



Ирина Макарова

Болит спина? Лечим без таблетки

«ЭКСМО»

2009

Макарова И. Н.

Болит спина? Лечим без таблетки / И. Н. Макарова — «Эксмо»,
2009 — (Новейший медицинский справочник mini)

ISBN 978-5-457-34487-7

Понятные рекомендации на каждый день помогут снять напряжение в мышцах, укрепить их, сделать движения безболезненными, а весь организм привести в тонус. Программу выполняют, сидя за компьютером, за рулем автомобиля, даже лежа на диване, что особенно важно людям в возрасте. Всего один месяц занятий, и можно переходить к более продвинутой системе, так же понятно представленной на рисунках. Продолжительный лечебный эффект гарантирован. Где бы ни застала вас боль, у вас всегда будет возможность избавиться от нее без лекарств.

ISBN 978-5-457-34487-7

© Макарова И. Н., 2009
© Эксмо, 2009

Содержание

Вместо предисловия	5
Кому комплекс упражнений «Болит спина? Лечим без таблетки» особенно пригодится?	6
Примеры упражнений	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Ирина Николаевна Макарова

Болит спина? Лечим без таблетки

Вместо предисловия

Боль в спине... это первое, что нас может преследовать и на работе (как физической, так и интеллектуальной), и даже по пути на отдых.

Что же делать? Первое, что приходит в голову, – начать разминать спину. Но нередко это получается так неуклюже, что после первых попыток мы сразу прекращаем «насилие над собой» – резкие движения добавляют не только боль и страдание, но порой могут привести к травмам.

Чтобы гимнастика была действительно лечебной, необходимо точно знать, какие движения вам нужны. Где бы ни застала вас боль в спине, у вас всегда должна быть возможность избавиться от нее без помощи болеутоляющей таблетки. Просто выполните нехитрые, но эффективные физические упражнения!

Представленный вашему вниманию комплекс упражнений «Болит спина? Лечим без таблетки» поможет уменьшить боль и снизить гипертонус мышц. Вы сможете быстро и без лекарств избавиться от боли, ваши движения обретут свободу и уверенность. Даже если у вас сильная боль, знайте, наш комплекс содержит специальные упражнения для таких ситуаций – они выполняются в «облегченных» исходных положениях. Вы научитесь расслаблению мышц, а также дыхательным упражнениям.

Кому комплекс упражнений «Болит спина? Лечим без таблетки» особенно пригодится?

- В первую очередь всем офисным работникам: к концу дня от неподвижных поз спина и плечи устают так, что порой слышно, как скрипят суставы.
- Работников физического труда монотонная, даже неинтенсивная мышечная работа изматывает не меньше, чем неподвижные сидячие положения. В таком случае лечебный комплекс физических упражнений особенно важен, так как позволяет избежать всевозможных осложнений в позвоночнике.
- Молодые мамы и бабушки, весь день таскающие своих ненаглядных малышей на руках, мечтают о долгожданном отдыхе рук и спасительном массаже спины. Но когда наступают счастливые минутки, кроме как лечь, ничего другого придумать не могут. А ведь для уменьшения усталости мышц намного эффективнее после 3—5-минутного отдