кровати лучше всего так: сначала перевернитесь на бок, затем спустите ноги с кровати на пол. Затем сядьте, начав с головы,

держите спину прямо, и встаньте.

Чтение

Правильно держите книгу при чтении – не отклоняйте и не нагибайте голову, если можете этого избежать. Попробуйте использовать подставку для книги. Если вы любите читать в кровати, то вы обнаружите, что значительно проще и менее утомительно положить две подушки на колени, тем самым освободив руки. И, конечно же, не забывайте о правильной поддержке спины.

Домашние компьютеры

Расположите все в удобном порядке, чтобы облегчить себе жизнь; правильно подберите кресло, освещение, стол и т. д.

Перекладина для упражнений

Попробуйте использовать перекладину, за которую можно взяться, чтобы растянуть спину. Подойдет все, что поможет вам оторвать ноги от пола и освободить спинные диски; довольно скоро вы даже почувствуете себя выше ростом.

Специальные кресла (“осаночные ”, “коленные ” и тп)

Они могут быть полезны – некоторые люди ругают их, другие не могут без них обойтись.

Первая помощь при боли в спине

1. Прекратите работу и, если это возможно, отдохните.
2. Положите лед на ту область спины, в которой возникла боль, и подержите его там десять-двадцать минут. Повторяйте каждые два или три часа. (Можно использовать пакет замороженных овощей из морозильника, но не забудьте завернуть его в полотенце, чтобы избежать обморожения.)
3. Лягте на кровать, если у вас есть такая возможность, но не лежите слишком долго – встаньте, как только сможете, и немного подвигайтесь.
4. Сделайте несколько несложных упражнений, а затем выполните программу упражнений для предотвращения повторной боли.

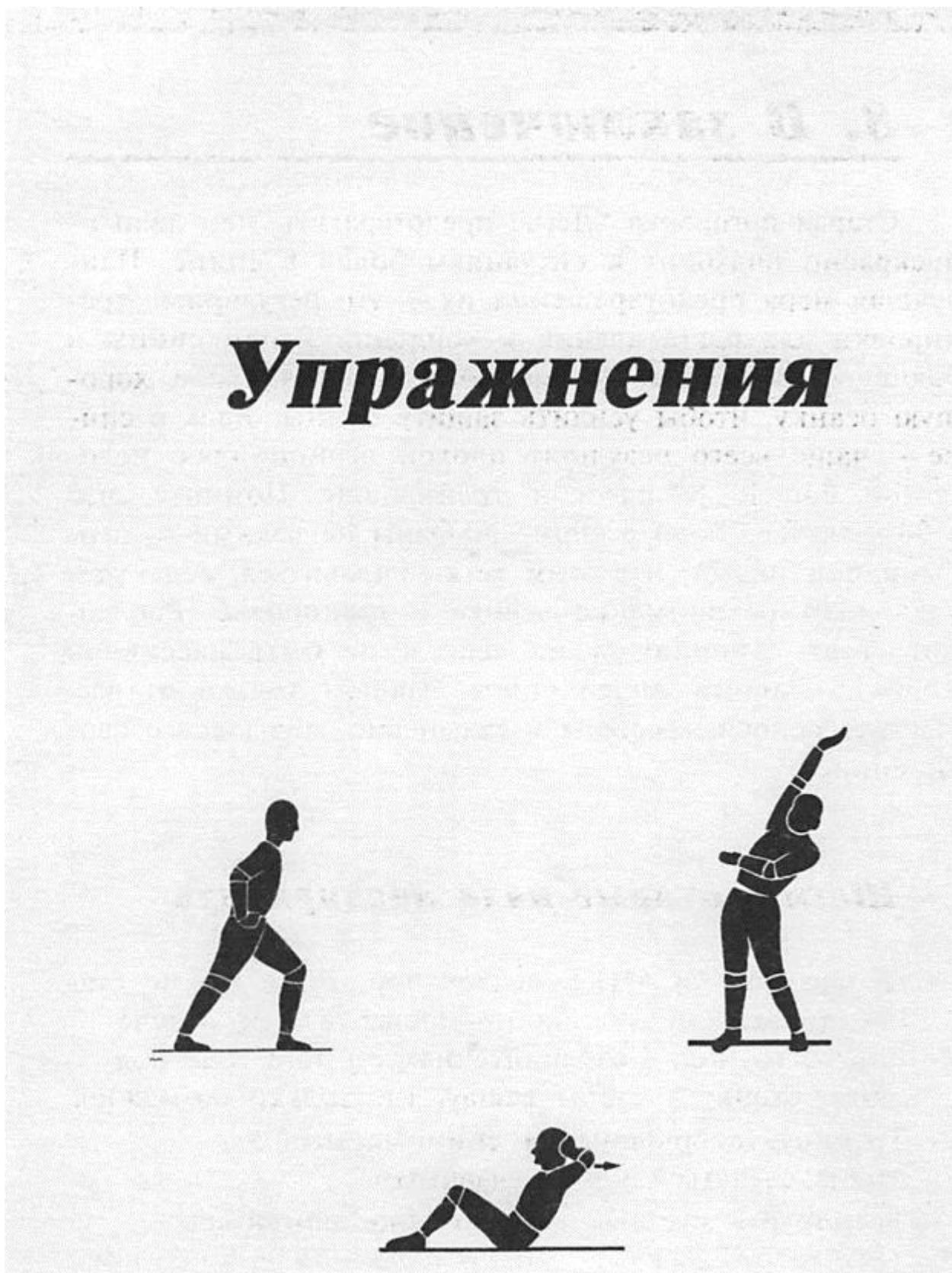
8. В заключение

Старая поговорка “Легче предотвратить, чем лечить” прекрасно подходит к ситуациям болей в спине. Наилучшая мера предотвращения их – это регулярные тренировки для растягивания и усиления мышц спины и брюшных мускулов. Кроме /того, создайте себе хорошую осанку, чтобы усилить защиту спины. Боль в спине – чаще всего результат плохой осанки плюс недостаток общей физической тренировки. Помните, что в 90 % случаев боли в спине вызваны не какими-то особыми причинами, и с этим легко справиться, если уделить должное внимание осанке и тренировке. Вы можете взять инициативу на себя и не быть пассивной жертвой. Защита вашей спины зависит только от вас. Изучите основные советы и ежедневно заботьтесь о своей спине.

Шаги, которые надо предпринять

- ✓ Думайте об ОСАНКЕ до тех пор, пока это не станет привычкой, постоянно проверяйте ее в течение всего дня. Сохраняйте наклон таза и выполняйте стойку у стены всюду, где только возможно.
- ✓ Тренируйте брюшные и спинные мышцы, чтобы сделаться менее уязвимым.
- ✓ Тренируйте суставы – постоянно двигайтесь – делайте это каждый день и с полной амплитудой.
- ✓ Помните о своей спине и учитесь защищать ее.

Упражнения



Упражнения

Упражнения в положении стоя

Вращение руками

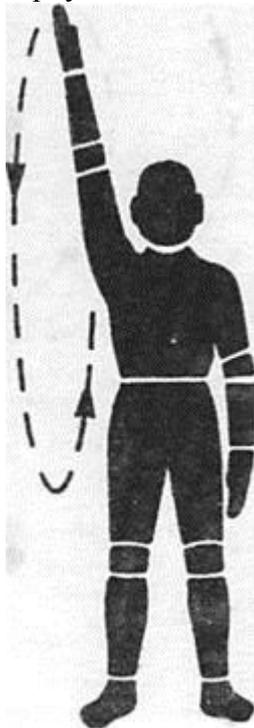
Цель

Разминает плечевой пояс и открывает грудную клетку.

Используется и как упражнение для разминки.

Метод

1. Выпрямитесь, создавая хорошую осанку и наклонив таз, руки по швам.
2. Ноги расставьте на ширину плеч.
3. Двигайте обеими руками одновременно, медленно описывая круги; круги расширяйте до тех пор, пока не почувствуете напряжение.
4. Вращайте руками сначала вперед, потом назад.
5. Сначала вращайте одной рукой, а затем двумя в разных направлениях, причем когда одна рука внизу, то другая должна быть вверху.

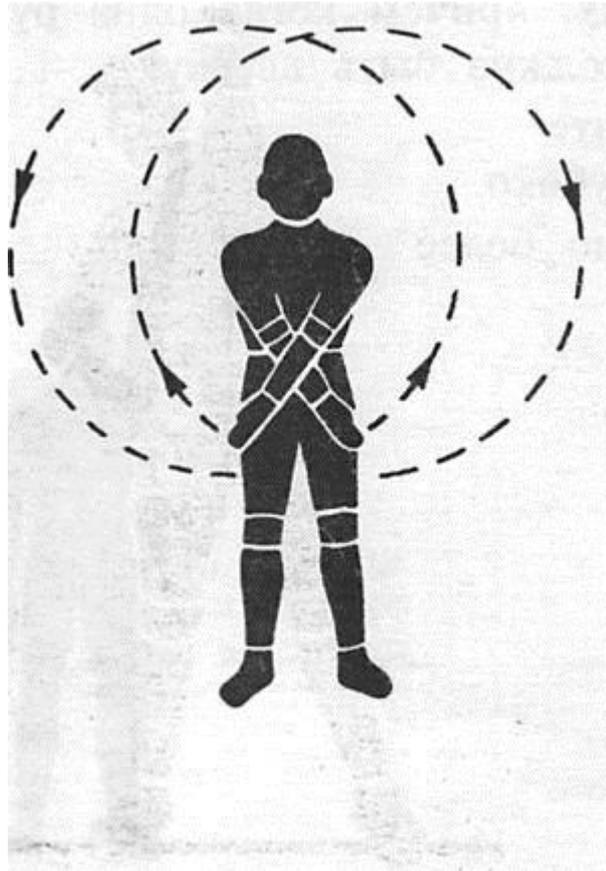


6. Руки немного разводите и дышите легко и глубоко.
7. Описывайте как можно более широкие круги.

Вращение руками. Вариация

Метод

1. Станьте ровно.
2. Руки расслабьте и опустите вниз.
3. Глубоко вдохните и скрестите руки спереди, растягивая плечи.
4. Поднимите скрещенные руки вверх за голову.
5. Сделайте медленный выдох и отведите руки за спину.
6. Опустите их, раскрывая грудную клетку.
7. Повторите десять раз.
8. Повторите с одной рукой.



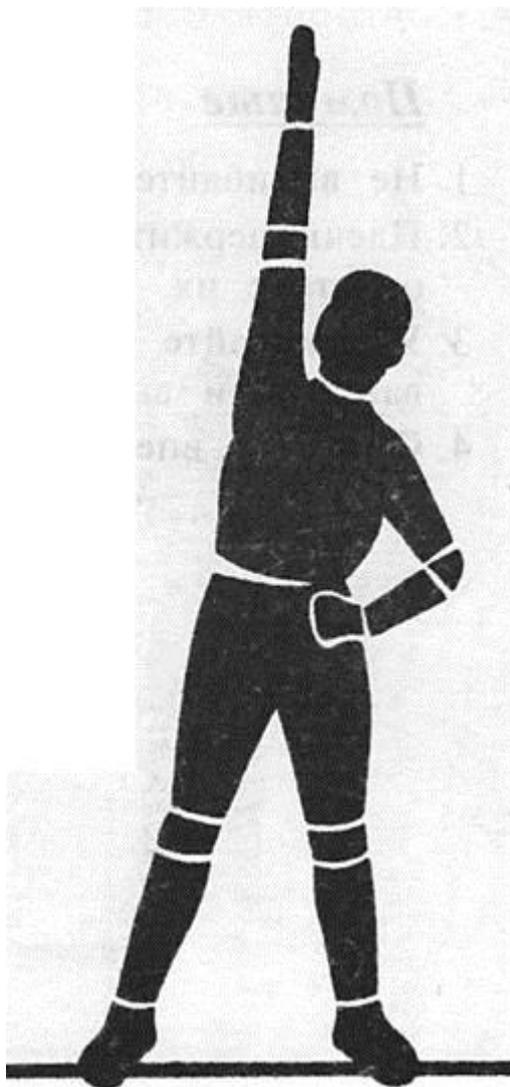
Вертикальное растягивание

Цель

Разминает мускулы рук и плеч.
Растягивает грудную клетку и снижает напряжение.
Прекрасное упражнение для разминки.

Метод

1. Станьте, раздвинув ноги на ширину плеч.
2. Сохраняйте хорошую осанку и наклон таза.



3. Левую руку положите на талию, а правую поднимите вверх и потянитесь как можно выше к потолку.
4. Поменяйте руки, выполняя упражнение по десять минут каждой.
5. Начните выполнять упражнение одной рукой, затем двумя вместе.
6. Старайтесь тянуться всё выше и выше, удлиняя позвоночник.

Вертикальное растягивание. Вариация

Метод

1. Станьте ровно, сохраняя хорошую осанку и наклон таза.
2. Ноги расставьте на ширину плеч.
3. Сцепите руки в замок над головой.
4. Потянитесь вверх, ладони направьте к потолку.
5. Старайтесь потянуться как можно выше, но не растягивайтесь слишком сильно.

Помните

1. Не выгибайте спину.
2. Плечи держите расслабленными и немного опустите их.
3. Удерживайте руки вверху при каждом растягивании или выполняйте упражнение ритмично.
4. Смотрите вперед или вверх.

Боковые наклоны

Цель

Растягивает боковые поверхности и поясницу, а также ключевые "осаночные" мускулы. Увеличивает подвижность позвоночника и выравнивает линии талии.

Метод

1. Станьте, расставив ноги на ширину плеч и немного согнув колени.
2. Сохраняйте правильный наклон таза.
3. Поднимите правую руку и немного опустите ее за голову, левую положите на талию вокруг живота.
4. Медленно наклоняйтесь влево до тех пор, пока правая рука не примет диагональное положение.
5. Медленно досчитайте до десяти.
6. Повторите дважды, затем поменяйте руки и сторону наклона повторите еще два раза.

**Боковые наклоны. Вариация****Метод**

1. Вместо того чтобы класть руку поперек живота, положите ее на бок, помогая себе наклоняться, надавливая на поясницу.
2. Немного потренировавшись, вы сможете нагибаться ниже.

Помните

1. Держите плечи в одной плоскости с бёдрами, руки и голову – в одной плоскости с плечами, не наклоняйтесь вперед.
2. Растягиваясь, делайте выдох.
3. Постарайтесь прижать поднятую руку к уху.
4. Не выгибайте спину.
5. Прекратите наклоняться, если чувствуете сопротивление, и постепенно увеличивайте наклон, только когда не чувствуете неудобства.
6. Выполняйте упражнение медленно и осторожно.



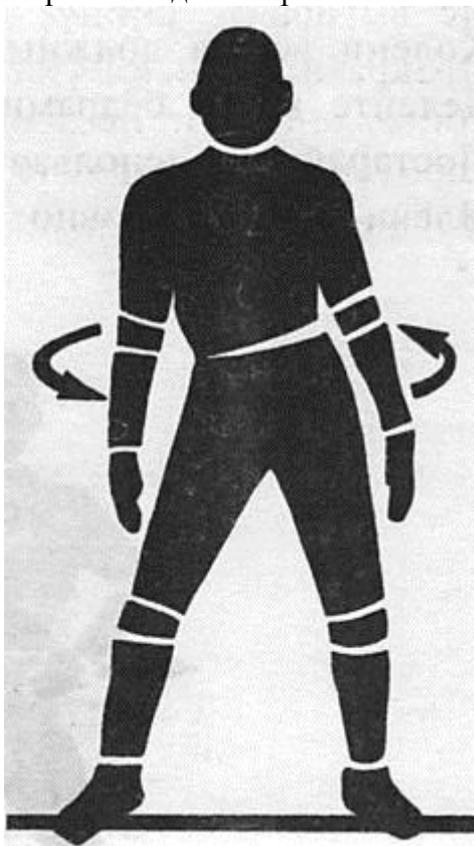
Вращение бёдрами

Цель

Разминает нижнюю часть спины.

Метод

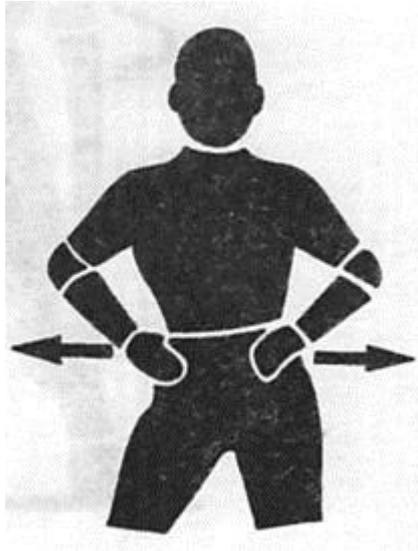
1. Выпрямитесь, создавая хорошую осанку и наклонив таз.
2. Ноги расставьте на ширину плеч.
3. Руки свободно опустите или положите на пояс.
4. Вращайте бёдрами сначала в одну сторону, потом назад, затем в другую сторону, а потом вперед, чтобы завершить круг.
5. Повторите упражнение пять раз в каждом направлении.



Вращение бёдрами. Вариация

Метод

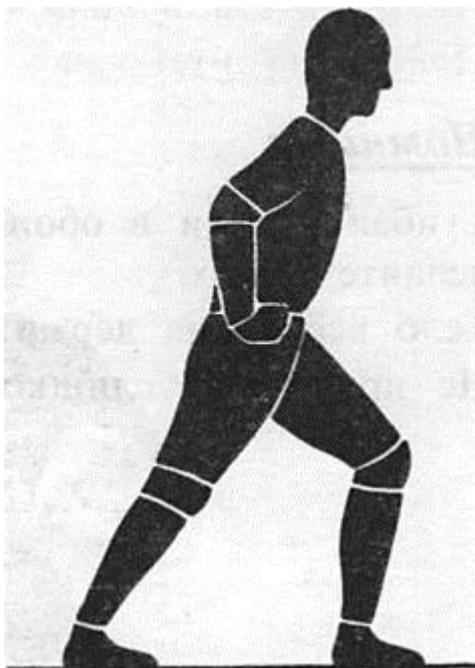
1. Станьте ровно, сохраняя хорошую осанку и наклон таза.
2. Ноги расставьте на ширину плеч.
3. Руки положите на пояс.
4. Двигайте бёдрами из сторону в сторону на манер маятника.
5. Задерживайтесь при каждом покачивании, пока не досчитаете до десяти, затем передвигайтесь в другую сторону.
6. Повторите упражнение пять раз.

***Неполное сгибание коленей*****Цель**

Хорошо для икр, бедренных мускулов и осанки.

Метод

1. Станьте прямо.
2. Руки положите на пояс.
3. Одной ногой сделайте небольшой шаг вперед, примерно на 30 см, пальцы второй ноги направлены вперед.
4. Согните колено выдвинутой ноги.
5. Спину держите прямо, обе ноги полностью опираются на землю.
6. Оставаясь в этом положении, досчитайте до десяти, растягивая мускулы в икре второй ноги.
7. Повторите упражнение, сделав шаг второй ногой.



Неполное сгибание коленей . Вариация

Метод

1. Станьте ровно, ноги вместе.
2. Руки вытяните вперед на уровне плеч.
3. Согните колени, стопы не отрываются от пола.
4. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь и повторите еще раз.
5. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что бедренные мышцы легко двигаются. Оставайтесь в таком положении так долго, как можете.
6. Не сгибайте колени слишком сильно. Никогда не приседайте столь глубоко, чтобы угол отклонения бедра (бёдер) от вертикали превышал сорок пять градусов.
7. Это упражнение укрепляет ваши квадрицепсы и расслабляет подколенные сухожилия.

Помните

1. Сгибая колени в обоих упражнениях, делайте выдох.
2. Тело всё время держите прямо.
3. Не приседайте слишком глубоко.

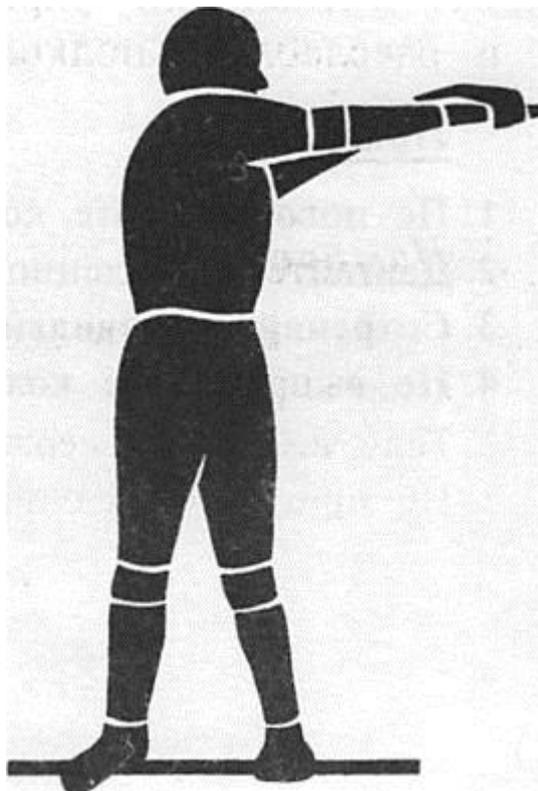
Повороты туловища

Цель

Для подвижности позвоночника и поясницы и общего расслабления.

Метод

1. Станьте прямо, ноги на ширине плеч.
2. Сохраняйте правильную осанку и наклон таза, колени немного согнуты. : – ;:-2
3. Медленно поверните верхнюю часть туловища сначала влево, затем вправо настолько далеко, насколько можете без напряжения.
4. Посчитайте до десяти, оставаясь в таком положении.
5. Повторите, поворачиваясь сначала вправо, а затем влево.



6. Расслабьтесь, затем повторите это упражнение пять раз.

Повороты туловища. Вариация

Метод

1. Станьте ровно, ноги на ширине плеч.
2. Сохраняйте правильную осанку и наклон таза, колени немного расслаблены.
3. Вы можете варьировать это упражнение, положив руки на плечи, бёдра или сцепив их в замок спереди.
4. Медленно поворачивайте верхнюю часть туловища сначала влево, затем вправо настолько далеко, насколько можете.
5. Досчитайте до десяти, оставаясь в таком положении.
6. Повторите это упражнение, поворачиваясь сначала вправо, затем влево.
7. Расслабьтесь, затем повторите еще раз.

Помните

1. Не поворачивайте колени и бёдра.
2. Двигайтесь медленно и осторожно.
3. Сохраняйте правильный наклон таза.
4. Не выпрямляйте колени.

Наклоны вперед

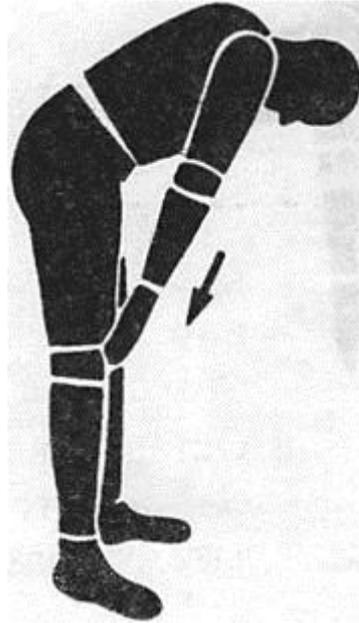
Цель

Хорошее упражнение для расслабления и разминки.

Метод

1. Выпрямитесь, создавая хорошую осанку, ноги немного раздвиньте.
2. Наклоните голову, положив подбородок на грудь.
3. Скользите руками по бёдрам в направлении коленей.
4. Нагнитесь вперед, чтобы руки достали так далеко, как вы можете без напряжения. Это не касание пальцев ног.
5. Расслабьте шею и плечи.

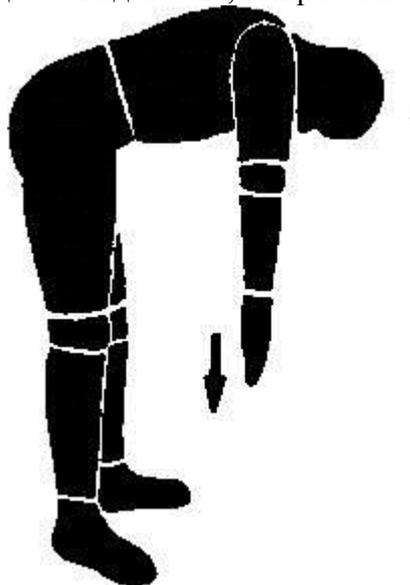
6. Ослабьте мускулы шеи.
7. Вернитесь в вертикальное положение.



Наклоны вперед . Вариация

Метод

1. Станьте ровно, сохраняя правильную осанку, ноги раздвинуты, колени немного согнуты.
2. Поднимите руки вверх и опускайте их, нагибаясь.
3. Наклонитесь вперед. Не старайтесь достать до пола.
4. Оставайтесь в этом положении, полностью расслабившись.
5. Медленно досчитайте до десяти.
6. Чтобы вернуться в вертикальное положение, напрягите мускулы бедер.
7. Выпрямившись, потянитесь руками к потолку.
8. Наклоняясь вниз, делайте вдох и выдыхайте, выпрямляясь.



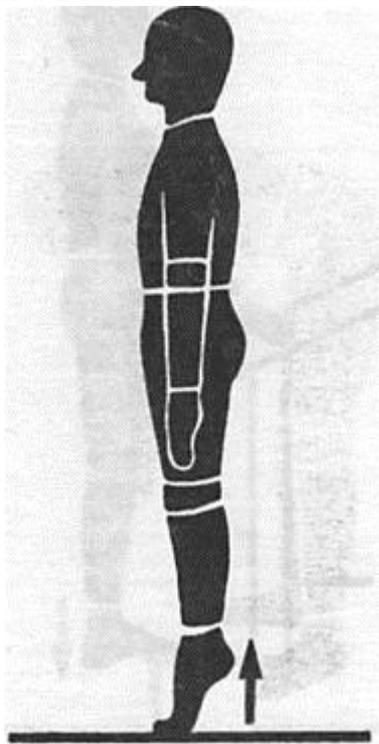
Поднимание на цыпочки

Цель

Для укрепления мускулов икр и улучшения равновесия.

Метод

1. Станьте ровно и поднимитесь на цыпочки.
2. Сохраняйте правильную осанку и наклон таза.
3. Досчитайте до десяти, оставаясь в таком положении, затем повторите.
4. Когда выполнять это упражнение становится слишком просто, поднимайтесь только на одной ноге, поднимая стопу второй в воздух.
5. Досчитайте до десяти, оставаясь в таком положении.



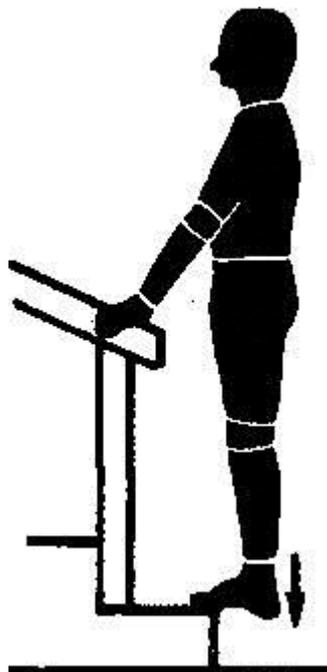
Опускание пяток

Цель

Укрепляет икры и улучшает равновесие. Растягивает пяточные сухожилия, которые играют важную роль в осанке. Вы можете выполнять это упражнение сразу после предыдущего.

Метод

1. Станьте на край ступеньки лестницы.
2. Медленно опустите пятки через край ступеньки, чтобы растянуть мышцы.
3. Оставайтесь в таком положении от пятнадцати до двадцати секунд.
4. Расслабьтесь, а затем повторите еще раз.



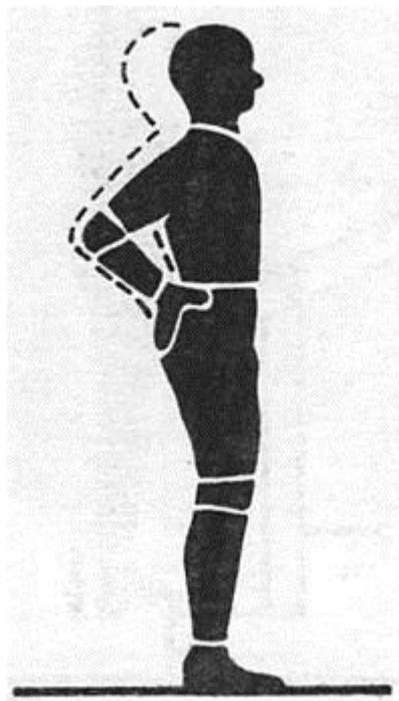
Выгибание спины

Цель

Снимает боль в спине и напряжение, особенно хорошо для людей, работающих сидя.

Метод

1. Станьте ровно, удерживая правильную осанку и наклон таза.
2. Руки положите сзади на поясницу.
3. Глубоко вдохните.
4. Сделайте медленный выдох, одновременно мягко сгибаясь назад и поддерживая спину руками. Это мягкое изгибание спины. Не выгибайтесь слишком сильно.
5. Повторите пять раз.



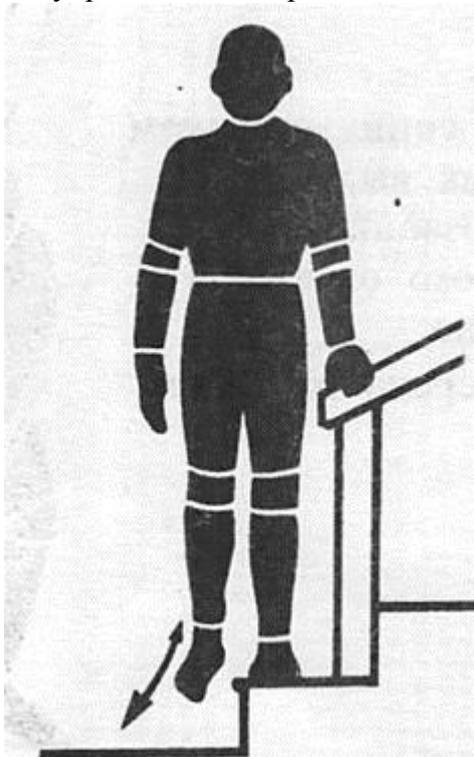
Качание ногами на ящике

Цель

Расслабляет бёдра и улучшает циркуляцию в ногах.

Метод

1. Станьте на низкий ящик или на лестницу.
2. Свободно покачайте одной ногой назад и вперед.
3. Расслабьте ногу и позвольте ей двигаться под силой собственной тяжести.
4. Начните с небольших дуг и постепенно их увеличивайте.
5. Поменяйте ноги и повторите упражнение еще раз.

**Дровосек****Цель**

Хорошо подходит для разогрева и расслабления мышц.

Метод

1. Станьте прямо, ноги немного раздвиньте.
2. Сцепите руки в замок над головой.
3. Опустите руки вниз между ног, сгибая колени и спину, как если бы вы рубили дрова.
4. Повторите десять раз.
5. Можно также выполнять это упражнение, разведя руки на ширину плеч и опуская их поверх ног, а не между ними.



6. Продолжайте упражнение, напрягая колени

Рывки руками

Цель

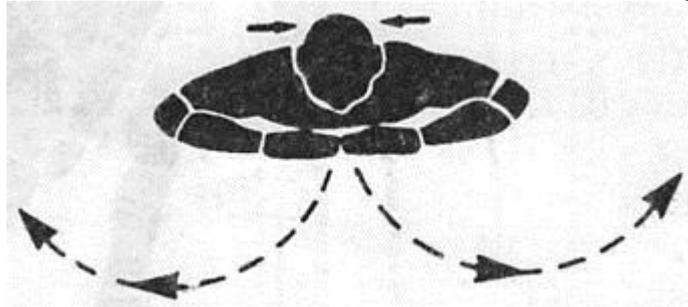
Расслабляет плечи и руки, хорошо для разминки.

Метод

1. Станьте, ноги на ширине плеч.
2. Поднимите локти на уровень плеч, пальцы сомкните на уровне груди.
3. Отведите плечи назад, чтобы пальцы рук не касались друг друга.
4. Сомкните пальцы опять, затем разведите руки в стороны и обратно.
5. Вернитесь в исходное положение.
6. Повторите десять раз.

Помните

Выполняйте эти упражнения медленно и точно. Помните, вы не на соревновании.



Растягивание подколенных сухожилий

Цель

Растяжение подколенных сухожилий, которые играют важную роль в правильной осанке, ходьбе и поднимании тяжестей.

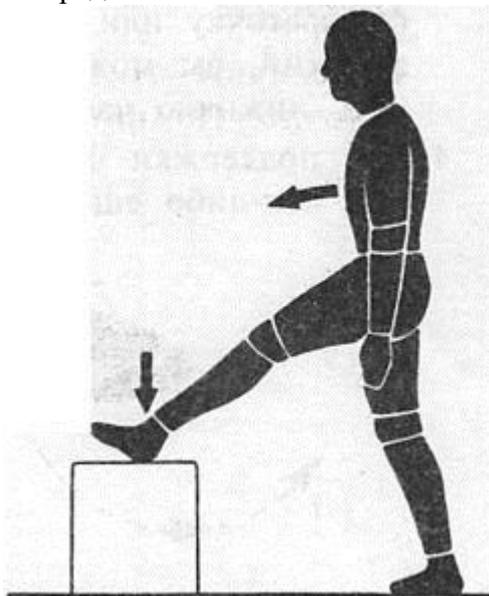
Для развития силы ног.

Метод

1. Для выполнения этого упражнения используйте низкий стул. Не опирайтесь на стол, так как он может оказаться слишком высоким и вы можете повредить себе спину.

2. Станьте лицом к стулу и положите на него стопу левой ноги, стойте прямо, колени слегка согнуты.

3. Осторожно наклоняйтесь вперед.



Делайте это до тех пор, пока не почувствуете растяжение (вероятнее всего, вы почувствуете его сразу же).

4. Если вы не можете сохранить равновесие в таком положении, то держитесь за что-нибудь.

5. Когда вы немного привыкнете, вы можете увеличить растяжение, наклоняясь ниже и упираясь ногой в стул так, как будто хотите вдавить его в пол.

6. Сосчитайте до десяти, оставаясь в таком положении.

7. Расслабьтесь и очень осторожно немного подвиньте ногу на стуле вперед, пока снова не почувствуете напряжение. Возможно, при этом вам придется согнуть колено поддерживающей ноги.

8. Поменяйте ноги и повторите.

Помните

1. Не выпрямляйте колени.

2. Сохраняйте наклон таза, вытянув голову и туловище.

3. Ставьте растягиваемую ногу на низкий стул (табуреточку или ступеньку). Если он слишком высокий, вы можете слишком сильно растянуть нижнюю часть спины.

4. Для поддержки опирайтесь на стену или что-либо еще.

Руки вперед

Цель

Для растяжки верхней части спины и общей разминки.

Метод

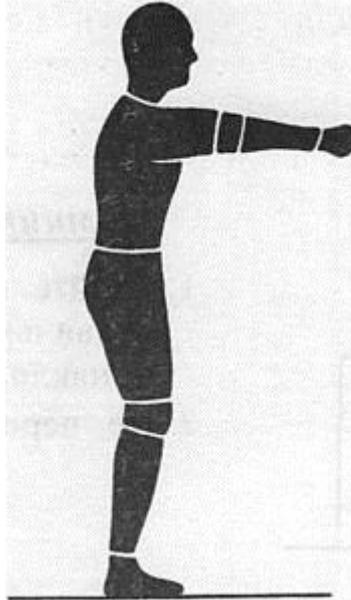
1. Станьте прямо, колени немного согните.

2. Удерживайте правильный наклон таза.

3. Сожмите ладони в кулаки и вытолкните руки вперед на уровне плеч.

4. Округлите спину и посмотрите на пол.

5. Медленно сосчитайте до десяти, оставаясь в таком положении.
6. Выпрямитесь и повторите упражнение.



Нога вверх

Цель

Ослабление напряжения в нижней части спины и бёдрах.

Метод

1. Используйте табурет или парту, но не очень высокие. Немного поэкспериментируйте, чтобы выбрать подходящую вам высоту.
2. Поставьте одну ногу на возвышение, стопа второй остается на полу.
3. Согните поднятую ногу.
4. Медленно наклонитесь к согнутому колену.
5. Оставаясь в таком положении, сосчитайте до десяти.
6. Поменяйте ногу и повторите.



Упражнения у стены или двери

Наклоны у стены

Цель

Растяжение боковых и брюшных мышц. Растяжение и расслабление позвоночника.

Метод

1. Станьте боком к стене. Поднимите левую руку и обопритесь ладонью о стену на уровне плеча.
2. Наклонитесь к стене, растягивая поднятую руку.
3. Положите правую руку на правое бедро и подталкивайте его к стене, придавая торсу форму лука. Ноги не отрывайте от пола.
4. Оставаясь в таком положении, сосчитайте до десяти, затем расслабьтесь.



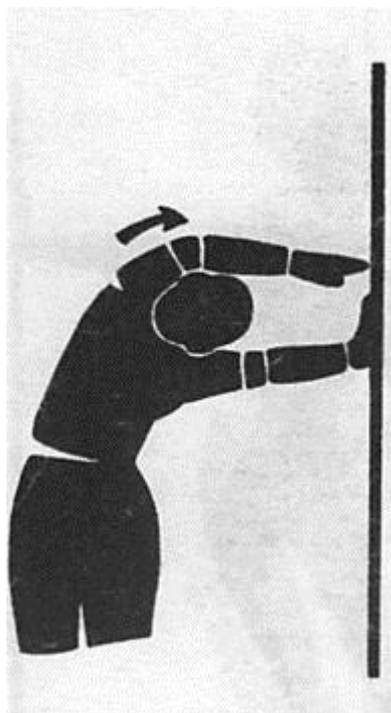
Повторите пять раз.

5. Поменяйте руки и растягивайте другой бок.

Наклоны у стены. Вариация

Метод

1. Станьте боком к стене. Поднимите левую руку и обопритесь ладонью о стену на уровне плеча.
2. Поднимите правую руку над головой и попытайтесь дотянуться ею до стены, не сгибаясь и не наклоняясь.
3. Оставаясь в таком положении, сосчитайте до десяти, затем расслабьтесь. Повторите пять раз.
4. Поменяйте сторону и повторите.



Приседания у стены

Цель

Укрепляет ноги и растягивает ахилловы сухожилия, что важно для хорошей осанки.

Метод

1. Станьте спиной к ровной стене или двери, ноги на расстоянии 15 см от нее.
2. Прижмите нижнюю часть спины к стене, сохраняя наклон таза.
3. Скользите по стене вниз до тех пор, пока ваши колени не будут согнуты примерно на сорок пять градусов.
4. Вернитесь в исходное положение.



5. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете в ногах легкую усталость.

6. Не пересекайте предела 45° до тех пор, пока вам не будет легко присесть, а затем постепенно присядайте глубже, но не переходите отметку, когда ваши бёдра будут параллельны полу. Вам нет необходимости присесть глубже, ибо есть угроза перенапрячь коленные суставы.

7. Плечи расслабьте и немного опустите.

Помните

1. Держите плечи ровно и расслабьте их, подбородок и голова подняты вверх.

2. Когда начинаете выполнять упражнение, стопы должны стоять на полу, колени немного согнуты.

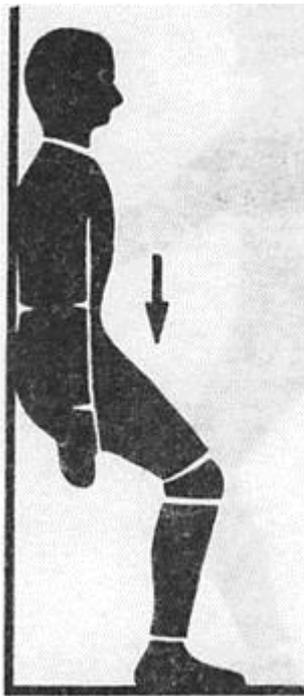
3. Не сгибайте колени больше чем на 45° в начальных подходах к выполнению этого настоящего скольжения по стене.

4. Варьируйте расстояние между ногами и стеной, контролируя силу растягивания; для поддержания равновесия можно использовать спинку стула, которая также поможет вам подниматься.

5. Это упражнение для укрепления квадрицепсов, они важны для ходьбы, поднимания тяжестей и помогают сохранять правильную осанку.

Приседания у стены. Вариация 1

Метод



1. Это вариация первого упражнения на приседания у стены. Попробуйте их оба и выберите то, которое больше вам подходит.
2. Станьте спиной к стене, как и в предыдущем упражнении, ноги на расстоянии 30 см.
3. Согните колени и присядайте, как бы садясь на стул, до тех пор пока не почувствуете, что спина уперлась в стену.
4. Оставаясь в таком положении, сосчитайте до десяти, затем повторите.

Приседания у стены. Вариация 2

Метод

1. Станьте, прижав бёдра к стене.
2. Прижимайте нижнюю часть спины к стене, тем самым выпрямляя все тело.
3. Двигайтесь вверх до тех пор, пока не встанете на цыпочки.
4. Оставаясь в таком положении, опустите стопы на пол. (Для улучшения осанки, попробуйте думать о воображаемой стене за спиной во время ходьбы.)



5. Когда вы сможете достичь хорошей осанки, а об этом вы немедленно узнаете, отойдите от стены, а затем вернитесь к ней и проверьте, смогли ли вы сохранить такое положение. Повторяйте это упражнение как можно чаще в течение дня, так как оно прекрасно годится для создания хорошей осанки.

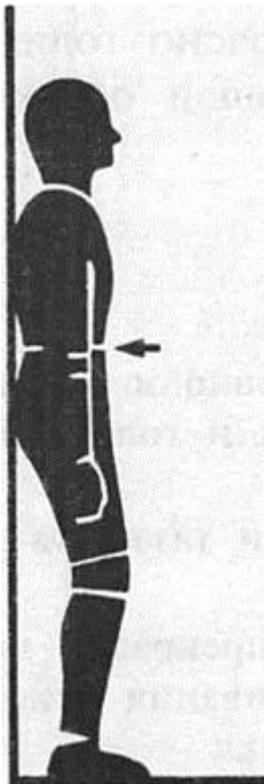
Стойка у стены

Цель

Прекрасно подходит для улучшения осанки. Хорошо для общего развития и укрепления. Помогает снизить боль в шее.

Метод

1. Станьте спиной к стене, ноги на расстоянии 15 см от нее.
2. Согните колени и прижимайте нижнюю часть спины к стене до тех пор, пока она не коснется поверхности.
3. Приподняв подбородок, прижмите голову как можно ближе к стене.
4. Оставаясь в таком положении, медленно сосчитайте до десяти.



Стойка у стены. Вариация 1

Цель

Помогает выпрямить округлые плечи и укрепляет спину.

Метод

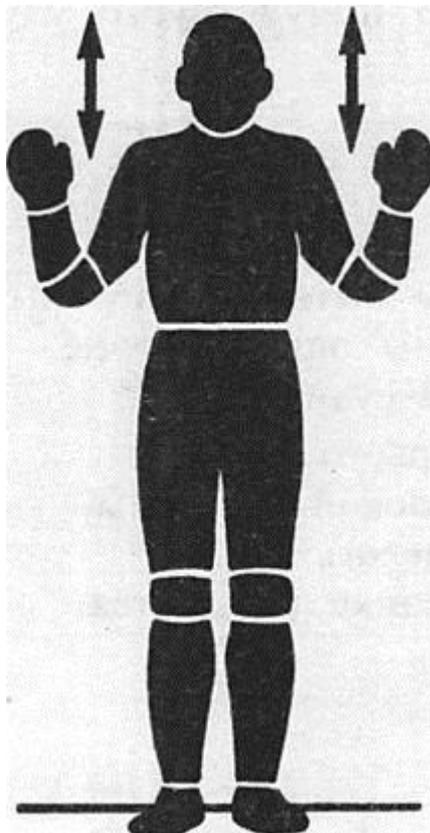
1. Станьте спиной к стене, как в предыдущем упражнении.
2. Прижмите нижнюю часть спины к стене, как и в предыдущем упражнении.
3. Поднимите руки вверх ладонями наружу, прижмите тыльную сторону кистей к стене.
4. Поднимая руки, сделайте вдох. Опуская – выдохните.
5. Постарайтесь держать руки близко к стене. Это не легко, но если вы будете упорствовать, то очень скоро почувствуете улучшение.



Стойка у стены. Вариация 2

Метод

1. Станьте спиной к стене, ноги на расстоянии 15 см от нее. Если это слишком сложно для вас, поставьте ноги на расстоянии 30 см.
2. Прижмите нижнюю часть спины к стене, как в предыдущем упражнении.
3. Поднимите руки ладонями наружу, прижав тыльную сторону рук к стене.
4. Поднимая руки, делайте вдох. Опуская – выдох.
5. Постарайтесь прижимать руки к стене. Это не просто, но если вы будете настойчивы, то вскоре заметите улучшение.



6. Подняв руки вверх, опускайте их вниз до тех пор пока не окажетесь в положении “пленного”.
7. Закрепите это положение, затем опять поднимите руки. Оставаясь в таком положении, сосчитайте сначала до пяти.
8. Увеличивайте задержку, насколько сможете. Это не просто, но постарайтесь, так как это значительно улучшает осанку.
9. Если хотите, вы можете выполнять это упражнение, повернув ладони в обратную сторону.

Помните

Всегда сохраняйте наклон таза и глубоко дышите.

Растягивание сухожилий*Цель*

Для растяжения икр и ахилловых сухожилий, важных для осанки.

Метод

1. Станьте лицом к стене на расстоянии вытянутой руки.
2. Руки прижмите к стене на уровне плеч.
3. Выдвиньте одну ногу вперед, колено немного согните.
4. Вторую ногу выпрямите, стопа должна полностью стоять на полу.
5. Потянитесь к стене, сгибая руки в локтях. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы

икры в прямой ноге.

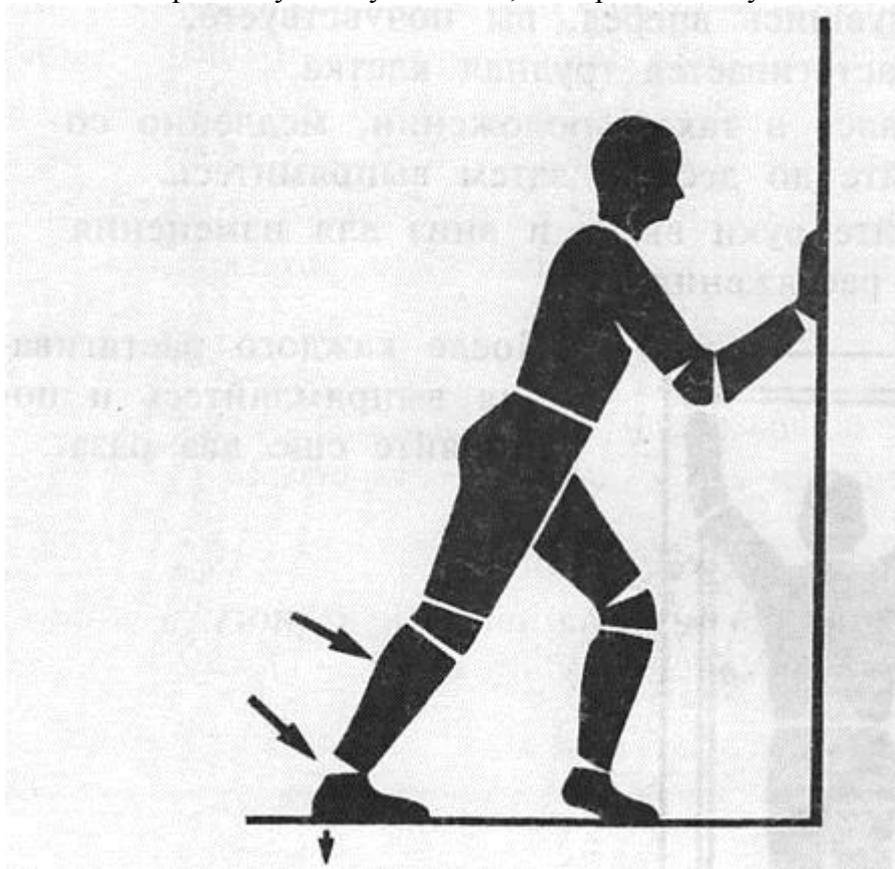
6. Оставаясь в таком положении, сосчитайте до десяти. Расслабьтесь и повторите упражнение.

7. Поменяйте ноги и выполните упражнение еще раз.

Чтобы продолжить растягивание и перенести его с икры на сухожилие:

1. Станьте в ту же позицию.

2. Медленно согните напряженную ногу в колене, не отрывая стопу от пола.



Растягивание груди 1

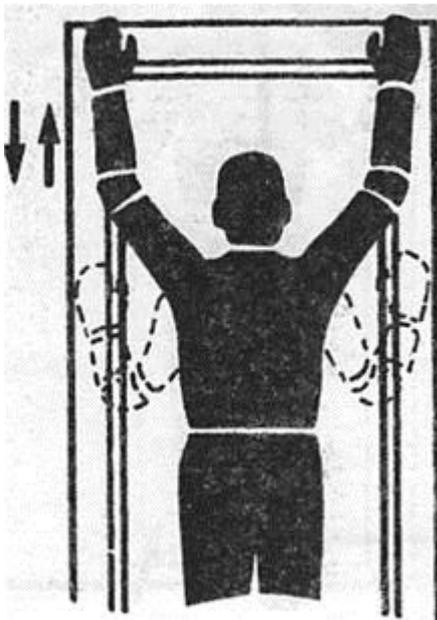
Цель

Для растяжения груди и плечевых мышц.

Для снижения напряжения в верхней части спины и плечах.

Метод

1. Станьте на расстоянии вытянутой руки от проема двери.
2. Положите руки на дверную раму на уровне плеч.
3. Потянитесь вперед, приподняв голову и подбородок.
4. Потянувшись вперед, вы почувствуете, как растягивается грудная клетка.
5. Оставаясь в таком положении, медленно сосчитайте до десяти, затем выпрямитесь.
6. Двигайте руки вверх и вниз для изменения

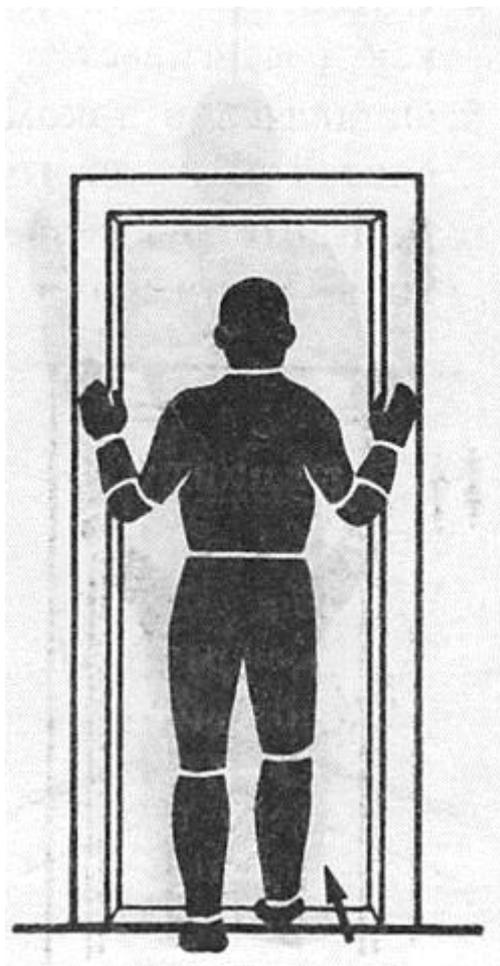


7. После каждого растягивания выпрямляйтесь и повторяйте еще два раза.

Растягивание груди 1. Вариация 1

Метод

1. Станьте в проеме двери.
2. Положите руки на дверную раму, ладони на уровне головы.
3. Сделайте маленький шаг вперед.
4. Оставаясь в таком положении, сосчитайте до десяти, затем повторите.
5. Изменяйте ширину шага для усиления растяжения.
6. Можно также полностью пройти через дверной проем, держа руки на раме.



Растягивание груди 1. Вариация 2

Метод

1. Станьте лицом в тот угол комнаты, где вы можете свободно вместиь стопы.
2. Положите руки на стены и немного потянитесь вперед.
3. Мягко потянитесь вперед, и вы почувствуете, как работают мускулы вашей груди.
4. Оставаясь в таком положении, медленно посчитайте до десяти.
5. Расслабьтесь, затем повторите упражнение еще раз.



Колено к груди 1

Цель

Ослабляет боль в спине, снижает давление и напряжение.

Метод

1. Станьте спиной к двери или стене.
2. Поднимите одно колено и прижмите его к груди. Это поможет вам прижать нижнюю часть спины к стене.
3. Оставаясь в таком положении, досчитайте до десяти.
4. Повторите это упражнение с другим коленом.



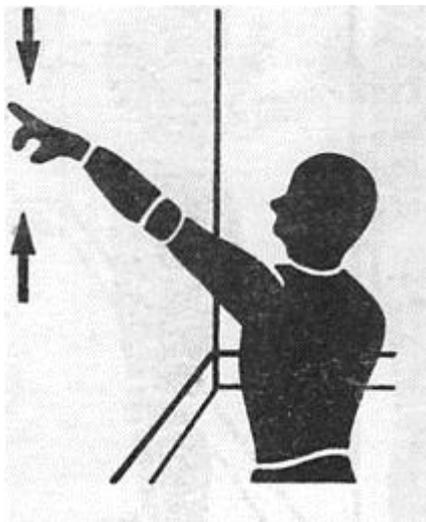
Пальцами по стене

Цель

Расслабляет плечи и раскрывает грудную клетку.

Метод

1. Станьте лицом к стене на расстоянии вытянутой руки.
2. Начав с уровня поясицы, пройдитесь пальцами по стене настолько высоко, насколько можете.
3. Повторите то же другой рукой.
4. Чтобы разнообразить это упражнение, поворачивайтесь к стене боком и делайте то же самое.
5. Поменяйте руки и повторите.



Повороты у стены

Цель

Расслабляет плечевые суставы, спинные и позвоночные мускулы и растягивает верхнюю часть тела.

Метод

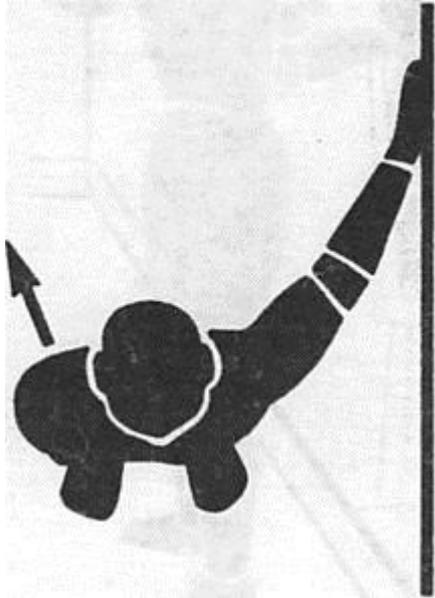
1. Станьте спиной к стене, ноги на ширине плеч и на расстоянии 30–45 см от стены. Колени немного согните.
2. Руки немного разведите в стороны и медленно повернитесь кругом, кладя руки на стену на уровне плеч. Стопы остаются на своих местах.
3. Оставаясь в таком положении, медленно досчитайте до десяти.



4. Вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону.
5. Чтобы разнообразить упражнение, поворачивайте голову от стены, когда прижимаете к ней руки.

Повороты у стены. Вариация**Метод**

1. Станьте боком к стене, ноги близко к ней.
2. Прижмите левую руку к стене у себя за спиной на уровне плеча, пальцы направлены от тела.
3. Мягко отвернитесь от стены, руку оставив на месте. Вы почувствуете растяжение руки и плеча, грудная клетка раскроется.
4. Оставаясь в таком положении, медленно досчитайте до десяти.
5. Поменяйте руки и повторите упражнение.
6. Разнообразьте растягивание, отворачивая голову от стены, чтобы посмотреть через внешнее плечо.
7. В самом начале вам придется почти прижаться лицом к стене, чтобы повернуться. Но со временем плечо станет более подвижным.



Упражнения сидя

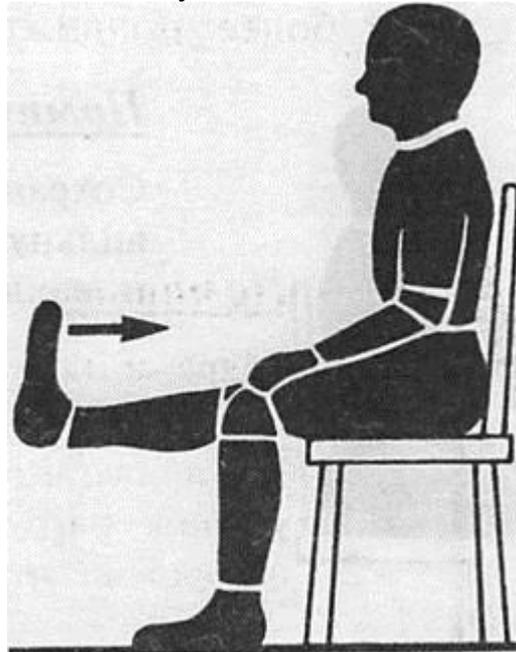
Растягивание икр

Цель

Растягивает мускулы икр (и частично бедер).

Метод

1. Сядьте прямо на стуле, сохраняя правильный наклон таза.
2. Вытяните правую ногу вперед.
3. Потяните пальцы вытянутой ноги на себя, чтобы растянуть икроножную мышцу.
4. Повторите упражнение, поменяв ногу.



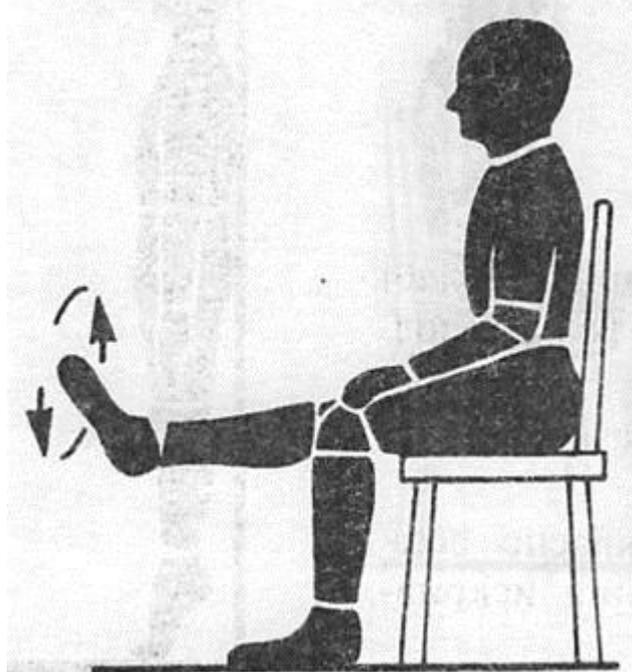
Вращение лодыжки

Цель

Улучшает циркуляцию в ногах, особенно полезно для людей, работающих сидя.

Метод

1. Сядьте на стул и вытяните правую ногу вперед.
2. Оттяните носок и вращайте им.
3. Повторите пять раз.
4. Расслабьтесь, затем проделайте то же самое левой ногой.
5. Чтобы разнообразить это упражнение, зажмите между коленей пустую картонную коробку, затем поднимите и опустите обе ноги. Расслабьтесь, затем повторите еще раз.



Дыхание сидя

Цель

Полное расслабление и снижение напряжения.

Метод

1. Сядьте на стул и выпрямитесь.
2. Положите ладони на поясницу под ребрами, большие пальцы направлены назад.
3. Сделайте глубокий вдох и выдох, надавливая пальцами, чтобы выпустить весь воздух.
4. Несколько секунд надавливайте ладонями, когда будете делать вдох.
5. Прекратите надавливать и глубоко вдохните.



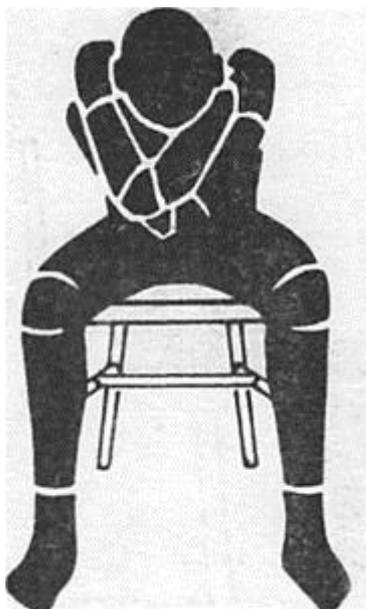
Объятия

Цель

Растягивает верхнюю часть спины и грудь.

Метод

1. Сядьте на стул, выпрямитесь.
2. Положите руки на плечи, как бы обнимая себя, будто вам холодно.
3. Наклонитесь к коленям и позвольте силе тяжести притянуть вас.
4. Немного напрягитесь.
5. Оставаясь в таком положении, досчитайте до двадцати.
6. Чтобы разнообразить это упражнение, повторите описанное выше, но немного поворачиваясь в стороны.
7. Повторите упражнение.



Растягивание груди 2

Цель

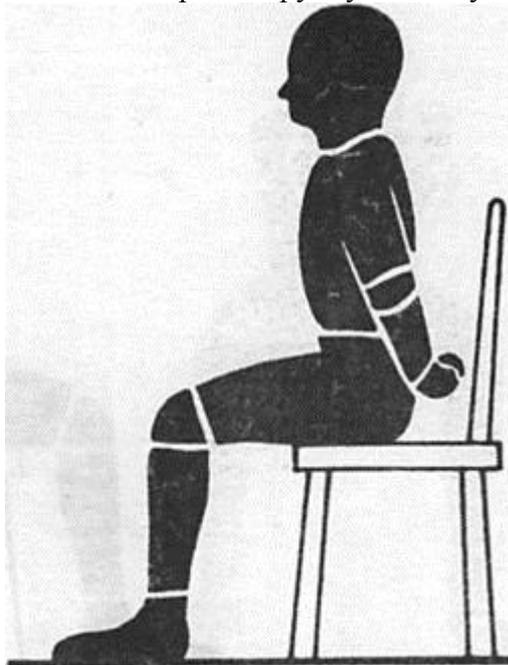
Выпрямляет округлые плечи.

Увеличивает подвижность груди и расслабляет плечи.

Улучшает осанку и раскрывает грудь.

Метод

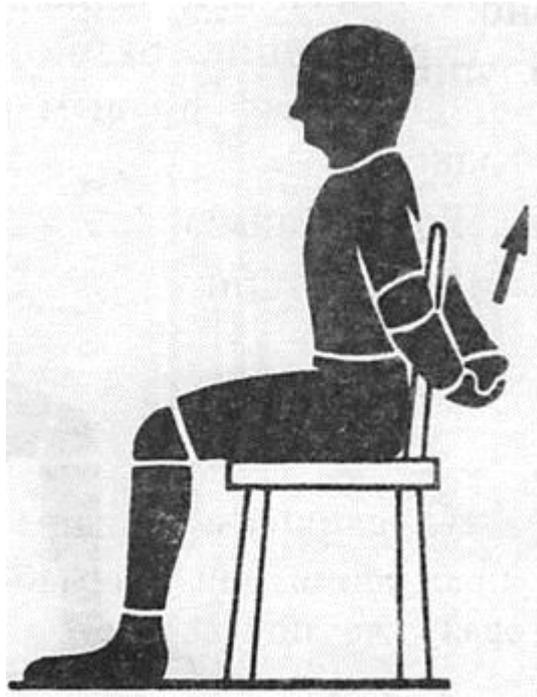
1. Сядьте на стул, выпрямив спину и наклонив таз.
2. Сомкните руки сзади на уровне ягодиц, ладони направьте вверх.
3. Немного согните локти и опустите плечи.
4. Глубоко вдохните.
5. Выдохните и сведите лопатки вместе.
6. Сдвиньте локти, растягивая таким образом грудную клетку и верхнюю часть спины.



7. Не выгибайте нижнюю часть спины слишком сильно.
8. Повторите это упражнение пять раз.

Растягивания груди 2. Вариация**Метод**

1. Сидя на обычном стуле, сомкните руки за своей спиной и спинкой стула.
2. Не разжимая ладоней, поднимите руки вверх, насколько возможно.
3. Не прилагайте для этого слишком больших усилий.
4. Вдохните и поднимите руки еще выше.
5. Оставаясь в таком положении, медленно досчитайте до пяти.
6. Расслабьтесь и повторите еще раз.



Поднимание рук

Цель

Снижает напряжение в плечах.

Расслабляет суставы и верхнюю часть спины.

Метод

1. Сядьте на стул и выпрямитесь.
2. Правой рукой возьмитесь за левое плечо.
3. Обхватите правый локоть левой рукой.
4. Мягко поднимите правый локоть вверх таким образом, чтобы ладонь оказалась за плечом.
5. Поменяйте руку и повторите упражнение.

Поднимание рук. Вариация

Метод

1. Привыкнув к растягиванию, описанному в предыдущем упражнении, разнообразьте его, придавливая правым локтем левую ладонь.



2. Выполните эту комбинацию.
3. Поменяйте руку и повторите.

Помните

1. Не растягивайтесь слишком сильно.
2. Прекрасное упражнение для расслабления – вы сразу же почувствуете улучшение.

Наклоны на стуле

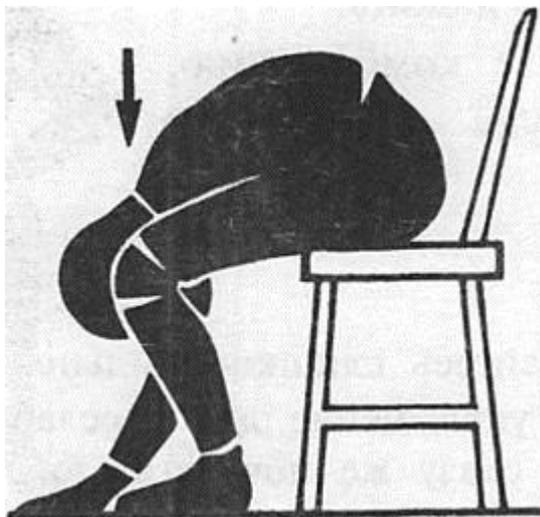
Цель

Снимает боли и напряжение.

Растягивает нижнюю часть спины и улучшает циркуляцию.

Метод

1. Сядьте на стул и выпрямитесь.
2. Ступни и колени раздвиньте.
3. Наклонитесь к полу, насколько можете, не напрягаясь.
4. Оставаясь в таком положении, медленно сосчитайте до десяти.
5. Вернитесь в исходное положение и повторите.
6. Это упражнение лучше выполнять, сидя на краю стула, так как вес переносится на ноги, а не на стул. Позвольте своему телу наклониться и расслабьте руки. Шею и голову держите свободно, плечи расслабьте.



Наклоны на стуле. Вариация

Метод

1. Положите ладони на бёдра, пальцы направлены внутрь.
2. Поддерживая верхнюю часть туловища руками, немного наклонитесь, согнув локти.
3. Некоторое время оставайтесь в таком положении, затем медленно выпрямитесь.
4. Повторите пять раз.
5. Постепенно наклоняйте голову всё ближе к коленям.



Скольжение тазом

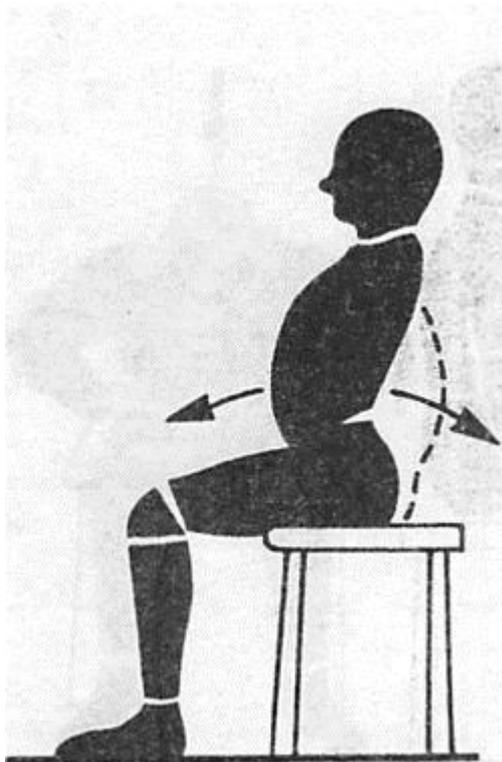
Цель

Расслабляет таз и бёдра.

Прекрасное упражнение для расслабления и полного избавления от напряжения.

Метод

1. Сядьте на стул, выпрямитесь.
2. Медленно и мягко изогните спину и позвоночник, двигая тазом вперед и назад.
3. Повторите хотя бы двадцать раз.
4. Так как для этого упражнения не требуется никакого специального оборудования, повторяйте его как можно чаще в течение дня.



Подъем на стуле

Цель

Расслабляет плечи и руки.

Метод

1. Сядьте на стул, сохраняя правильную осанку и наклон таза.
2. Крепко обхватите края сиденья руками.
3. Постарайтесь приподняться со стула на руках, напрягая брюшные мускулы.
4. Плечи опустите, руки должны быть прямыми.
5. Не напрягайте шею.
6. Попробуйте оторвать ноги от пола, делая в это время вдох.



Повороты шеи

Цель

Укрепляет мышцы шеи.

Метод

1. Сядьте на обычный стул.
2. Опустите левую руку под стул, чтобы опустить левое плечо.
3. Наклоните голову к правому плечу, таким образом растягивая шею.
4. Прижмите правое ухо к плечу. Вы почувствуете, как растягивается левая сторона шеи.
5. Повторите в другую сторону.
6. Чтобы разнообразить это упражнение, выполните всё, описанное выше, кладя правую руку на левое ухо перед тем, как наклонить голову.
7. Повторите упражнение, наклоняясь вправо.



Повороты шеи. Вариация

Метод

1. Сядьте на обыкновенный стул, выпрямитесь.
2. Опустите левую руку под стул, чтобы опустить левое плечо.
3. Поверните голову примерно на 45° вправо. Опустите голову вниз, как бы глядя на пол.
4. Оставаясь в таком положении, досчитайте до десяти, затем повторите.
5. Вы также можете положить правую руку на левое ухо, как и в предыдущем упражнении. Повторите упражнение, поворачиваясь влево.

Помните

Растягивайтесь мягко, не напрягаясь.

Растягивание пальцев

Цель

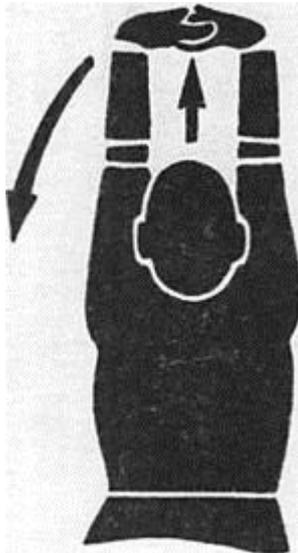
Снижает напряжение в верхней части спины и избавляет от болей в спине.

Расслабляет плечи.

Метод

1. Сомкните руки в замок и вытяните их перед собой на уровне плеч.

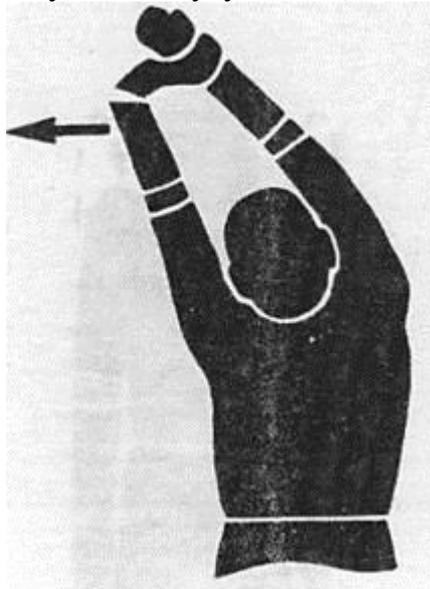
2. Ладони направьте наружу.
3. Оставаясь в таком положении, досчитайте до пятнадцати, растягивая руки и плечи.
4. Чтобы разнообразить это упражнение, поднимите руки вверх, направив ладони к потолку. Пальцы не расцепляйте.



Растягивание пальцев. Вариация

Метод

1. Поднимите руки вверх.
2. Обхватите запястье левой руки правой и потяните левую руку вправо через голову.
3. Обе руки должны быть выпрямлены.
4. Вы почувствуете, как раскрывается грудная клетка и вытягивается спина.
5. Оставаясь в таком положении, досчитайте до десяти, затем расслабьтесь.
6. Повторите, поменяв руки.
7. Немного расслабившись и почувствовав улучшение, повторите еще раз.



Упражнения для рук и плеч

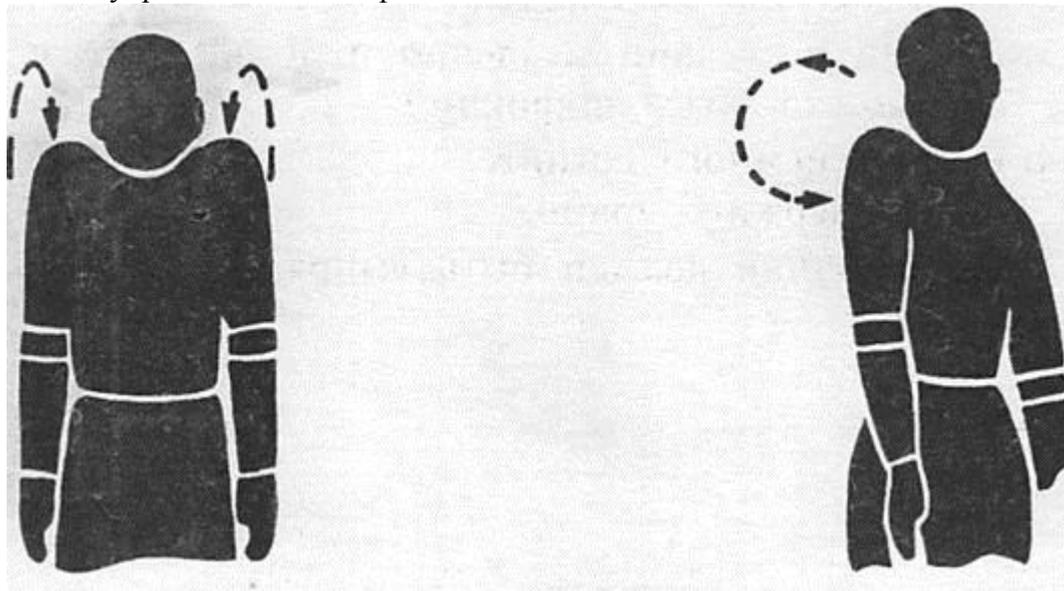
Вращение плечами

Цель

Увеличивает подвижность плеч и расслабляет мускулы верхней части спины.
Снимает напряжение в верхней части спины.

Метод

1. Станьте прямо, ноги немного раздвиньте.
2. Вращайте обоими плечами, округляя их вперед, поднимая к потолку и отводя назад.
3. Расслабьтесь – пусть плечи вернуться в исходное положение.
4. Повторите в обратном направлении.
5. Выполните упражнение десять раз.

**Вращение плечами. Вариация****Метод**

1. Станьте прямо, ноги немного раздвиньте.
2. Расслабив руки, поднимите правое плечо к уху и вращайте им вперед и назад, вверх и вниз.
3. Повторите с левым плечом.
4. Вращайте обоими плечами по очереди, затем повторите в обратном направлении.
5. Повторите упражнение, вращая двумя плечами одновременно.
6. Можно также поднимать левое плечо к уху, а затем резко опускать его вниз.
7. Двигайте плечами вверх и вниз “мягко”.
8. Повторите с правым плечом, затем с обоими одновременно.

Помните

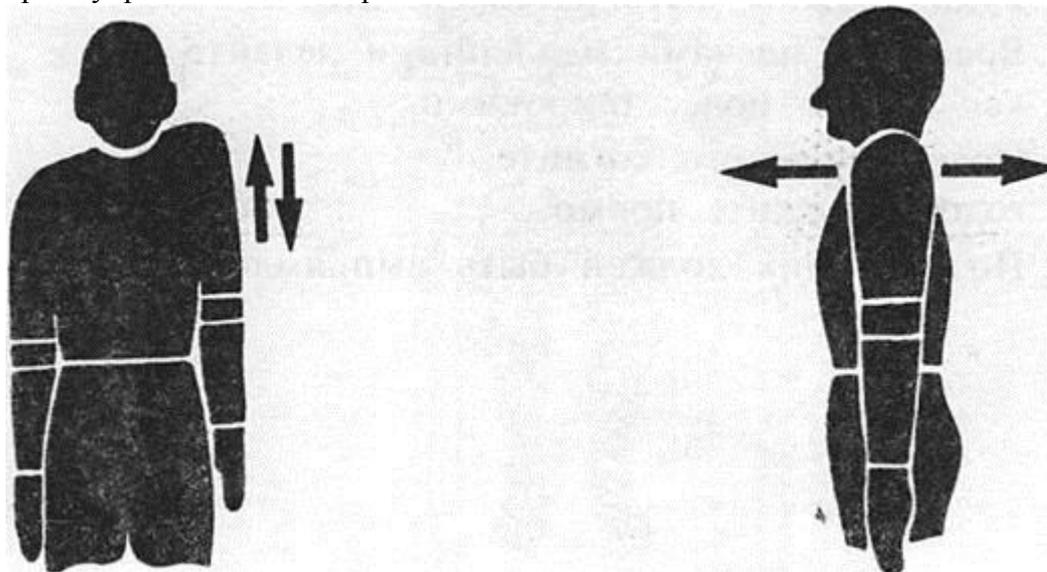
1. Не напрягайте плечи во время вращения.
2. Руки должны быть расслаблены.
3. Вращайте плечами медленно и делайте круги как можно более широкими.
4. Колени немного согните, голову держите прямо.
5. Позвоночник должен быть выпрямлен.

Поднимание плеч**Цель**

Увеличивает подвижность плеч и расслабляет мускулы верхней части спины.
Снижает напряжение в верхней части спины.

Метод

1. Станьте прямо, ноги немного раздвиньте.
2. Поднимите правое плечо к уху.
3. Сделайте то же самое левым плечом. -
4. Расслабьтесь, затем повторите, поднимая оба плеча одновременно.
5. Повторите упражнение десять раз.



Поднимание плеч. Вариация

Метод

1. Станьте прямо, ноги немного раздвиньте.
2. Немного приподнимите правое плечо к уху и подвигайте им вперед и назад.
3. Расслабьтесь и повторите с левым плечом.
4. Когда вы отдыхаете после каждого подъема, расслабляйте плечи больше обычного, опуская их вниз.
5. Повторите упражнение двумя плечами одновременно.
6. Повторите десять раз.
7. Скомбинировав все эти упражнения и выполнив их, вы почувствуете, что боль исчезла.

Помните

1. Не напрягайте плечи, когда двигаете ими.
2. Руки должны быть расслаблены.
3. Выполняйте упражнения мягко и медленно.
4. Колени немного согните, голову приподнимите.
5. Позвоночник должен быть выпрямлен.

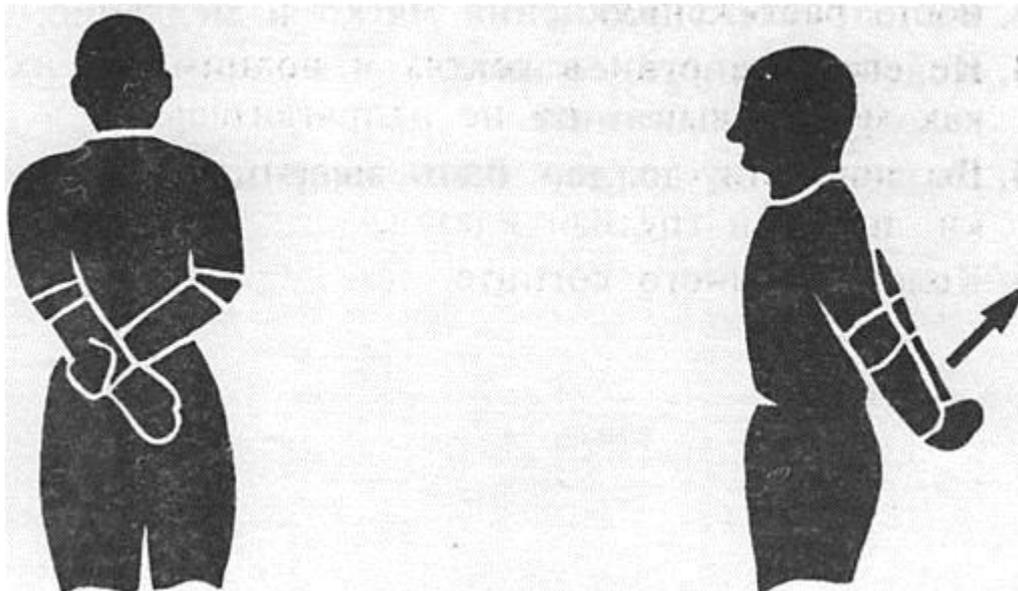
Руки за спину 1

Цель

Растягивает плечи и верхнюю часть спины. Снимает напряжение.

Метод

1. Станьте или сядьте.
2. Заложите руки за спину.
3. Охватите ладонью одной руки запястье другой.
4. Поднимите руки вверх, насколько сможете, не напрягаясь.
5. Оставаясь в таком положении, медленно досчитайте до десяти.
6. Поменяйте руки и повторите.
7. Повторите упражнение пять раз.



Руки за спину 1. Вариация 1

Метод

1. Станьте или сядьте, руки вытяните за спиной.
2. Сомкните руки в замок за спиной.
3. Не сгибая локтей, поднимите руки вверх, делая при этом вдох.
4. Поднимите руки как можно выше, не напрягаясь, сводя вместе лопатки.
5. Оставаясь в таком положении, досчитайте до десяти.
6. Опуская руки, сделайте выдох и немного согните локти.
7. Повторите упражнение пять раз.

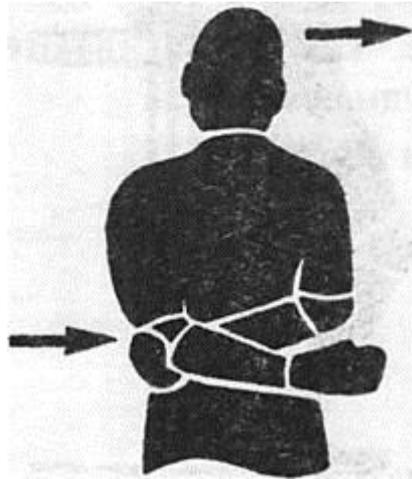
Помните

1. Стойте или сидите прямо, правильно наклонив таз. Не выгибайте спину.
2. Не нагибайтесь вперед: это снизит эффективность растяжения.
3. Не сгибайте руки в локтях и поднимайте их как можно выше, но не напрягайтесь.
4. Вы почувствуете, как растягиваются ваши руки, плечи и грудная клетка.
5. Колени немного согните.

Руки за спину 1. Вариация 2

Метод

1. Станьте или сядьте, положите руки за спину.
2. Возьмитесь одной рукой за локоть другой.
3. Мягко потяните руку вниз, опуская плечо.
4. В это же время наклоняйте голову в противоположную сторону до тех пор, пока не почувствуете легкое напряжение в мышцах шеи и плеча.
5. Оставаясь в таком положении, досчитайте до десяти, расслабьтесь, а затем поменяйте руки.
6. Повторите упражнение пять раз.

***Помните***

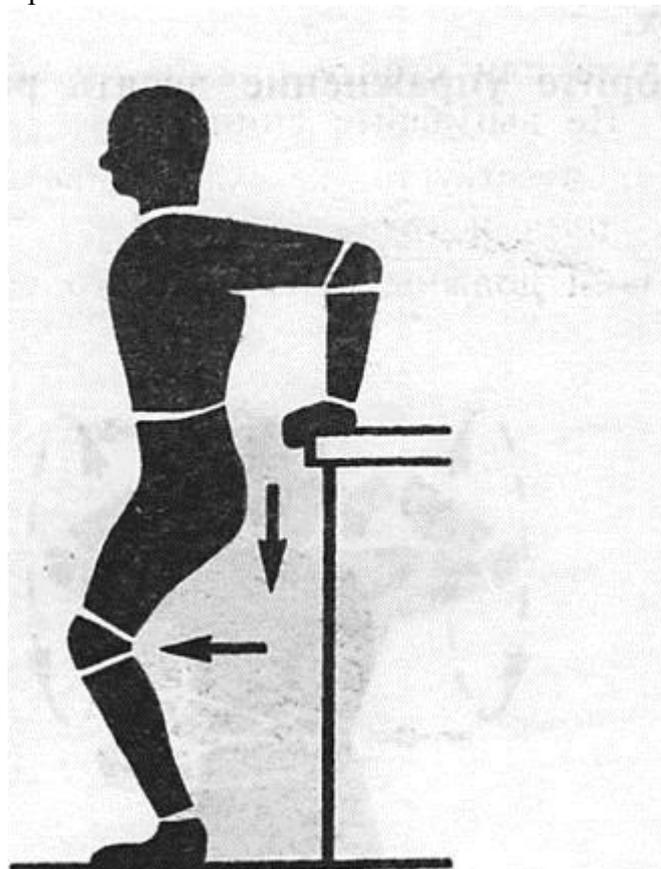
1. Сидите или стойте прямо, правильно наклоняя таз. Не выгибайте спину.
2. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы рук, плеч и груди.
3. Колени должны быть немного согнуты.

Приседания у стола***Цель***

Укрепляют и расслабляют плечи и грудь и верхнюю часть спины.

Метод

1. Станьте спиной к столу.
2. Обопритесь о него руками.
3. Согните колени и присядьте так глубоко, как позволят вам плечи и руки.
4. Оставаясь в таком положении, досчитайте до десяти, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение пять раз.



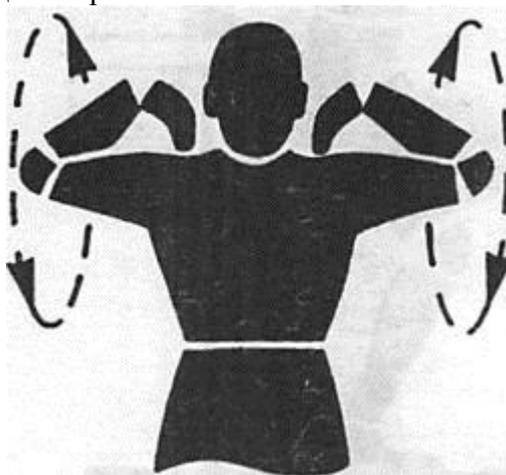
Пальцы на плечи

Цель

Расширяет и открывает грудную клетку. Растягивает верхнюю часть спины и мускулы плеч.

Метод

1. Станьте или сядьте прямо.
2. Положите кончики пальцев обеих рук на плечи, плечи должны быть расслаблены.
3. Вращайте локтями, описывая большие круги.
4. Попробуйте соединить локти сначала перед собой, затем опишите ими большой круг и попробуйте соединить их за спиной.
5. Открывая грудь, делайте вдох, закрывая – выдох.
6. Повторите упражнение десять раз.



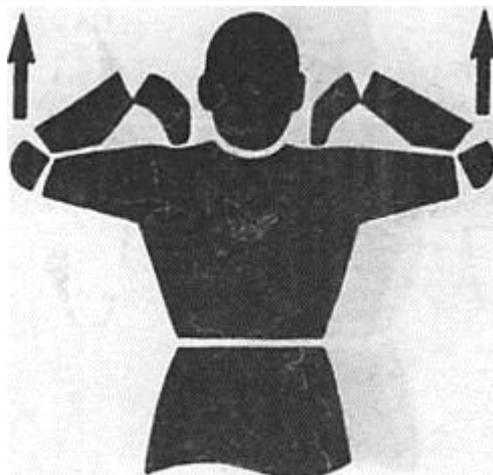
Пальцы на плечи. Вариация 1

Метод

1. Положите кончики пальцев на плечи, как и в предыдущем упражнении.
2. Поднимите один локоть вверх, затем опустите его вниз.
3. Повторите то же самое с другим локтем, затем двумя вместе.
4. Поднимайте локти настолько высоко, насколько можете, не напрягаясь.
5. Повторите упражнение десять раз.

Помните

1. Все ваши движения должны быть плавными и мягкими.



2. Не растягивайтесь слишком сильно.

Пальцы на плечи. Вариация 2

Метод

1. Положите кончики пальцев на плечи, как в предыдущих упражнениях.
2. Локти находятся перед грудью.
3. Заведите правый локоть как можно дальше влево. Вы почувствуете, как растягиваются ваша спина, грудь и плечи.
4. Повторите с другим локтем, затем попытайтесь соединить оба локтя впереди себя, затем расслабьтесь.
5. Расслабьтесь, затем повторите упражнение.
6. Повторите упражнение пять раз.



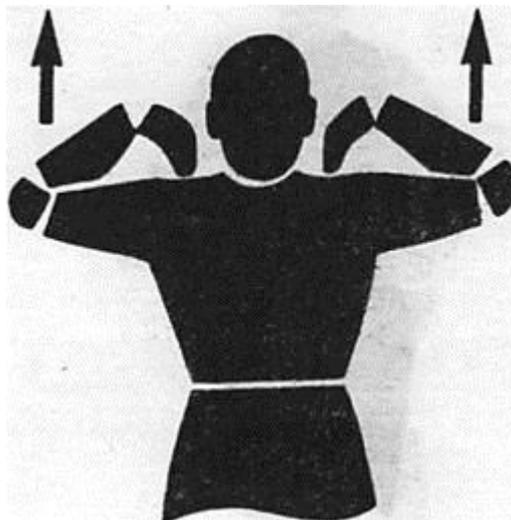
Пальцы на плечи. Вариация 3

Метод

1. Станьте в ту же позицию, положив кончики пальцев на плечи.
2. Разведите руки в стороны так, чтобы они были на одной линии с туловищем.
3. Сделав это, глубоко вдохните и поднимите оба локтя и руки вверх, не снимая пальцев с плеч.
4. Повторите упражнение пять раз.

Помните

1. Все ваши движения должны быть плавными и мягкими.
2. Не растягивайтесь слишком сильно.



Вращения запястьями

Цель

Расслабляет запястья.

Метод

1. Станьте прямо, правильно наклонив таз.
2. Заложите руки за спину, пальцы направлены к полу, ладони раскрыты.
3. Поверните запястья так, чтобы пальцы были направлены вверх, к потолку.
4. Попробуйте соединить пальцы. Не прилагайте силу.
5. Оставаясь в таком положении, сосчитайте до десяти.
6. Повторите упражнение дважды.



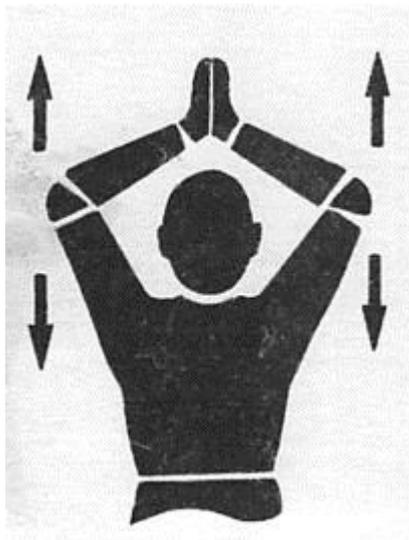
Сжимание ладоней

Цель

Хорошо для мышц груди.

Метод

1. Станьте прямо, правильно наклоните таз и расслабьте плечи. Расслабьтесь полностью.
2. Соедините руки на уровне груди, пальцы направлены вверх.
3. Коротким движением сожмите ладони.
4. Повторяйте это движение, поднимая руки к потолку.
5. Повторите, соединив руки на уровне поясницы и направив пальцы вниз.
6. Повторите каждое упражнение пять раз.



Руки за шею 1

Цель

Растягивает плечи и грудную клетку.

Прекрасное упражнение для улучшения осанки.

Метод

1. Станьте или сядьте.
2. Соедините пальцы сзади на уровне шеи и надавите левой рукой на правую, двигая ее влево так далеко, как сможете.
3. Оставаясь в таком положении, медленно сосчитайте до десяти.
4. Расслабьтесь и повторите в другую сторону, давя на левую руку правой.
5. Повторите это упражнение по пять раз в каждую сторону.



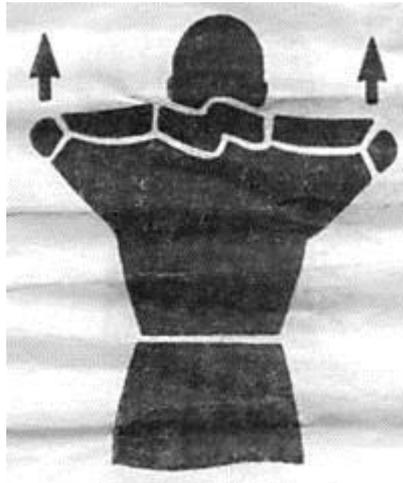
Руки за шею 1. Вариация

Метод

1. Станьте или сядьте.
2. Соедините руки сзади, как в предыдущем упражнении.
3. В это же время поднимите локти вверх и двигайте их назад, как будто пытаетесь достать потолок кончиками. Поднимите локти так высоко, как только сможете.
4. Оставаясь в таком положении, сосчитайте до пяти.
5. Расслабьтесь и повторите упражнение пять раз.

Помните

1. Голову немного приподнимите, правильно наклоняя таз.
2. Всё время глубоко дышите.
3. Постарайтесь держать локти на одной линии с туловищем.
4. Не нагибайтесь вперед или назад.



Руки за спину 2

Цель

Расслабляет плечи, улучшает осанку и циркуляцию.

Метод

1. Станьте прямо.
2. Согните левую руку за спиной, желательно расположив ее кисть между лопаток.
3. Постарайтесь обхватить локоть правой рукой за спиной и легонько потяните его вправо.
4. Повторите пять раз.
5. Поменяйте руки и повторите упражнение.



Руки за спину 2. Вариация

Метод

1. Станьте прямо.
2. Заложите руки за спину, пальцы направьте к полу.
3. Охватите правое запястье левой рукой и потяните правую руку вниз через спину.
4. Оставаясь в таком положении, сосчитайте до десяти.
5. Расслабьтесь, затем поменяйте руки и повторите.

6. Чтобы увеличить нагрузку, наклоните голову в сторону руки, которую тянете вниз. Вы сразу же заметите разницу.

Помните

1. Если вы не можете дотянуться за спиной до локтя, возьмитесь за запястье. Вы будете удивлены тем, что очень скоро сможете дотянуться и до локтя, так как ваши мышцы растягиваются, когда вы выполняете упражнение.

2. Начиная выполнять эти упражнения, делайте то, что можете, лишь постепенно увеличивая нагрузку.

Пальцы в замок

Цель

Расслабляет плечевые мускулы и открывает грудную клетку.

Растягивает трицепсы и мускулы верхней части спины.

Метод

1. Станьте прямо, плечи расслабьте.

2. Поднимите левую руку вверх и опустите ее за спину через плечо.

3. Опустите ее как можно ниже и постарайтесь достать пальцы правой руки, идущей навстречу с другой стороны. Многие не смогут сделать это, так как мускулы плеч у них короткие. Если вы не можете достать, то:

4. Возьмите короткое полотенце или веревку за один конец в левую руку, а затем опустите ее через плечо за спину, как и раньше. Теперь второй рукой вы можете достать до кончика полотенца.

5. Постепенно старайтесь соединить пальцы за спиной. В самом начале между ними может быть очень большое расстояние, но не теряйте настойчивости, и у вас получится.

6. Поменяйте руки и повторите. Вероятнее всего, вы обнаружите, что соединить руки с одной стороны будет немного проще, чем с другой, и вы сразу поймете, где ваши мускулы стали короче.

7. Сумев соединить руки, отведите верхний локоть назад и вниз, а нижний – вверх и вперед, усиливая растяжение. Постарайтесь как можно дальше продвинуть верхнюю руку.

8. Оставаясь в таком положении, сосчитайте до десяти, поменяйте руки и повторите.

Помните

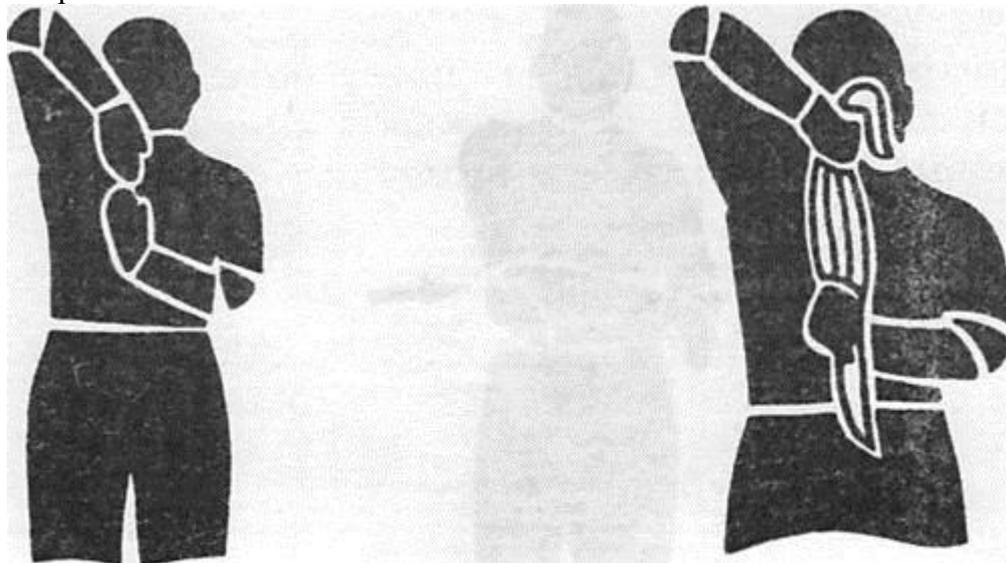
1. Не растягивайтесь слишком сильно. Выполняйте упражнение мягко.

2. Голову приподнимите, плечи расслабьте.

3. Дышите глубоко. Вам не должно казаться, будто что-то не дает дышать.

4. Постоянная тренировка вскоре поможет вам соединять руки без полотенца.

5. Прекрасное растягивание, которое можно выполнять в любое время и в любом месте, особенно если вы работаете за столом.



Локоть к плечу

Цель

Расслабляет плечи и растягивает верхнюю часть спины.

Метод

1. Станьте прямо.
2. Обхватите ладонью одной руки локоть другой.
3. Мягко потяните локоть к противоположному плечу через грудь.
4. Оставаясь в таком положении, сосчитайте до десяти.
5. Поменяйте руки и повторите упражнение.



Локоть к плечу. Вариация

Метод

1. Станьте прямо, правильно наклоните таз.
2. Возьмитесь за одну руку возле локтя.
3. Мягко потяните локоть в противоположную сторону так, чтобы ладонь в конце концов оказалась за плечом.
4. Оставаясь в таком положении, сосчитайте до десяти, затем поменяйте руки и повторите.
5. Когда выполнять это упражнение вам будет слишком легко, попробуйте напрягать локоть и сопротивляться притяжению.

Помните

1. Выпрямите позвоночник, станьте прямо и правильно наклоните таз.
2. Плечи расслабьте и немного опустите вниз.
3. Не растягивайтесь слишком сильно.
4. Всегда прилагайте минимум усилий и увеличивайте нагрузку постепенно.



Приседания у стула

Цель

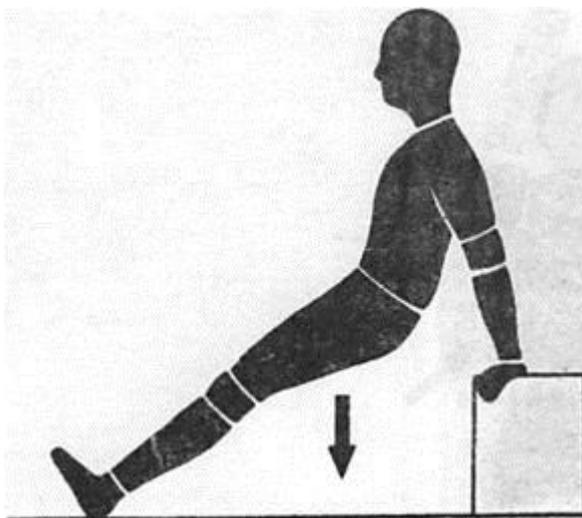
Укрепляет плечи и руки.

Прекрасное упражнение для верхней части тела.

Метод

1. Обопритесь ладонями о стул, ноги на полу.
2. Отодвиньте ноги от стула, чтобы руки действительно работали.
3. Выпрямите ноги, чтобы перенести вес на руки, опирающиеся на стул.
4. Согните руки, приблизив тело к полу.
5. Вернитесь в исходное положение.
6. Повторяйте до тех пор, пока руки не устанут. Начинайте с одного или двух приседаний, выполняя их до тех пор, пока не окрепнете для большего количества; вы можете заниматься ими во время рабочего дня.

Помните



1. Не позволяйте туловищу образовывать кривую.
2. Будьте особенно осторожны, если у вас слабые плечи и руки.
3. Голову немного приподнимите.
4. Увеличивайте количество приседаний постепенно.

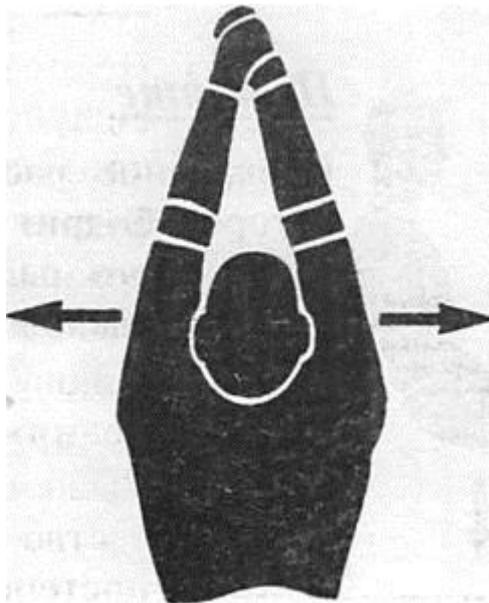
Руки над головой

Цель

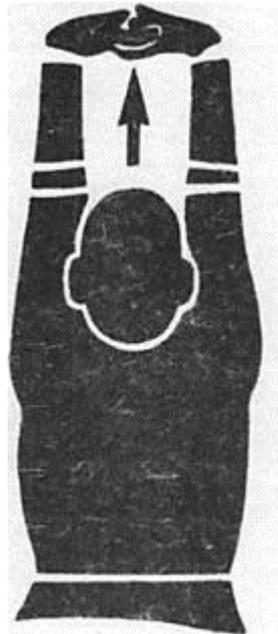
Растягивает руки и плечи.

Метод

1. Станьте прямо, правильно наклоните таз.
2. Колени немного согните.
3. Соедините ладони вместе и поднимите руки вверх.
4. Потянитесь вверх, но не отрывайте ноги от пола. Представьте, что вы растете.
5. Чтобы одновременно растягивать боковые мышцы, немного наклоняйтесь в стороны, подняв руки.
6. Чтобы снизить напряжение в плечах и руках, скрестите запястья, вдохните и потянитесь вверх.
7. Повторите десять раз.

**Руки над головой. Вариация****Метод**

1. Станьте, как в предыдущем упражнении.
2. Переплетите пальцы и выворачивайте ладони наружу и от себя на уровне плеч до тех пор, пока руки не выпрямятся.
3. Поднимите руки вверх, не сжимая пальцев и направив ладони к потолку.
4. Локти, плечи и спина должны представлять прямую линию.
5. Согните локти и опустите руки за шею, ладони направлены к шее.
6. Поднимите их вверх еще раз, затем опустите вперед, назад и расслабьтесь. Повторите пять раз.
7. Изменяйте положение по мере того, как прогрессируете в выполнении этого упражнения.



Растягивание трицепсов

Цель

Растягивает заднюю поверхность рук и плеч и раскрывает грудную клетку.

Метод

1. Станьте прямо, правильно наклоните таз.
2. Немного согните колени и поднимите обе руки.
3. Согните правую руку и занесите ее за шею.
4. Согните левый локоть и мягко потяните за него правой рукой, направляя вниз.
5. Повторите с левой рукой.
6. Повторите упражнение пять раз.



Растягивание трицепсов. Вариация

Метод

1. Станьте в ту же позицию, что и в предыдущем упражнении, колени немного согните, руки поднимите.

2. Возьмитесь правой ладонью за левый локоть и потяните поднятую руку в другую сторону. Мягко тяните за локоть и не сгибайте левую руку.
3. Растягивайте трицепсы в сторону, а не вниз, как в предыдущем упражнении.
4. Оставаясь в таком положении, медленно сосчитайте до десяти.
5. Повторите, подняв правую руку.
6. Повторяйте каждое из упражнений от двух до пяти раз.



7. Вы можете тянуть за руку, взявшись ниже локтя. Чтобы усилить растяжение, наклонитесь в сторону растягиваемой руки.

Упражнения для шеи

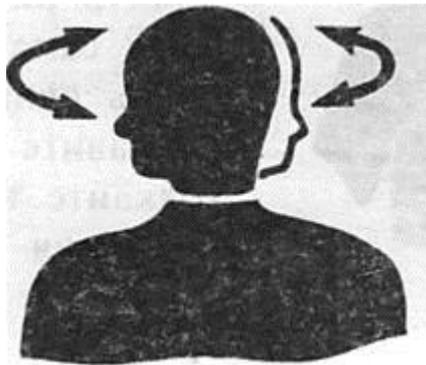
Повороты и растягивание шеи

Цель

Увеличивает гибкость шеи.

Метод

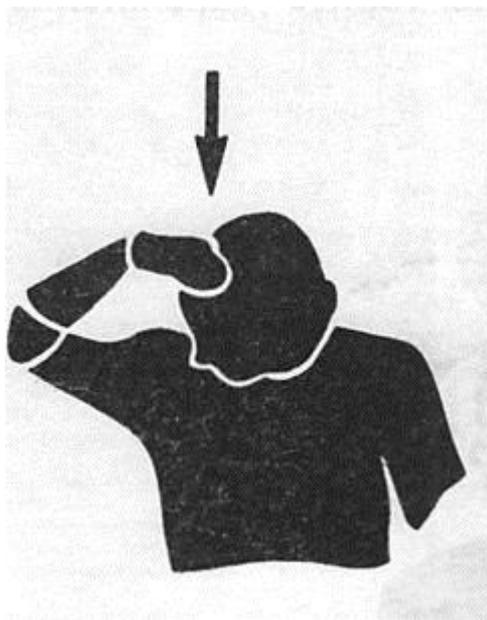
1. Посмотрите через одно плечо, затем опустите голову вниз и к другому плечу, описав полукруг.
2. Чтобы разнообразить это упражнение, посмотрите через одно плечо, затем через другое, держа подбородок параллельно полу. Расслабьтесь, затем попробуйте заглянуть немного дальше. С каждым разом делать это будет все проще. Плечи опустите и подбородок переносите за плечо.
3. НИКОГДА не опускайте голову резко вниз.
4. Держите плечи прямо и повторите упражнение десять раз.



Опускание головы 1

Метод

1. Станьте или сядьте прямо, правильно наклоняя таз.
2. Поверните голову, чтобы посмотреть в сторону по диагонали (примерно посередине прямого угла).
3. Наклоните голову и прижмите ее к груди.
4. Глубоко дышите.
5. Вы можете разнообразить растягивание, положив руку на макушку и немного придавив ее.



Толчки головы

Цель

Укрепляет мышцы шеи и снижает напряжение.

Метод

1. Положите правую руку на правое ухо.
2. Медленно толкайте голову к левому плечу.
3. Попытайтесь держать плечи на одном уровне и не поднимайте левое плечо к голове.
4. Повторите, затем поменяйте руку и толкайте голову к правому плечу.



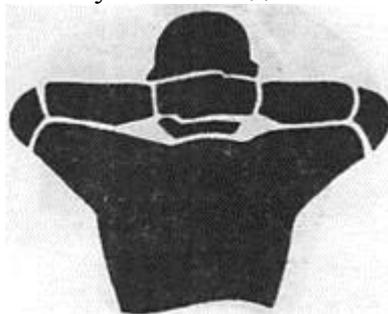
Толчки головы. Вариация

Метод

1. Положите обе руки за голову на шею.
2. Соедините пальцы.
3. Отклоните голову назад, давя на пальцы.
4. Оставаясь в таком положении, сосчитайте до десяти, затем расслабьтесь.
5. Повторите упражнение.

Помните

1. Эти упражнения помогут контролировать натренированность шеи.
2. Не давите на голову слишком сильно. Достаточно заставить мускулы работать.
3. Не тренируйтесь слишком долго.
4. Давите достаточно сильно, чтобы чувствовать движение.



Руки за шею 2

Цель

Прекрасно снимает боли в шее.

Метод

1. Положите обе руки за шею и сомкните пальцы.
2. Не разрывая пальцев, мягко тяните локти до тех пор, пока они не сомкнутся.
3. Мягко откиньте голову назад, за сомкнутые пальцы.



4. Вернитесь в исходное положение. Повторите десять раз.

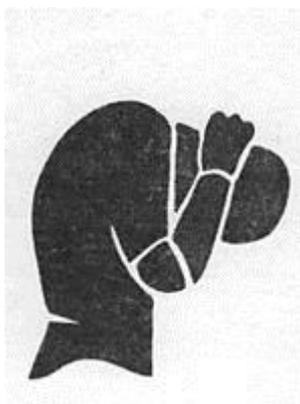
Опускание головы 2

Цель

Снимает напряжение и боли в шее.

Метод

1. Наклоните голову вперед как можно ближе к груди.
2. Сомкните пальцы на шее.
3. Локти направьте к полу.
4. Осторожно, но твердо потяните голову к груди.
5. Оставаясь в таком положении, сосчитайте до десяти, затем расслабьтесь.
6. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.
7. Вы можете разнообразить это упражнение, совсем немного повернув голову сначала в одну сторону, потом в другую.



Помните

1. Это прекрасный способ контролировать тренированность шеи.
2. Не давите слишком сильно: только так, чтобы чувствовать движение.
3. Не тренируйтесь слишком долго.
4. Правильно наклоняйте таз.

Тяжесть на голове

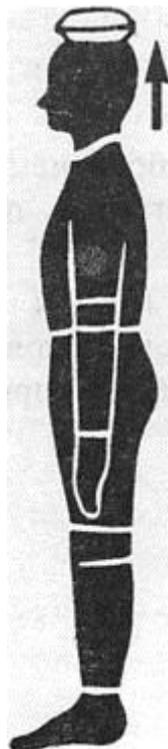
Цель

Помогает понять принцип правильной осанки.

Метод

1. Возьмите подходящую книгу или подушку, (а лучше пакет муки или сахара) весом 1–2 кг, положите на голову.
2. Походите, сядьте или станьте прямо, выровнявшись.
3. Подбородок должен быть приподнят.

4. Надавите головой на предмет. Попробуйте представить, что вы толкаете его к потолку.
5. Плечи должны быть опущены.



Скольжение головы

Цель

Снижает напряжение в шее и улучшает осанку.

Метод

1. Приподнимите подбородок и опустите голову так, чтобы он оказался на груди. Затем проведите подбородком вперед и назад, как будто скользите им по гладкой поверхности.
2. Отведите подбородок как можно дальше назад и подольше задержитесь в таком положении.
3. Немного поверните голову и повторите.
4. Повторяйте как можно чаще в течение дня, и вскоре вы заметите разницу.

Помните

1. Шея – довольно болезненное место, и она прекрасно отзывается на правильно выполненные упражнения.
2. Положение вашей головы имеет большое значение. Постарайтесь выпрямлять спину так, чтобы голова оказалась прямо над плечами, а не впереди них.

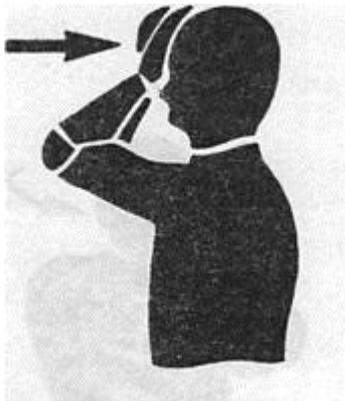
Лобовые толчки

Цель

Укрепляет мускулы шеи и снижает напряжение.

Метод

1. Положите на лоб обе руки, одну поверх другой.
2. Двигайте голову вперед и одновременно надавливайте на нее руками.
3. Оставаясь в таком положении, досчитайте до десяти.
4. Расслабьтесь, затем повторите.



Лобовые толчки. Вариация

Метод

1. Положите обе руки на правую сторону лба.
2. Сделайте попытку повернуть голову вправо, одновременно оказывая сопротивление и надавливая руками.
3. Оставаясь в таком положении, досчитайте до десяти, затем расслабьтесь.
4. Поменяйте сторону и повернитесь влево.

Помните

1. Хороший способ для контроля тренированности шеи.
2. Не давите слишком сильно. Надавите только для того, чтобы заставить мускулы работать.
3. Не тренируйтесь слишком долго.
4. Давите достаточно сильно, чтобы почувствовать движение.



Попурри для шеи

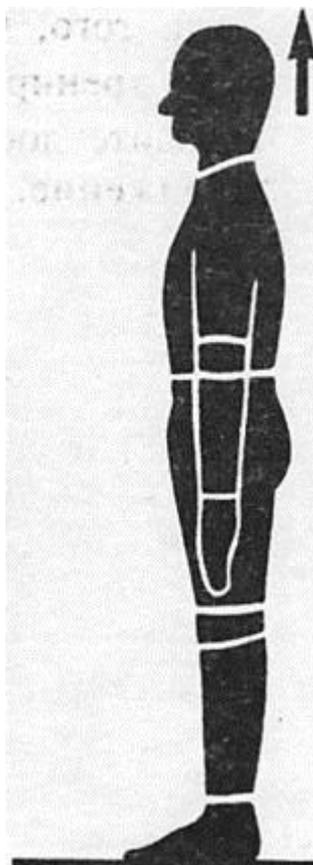
Цель

Улучшает осанку и снижает боль в шее.

Вытягивание (“прораствание”)

Метод

1. Смотрите прямо вперед и приподнимите подбородок.
2. Потянитесь макушкой к потолку, таким образом увеличивая расстояние между плечами и ушами.
3. Вы можете приподнять или опустить плечи, чтобы расслабить их.
4. Выполняя это упражнение, каждый раз думайте, что растёте.



Сгибание, растягивание, вращение

Метод сгибания

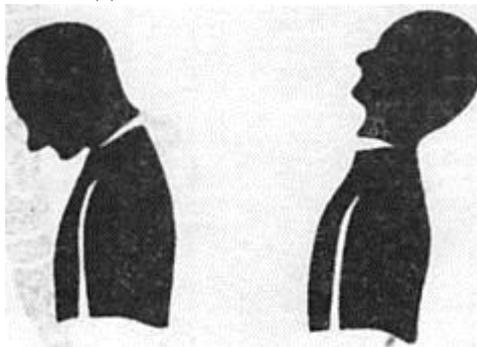
Склоните подбородок и нагните голову вперед, плечи расслабьте. Повторите упражнение.

Метод растягивания

Отклоните голову назад, как бы глядя на потолок, но не дальше. Повторите упражнение.

Метод вращения

Поверните голову, чтобы посмотреть через одно плечо, затем медленно повернитесь к другому. Прижмите подбородок к груди, плечи немного опустите. Опустите плечи ниже, чтобы усилить эффект. Полные круги головой делать не обязательно.



Упражнения с использованием стула или стола

Качание ногами

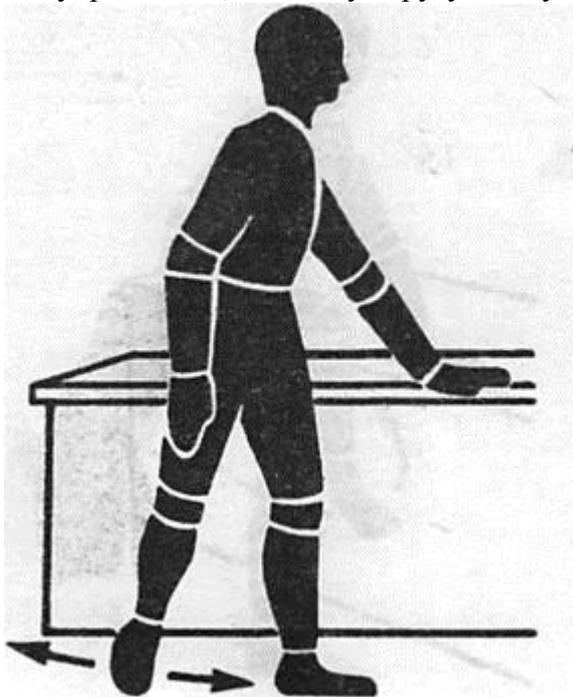
Цель

Расслабляет ноги и растягивает бёдра.

Улучшает циркуляцию и тонизирует бёдра.

Метод

1. Станьте боком к спинке стула или столу, опираясь на него одной рукой.
2. Покачайте внешней ногой вперед и назад, описывая мягкие полукруги, но не отклоняйте ногу больше, чем на 45°.
3. Не забывайте о правильной осанке и наклоне таза.
4. Повторите упражнение десять раз.
5. Повернитесь и повторите упражнение, используя другую ногу.



6. Постарайтесь, чтобы работающая нога была прямой, а опорная немного согнута в колене.

Качание ногами. Вариация

Метод

1. Возьмитесь за спинку стула или стол одной рукой, как в предыдущем упражнении.
2. Поднимите колено внешней ноги под прямым углом так, чтобы бедро было параллельно полу.
3. Мягко покачайте коленом к столу и от него, описывая угол в 180°.
4. Повторите пять раз.
5. Повернитесь и повторите упражнение, согнув другое колено.



Полуприседания

Цель

Укрепляет бёдра; прекрасно для улучшения ходьбы, правильного поднимания тяжестей и наклонов.

Расслабляет нижнюю часть спины и подколенные сухожилия.

Необходимо для мышц спины.

Метод

1. Возьмитесь двумя руками за спинку стула или стол, выпрямив спину и правильно наклонив таз.

2. Ноги немного раздвиньте и отодвиньте от стула или стола примерно на 45 см.

3. Медленно согните колени, спину держите прямо.

4. Не приседайте слишком глубоко. Колени не должны достигать прямого угла.

5. Вернитесь в исходное положение при помощи мускулов бедер.

6. Повторите упражнение.

Помните

1. Не сгибайте колени слишком сильно. Выполняйте упражнение очень осторожно. Не приседайте слишком глубоко, это не рекомендуется для начинающих.

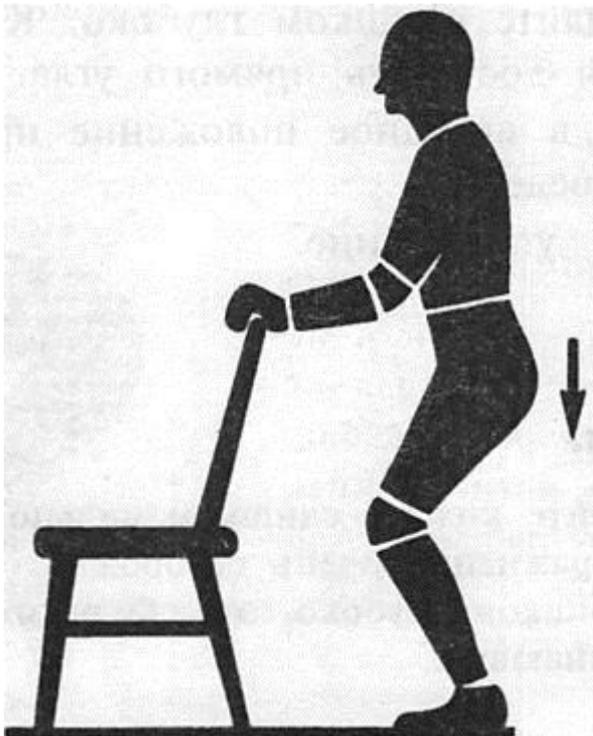
2. Плечи расслабьте и опустите вниз, носки немного выверните наружу для поддержания равновесия.

3. Когда ваши бедренные мускулы станут сильнее, вы почувствуете разницу. Для того чтобы контролировать силу растяжения, становитесь дальше или ближе к стулу или столу.

4. Большинству это упражнение в самом начале покажется сложным. Попробуйте сначала подниматься на цыпочки. Будьте настойчивы, так как это прекрасное упражнение для общего растягивания. Увеличивайте нагрузку медленно. Сначала вы, возможно, сможете выполнить лишь одно или два приседания. Когда ваши мускулы станут сильнее, вы сможете делать от десяти до двадцати.

5. Не приседайте слишком глубоко. Спину держите прямо, постоянно контролируя себя.

Ваши бёдра помогут вам в этом.



Приседания “У прилавка”

Цель

Растягивает верхнюю часть спины и позвоночник и снижает напряжение. Расслабляет нижнюю часть спины и подколенные сухожилия.

Прекрасно для исправления округлых плеч.

Великолепное растягивание.

Метод

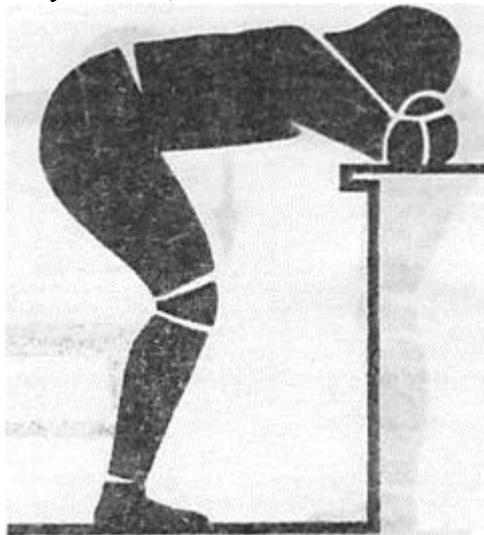
1. Станьте возле стола на расстоянии вытянутой руки (вы можете начать выполнять это упражнение и у подоконника).

2. Согните колени, потянитесь вперед, положите руки на стол, а голову на руки.

3. Медленно выпрямите колени, и вы почувствуете, как вытягивается позвоночник.

Колени должны быть выпрямлены не полностью.

4. Выпрямите верхнюю часть туловища, но не забывайте о наклоне таза.



3. Не выгибайте спину или шею. Колени всегда должны быть немного расслаблены для

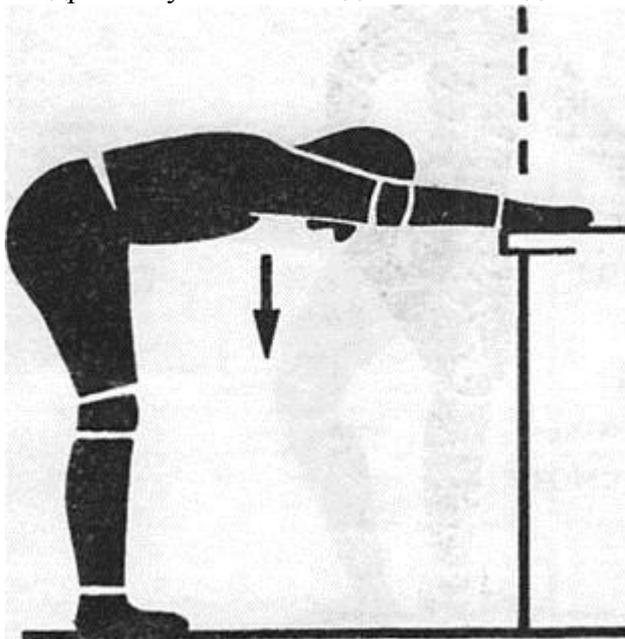
защиты подколенных сухожилий.

4. Изменяйте нагрузку, подвигая спину вперед и затем выпрямляя ее или двигая бёдрами, например, походите на месте, опираясь руками на стол.

Приседания “у прилавка”. Вариация

Метод

1. Попробуйте усложнить упражнение, положив на стол только ладони.
2. Отодвиньтесь немного дальше и еще раз мягко выпрямите колени и отодвиньте ягодицы от стола.
3. Постарайтесь как можно больше выпрямить спину.
4. Убедитесь в том, что бёдра согнуты. Колени должны находиться прямо под ними.



5. Попробуйте вытянуть спину, оставаясь в горизонтальном положении.
6. Глубоко дышите, расслабьтесь во время растягивания, и вы почувствуете, как уходит напряжение.

Растягивание квадрицепсов

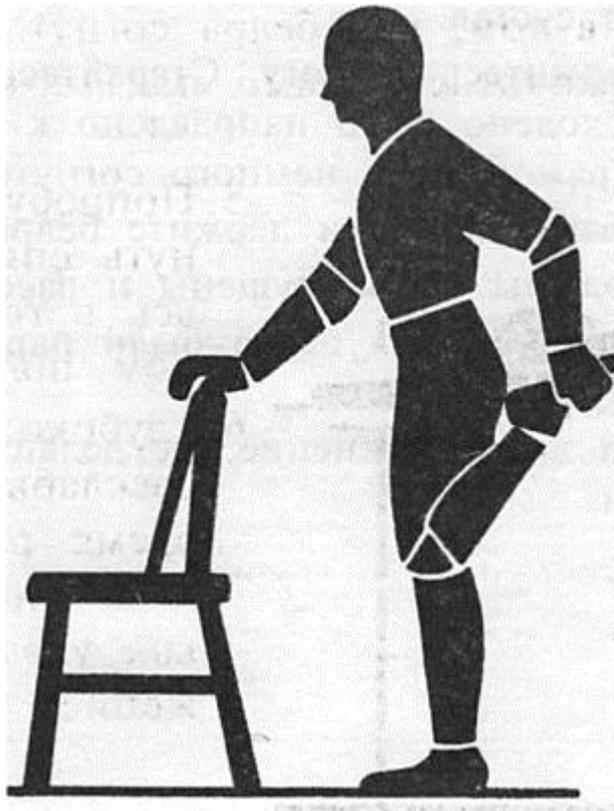
Цель

Растягивает и укрепляет квадрицепсы.

Улучшает осанку и укрепляет бёдра и колени.

Метод

1. Станьте прямо, правильно наклоните таз.
2. Возьмитесь за спинку стула или стол правой рукой, а левой возьмитесь за левую ногу и поднимите ее к левой ягодице.
3. Мягко потяните ногу.
4. Оставаясь в таком положении, медленно сосчитайте до десяти, чувствуя, как растягивается внешняя поверхность левой ноги.



5. Поменяйте ноги, поднимите правую и повторите упражнение.
6. Повторите упражнение пять раз для каждой ноги.

Помните

1. Плечи держите ровно, позвоночник выпрямите и наклоните таз.
2. Не нагибайтесь вперед.
3. Не сгибайте колено слишком сильно. Чтобы усилить растяжку, потяните ступню рукой. Тяните медленно и осторожно, чувствуя, как растягивается верхняя поверхность бедра.
4. Не надо стараться коснуться ногой ягодицы, так как вы можете слишком сильно растянуть коленный сустав.
5. Мягко держитесь за ногу. Старайтесь, чтобы согнутое колено было направлено к полу, колено прямой ноги немного согнуто.
6. Не выгибайте спину и держите бедра ровно.
7. Плечи должны быть опущены и расслаблены.
8. Постарайтесь, чтобы бедра были параллельны друг другу.
9. Выполняя это упражнение, не делайте резких движений.

Упражнения на полу

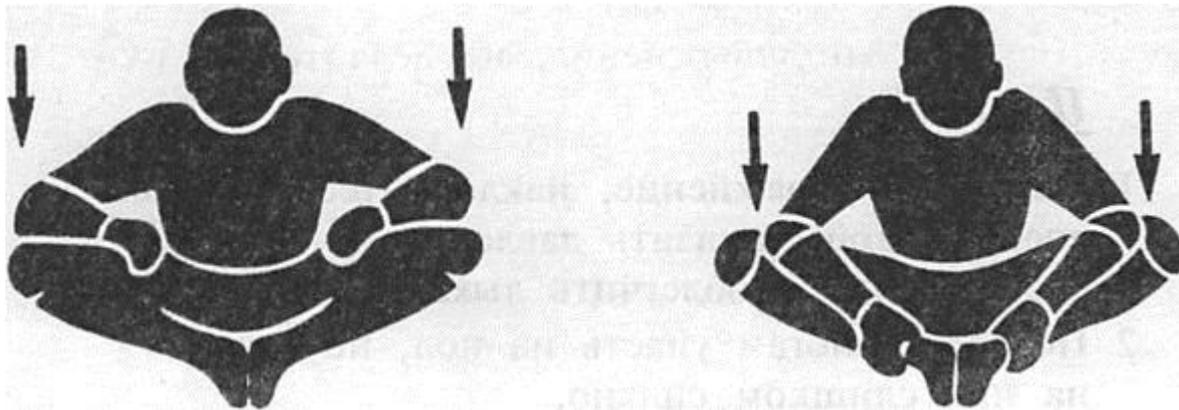
Растягивание паховых мышц

Цель

Укрепляет нижнюю часть спины и внутренние мышцы.

Метод

1. Сядьте на пол, стопы ног соедините и подтяните их как можно ближе к телу.
2. Мягко и осторожно придавите колени к полу, положив на них руки.
3. Оставаясь в таком положении, досчитайте до десяти.
4. Расслабьтесь и повторите упражнение.



Растягивание паховых мышц . Вариация

Метод

1. Сядьте на пол, стопы ног соедините и подтяните их как можно ближе к телу.
2. Положите руки на лодыжки и мягко придавите колени локтями к полу.
3. Оставаясь в таком положении, досчитайте до десяти.
4. Расслабьтесь и повторите сначала.
5. Когда выполнять это упражнение будет легко, начинайте давить сильнее и прижимать ноги ближе к полу.
6. Всегда расслабляйте плечи, выпрямляйтесь и правильно наклоняйте таз.
7. Колени разводите как можно шире, чтобы усилить растяжение: пусть они будут почти на полу.
8. Секрет в том, чтобы прижимать колени постепенно, по мере расслабления мышц. Когда вы чувствуете, что напряжение исчезло, растянитесь немного больше. Удержите такое положение, напряжение исчезнет, и вы сможете продолжать.

Помните

1. Выполняя упражнение, наклоняйтесь немного вперед, чтобы снизить давление на нижнюю часть; спины, и- облегчить дыхание.
2. Позвольте ногам упасть на пол, не давите на них слишком сильно.

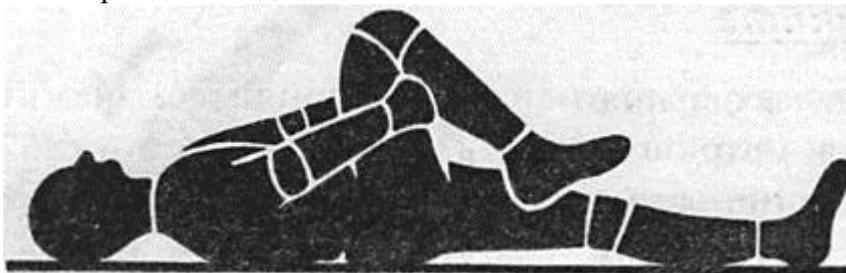
Колено к груди 2

Цель

Удлиняет бедренные связки и укрепляет нижнюю часть спины.

Метод

1. Лягте на спину, правое колено согните под углом 45°, левое распрямите.
2. Наклоните таз, то есть прижмите нижнюю часть спины к полу.
3. Возьмитесь за правое колено и подтяните его к груди.
4. Оставаясь в таком положении, досчитайте до десяти.
5. Расслабьтесь и повторите с левой ногой.
6. Повторите по пять раз для каждой ноги.



Подтягивания колена к груди 2. Вариация

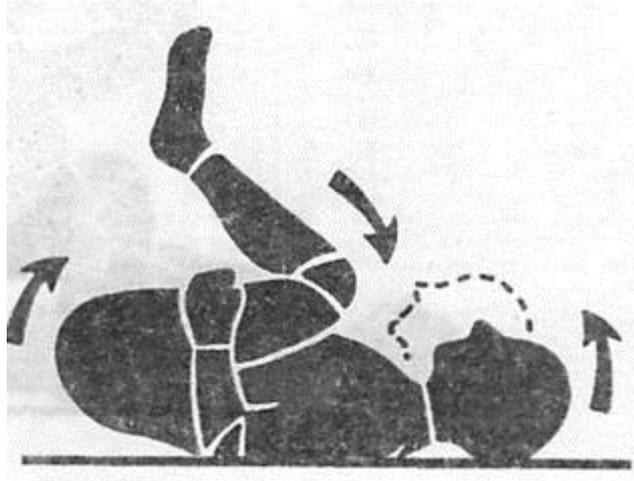
Метод

1. Выполнив предыдущее упражнение для каждой ноги, повторите его, поднимая оба колена одновременно.

2. Приподнимите голову и постарайтесь коснуться ею колен. Ягодицы будут оторваны от пола, нижняя часть спины напряжется.

3. Легко покачайтесь в таком положении.

4. Привыкнув к этим упражнениям, попробуйте притянуть одно колено к груди, а другое вытянуть на полу. Вы также можете направить поднятую ногу к потолку, растягивая паховые мышцы и бёдра, но не отрывайте от пола обе ноги одновременно.



Приподнимание верхней части тела

Цель

Укрепляет брюшные мускулы.

Метод

1. Лягте на пол, колени согните под углом 45°.

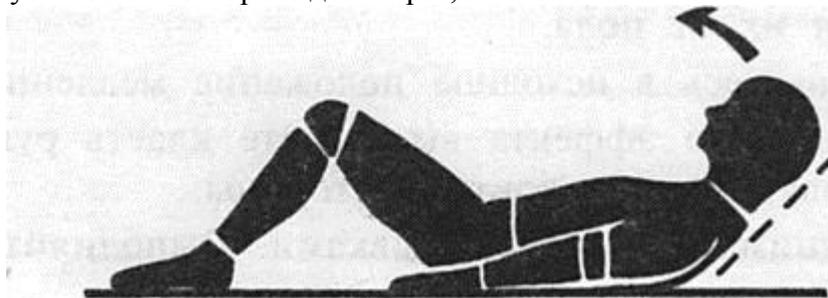
2. Руки вытяните вдоль туловища.

3. Сделайте вдох и немного приподнимите шею и верхнюю часть спины, но не более, чем на сорок пять градусов.

4. Попробуйте коснуться пальцами коленей и придвиньте руки к коленям.

5. Оставайтесь в таком положении пять секунд.

6. Медленно опуститесь и повторите десять раз, если сможете.



Приподнимание верхней части тела. Вариация

Метод

1. Лягте на пол, нижнюю часть спины прижмите к полу, наклоня таз.

2. Немного повернитесь, когда будете поднимать верхнюю часть туловища. Вы

используете лишь небольшую часть брюшных мускулов, поэтому нет необходимости подниматься очень высоко. Не переходите границу 45° .

3. Прежде, чем, приподнять шею, приподнимите голову.
4. Скрестив руки на груди, приподнимайтесь дальше, но не более чем на 45° .
5. Оставайтесь в таком положении пять секунд, затем повторите.

Помните

1. Прижимайте нижнюю часть спины к полу, правильно наклоняя таз.
2. Вы не получите никаких преимуществ, если будете подниматься больше чем на 43° , так как после преодоления этой границы начнут работать мускулы спины и бедер, что может привести к проблемам со спиной и ведет к потере энергии. Просто приподнимайте плечи, отрывая их от пола.
3. Возвращайтесь в исходное положение медленно.
4. Для большего эффекта вы можете класть руки за голову, разводя локти в стороны.
5. Не поднимайтесь вверх рывками. Выполняйте эти упражнения медленно и осторожно.

Поддержка сидя

Цель

Укрепляет брюшные мускулы и спину.

Метод

1. Сядьте на пол, согнув колени под углом 45° . Выполняя это упражнение, ноги лучше не прижимать.
2. Заложите руки за голову, разведя локти в стороны, и медленно отклоняйтесь назад до тех пор, пока не почувствуете слабое напряжение.
3. Отгибаясь назад, делайте медленный выдох.
4. Оставаясь в таком положении, медленно сосчитайте до пяти, чувствуя, как работают мускулы живота.
5. Вернитесь в исходное положение.
6. Повторите столько раз, сколько сможете. Возможно, сначала вы сможете выполнить это упражнение только один или два раза, но в дальнейшем станете сильнее.
7. Чтобы вам было проще начинать, держитесь за колени руками, когда начинаете отклоняться. По мере того, как вы будете становиться сильнее, ослабляйте захват.



8. Как вариант этого упражнения вы можете держать руки вытянутыми перед собой на уровне плеч, а не закладывать их за голову.

Помните

1. Начиная выполнять это упражнение, отклоняйтесь назад не более, чем на 45° . Вы сами поймете, когда придет время усилить напряжение. Эти упражнения помогают укрепить мышцы живота и создать правильный наклон таза. Слабые брюшные мускулы – это причина боли в спине и плохой осанки.
2. Выполняйте эти упражнения очень медленно. Наиболее эффективны плавные и точные движения.
3. Спина должна быть прямой, таз правильно наклонен.
4. Помните, что, выполняя эти упражнения, никогда нельзя сильно напрягаться.

Попурри из упражнений на полу

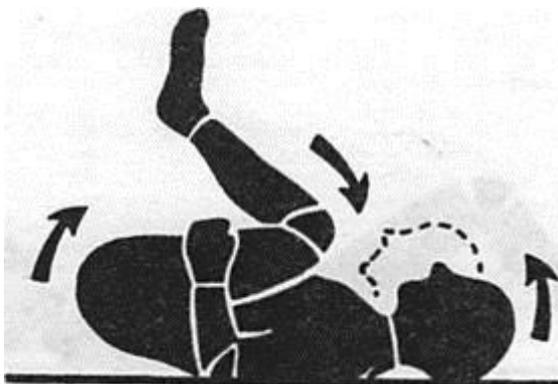
Цель

Упражнения для укрепления мышц плеч, рук и верхней части спины. Прекрасно подходят для расслабления и разминки.

Рок-н-ролл для спины

Метод

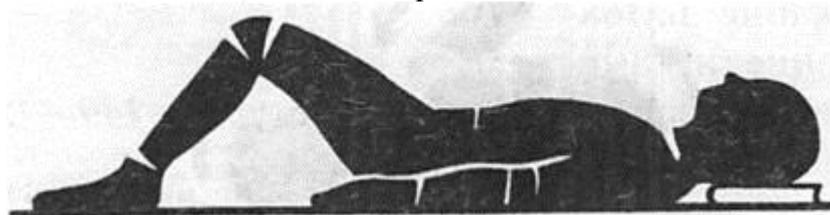
1. Лягте на пол.
2. Возьмите обе ноги под коленями и подтяните их к груди.
3. Постарайтесь достать колени лбом.
4. Удержите это положение и медленно покачайтесь вперед и назад, массируя позвоночник.
5. Качаясь, полностью расслабьтесь.
6. Движения должны быть короткими и мягкими – почувствуйте, как расслабляется ваша спина.



Техника расслабления Александра

Метод

1. Лягте на пол, вытянув ноги и руки.
2. Правильно наклоните таз.
3. Согните колени под углом 45°, стопы полностью опираются на пол.
4. Положите под голову одну или две книги для поддержки шеи. Вам придется поэкспериментировать, чтобы добиться идеального положения головы, то есть чтобы она не отклонялась назад и не выдавалась вперед, так как иначе подбородок упрется в грудь, мешая вам дышать. Некоторым людям требуется больше книг для поддержки, чем другим.
5. Направьте подбородок к потолку.
6. Оставаясь в таком положении, полностью расслабьтесь.



Десять упражнений, которые особенно полезны для защиты спины

1. Стойка у стены (и вариации) **82–85**
2. Приседания у стены (и вариации) **79–81**
3. Растягивание груди 1 (и вариации) **88–90**
4. Выгибание спины **69**
5. Скольжение головой **144**
6. Попурри для шеи: Вытягивание **147**
7. Руки за спину 2 (и вариация) **126–127**
8. Попурри для шеи: Сгибание, растягивание, вращение **148**
9. Растягивание трицепсов (и вариация) **135–136**
10. Приседания “у прилавка” (и вариация) **153–154**

Эти упражнения помогут заложить твердую основу для защиты вашей спины, и их необходимо выполнять регулярно.

Упражнения, которые можно выполнять всегда и везде

1. Скольжение тазом **104**
 2. Выгибание спины **69**
 3. Скольжение головой **144**
 4. Руки за шею 2 **141**
 5. Попурри для шеи: Вытягивание **147**
 6. Вращение плечами (и вариация) **110–111**
 7. Поднимание плеч (и вариация) **112–113**
 8. Поднимание на цыпочки **67**
 9. Опускание пяток **68**
 10. Качание ногами
(с использованием спинки стула) **149–150**
- Упражнения 4 и 5 всё же лучше выполнять дома.

Силовые упражнения

1. Приседания у стены **79–81**
2. Приседания у стола **117**
3. Приседания у стула **132**
4. Приподнимание верхней части тела **161–162**
5. Поддержка сидя **163–164**

Мы предлагаем несколько комбинаций из упражнений, выполняемых стоя как без поддержки, так и с использованием стены или двери

Комбинация 1

1. Приседания у стены **79–81**
2. Боковые наклоны **57–58**
3. Повороты туловища **63–64**
4. Наклоны вперед **65–66**

Комбинация 2

1. Растягивание груди 1 **88–90**
2. Рывки руками **72**
3. Приседания у стены **79–81**
4. Боковые наклоны **57–58**

Комбинация 3

1. Стойка у стены **82–85**
2. Повороты у стены **93–94**

3. Боковые наклоны 57–58

4. Дровосек 71

Комбинация 4

1. Стойка у стены 82–85

2. Вращение бёдрами 59–60

3. Растягивание груди 1 88

Вариация 2 90

4. Вертикальное растягивание 55–56

Комбинация 5

1. Колено к груди 1 91

2. Наклоны у стены 77–78

3. Вращение бёдрами 59–60

4. Наклоны вперед 65–66

Комбинация 6

1. Растягивание сухожилий 86–87

2. Пальцами по стене 92

3. Повороты туловища 63–64

4. Повороты у стены 93–94

Комбинация 7

1. Стойка у стены 82–85

2. Приседания у стены 79–81

3. Растягивание груди I 88–90

4. Боковые наклоны 57–58

Комбинация 8

1. Растягивание сухожилий 86–87

2. Неполное сгибание коленей 61–62

3. Растягивание подколенных сухожилий 73–74

4. Колено к груди 1 91

Вот несколько комбинаций из упражнений, выполняемых сидя, включающих упражнения для плеч и рук, а также шеи

Комбинация 1

1. Растягивание груди 2 99–100

2. Опускание головы 1 138

3. Локоть к плечу 130–131

4. Дыхание сидя 97

Комбинация 2

1. Объятия 98

2. Растягивание пальцев 108–109

3. Толчки головы 139–140

4. Пальцы на плечи 118–121

Комбинация 3

1. Наклоны на стуле 102–103

2. Приседания у стула 132

3. Лобовые толчки 145–146

4. Руки за шею 2 141

Комбинация 4

1. Растягивание икр 95

2. Руки за спину 1 114–116

3. Поднимание рук 101

4. Повороты шеи 106–107

Комбинация 5

1. Скольжение тазом 104

2. Наклоны на стуле *102–103*

3. Толчки головы *139–140*

4. Руки над головой *133–134*

Комбинация 6

1. Растягивание груди 1 *88–90*

2. Растягивание пальцев *108–109*

3. Опускание головы 2 *142*

4. Пальцы на плечи *118–121*

Комбинация 7

1. Лобовые толчки *145–146*

2. Пальцы на плечи *118–121*

3. Вращения запястьями *122*

4. Растягивание пальцев *108–109*

Комбинация 8

1. Руки за шею 1 *124–125*

2. Опускание головы 1 *138*

3. Сжимание ладоней *123*

4. Локоть к плечу *130–131*

Комбинация 9

1. Руки за спину 1 *114–116*

2. Пальцы на плечи *118–121*

3. Повороты и растягивание шеи *137*

4. Растягивание трицепсов *135–136*

Комбинация 10

1. Руки над головой *133–134*

2. Опускание головы 1 *138*

3. Пальцы в замок *128–129*

4. Толчки головы *139–140*

Комбинация 11

1. Повороты шеи *106–107*

2. Руки над головой *133–134*

3. Приседания у стула *132*

4. Руки за шею 2 *141*

Комбинация 12

1. Вращение лодыжки *96*

2. Наклоны на стуле *102–103*

3. Лобовые толчки *145–146*

4. Повороты шеи *106–107*

Эти комбинации мы всего лишь советуем, и вы можете использовать любые данные вариации, которые вам подходят. Помните, ни одно из этих упражнений не является обязательным, но сочетание, например, двух упражнений стоя плюс два упражнения сидя не займет у вас много времени. Это поможет вам ознакомиться со всеми упражнениями и выбрать те, которые вы хотели бы выполнять регулярно. Многие упражнения для плеч, рук и шеи можно выполнять как стоя, так и сидя. Они были сгруппированы таким образом, чтобы было проще выбрать те, которые вам больше нравятся.

Следующие упражнения можно выполнять где угодно, и они прекрасно вписываются в распорядок рабочего дня

Рабочий стол

1. Приседания “у прилавка” *153–154*

2. Полуприседания *151–152*

3. Растягивание квадрицепсов *155–156*

4. Качание ногами *149–150*

Упражнения на полу

Их, естественно, лучше выполнять дома, но делать это необходимо регулярно, так как они развивают гибкость.

1. Колено к груди 2 **159–160**
2. Поддержка сидя **163–164**
3. Приподнимание верхней части тела **161–162**
4. Растягивание паховых мышц **157–158**
5. Попурри из упражнений на полу:

Рок-н-ролл для спины **165**

Научитесь расслабляться, положив голову на книгу (или книги), как описано на странице **166**.

Мы надеемся: вам понравится выполнять эти упражнения, зная, что вы защищаете собственную спину. Никто не сможет помочь вам так, как вы сами.

Об авторах

Мэри Ринтоул получила ученую степень доктора медицинских наук от Госпиталя св. Томаса в 1961 году. Она занималась общей практикой, а теперь работает в больнице. Она вышла замуж за стоматолога, который длительное время страдал от болей в спине.

Бернард Вест закончил Шеффилдский Университет по специальности «стоматология» в 1969 году. Двадцать лет проработал в Кенте. Как и многие другие люди его профессии, он страдал от различных болей в спине. Попытки придумать простые способы борьбы с этой болью свели его с Мэри Ринтоул. После удачного решения таких проблем в более широком кругу людей они решили совместно писать книгу «Здоровая спина за 10 минут в день» с целью обмена знаниями об улучшении плохой осанки и мускулатурно-скелетного контроля. Бернард Вест опубликовал несколько статей в профессиональных журналах, а сейчас работает в Управлении Служб Здравоохранения.

ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ г. Мипск, тел. (8-10-375-17) 237-29-75; e-mail: poragi@mai.ru; www.poruii.ru; г. Москва, ООО «Издательский дом «Белкнига», телефон (495) 276-06-75; e-mail: poruri-mos@maU.ru, poruri-m@maU.ru.

Научно-популярное издание

РИНТОУЛ Мэри, ВЕСТ Бернард

ЗДОРОВАЯ СПИНА ЗА 10 МИНУТ В ДЕНЬ

Перевод с английского—*А. 17. Загорская* Редакторы *С. Я. Коваленко, А. Ф. Зеников*
Оформление — *М. В. Драка* Компьютерная верстка оригинал-макета — *В. О. Козлик* Корректор *С. А. Котова*

Подписано в печать 25.10.2012. Формат 84x108/32.

Бумага газетная. Печать офсетная.

Уел. печ. л. 9,24. Уч. – изд. л. 5,16. Тираж 5000 экз. Заказ 195

Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.39.953.Д.002684.02.10 от 18.02.2010 г.

ООО «Попурри». Лицензия № 02330/0548529 от 03.02.2009 г. Республика Беларусь, 220113, г. Минск, ул. Мележа, 5, корп. 2, ком. 403.

ООО «Юстмаж». ЛП 02330/0552734 от 31.12.2009 г. Республика Беларусь, 220103, г. Минск, ул. Калиновского, д. 6, Г 4/К, коми. 201.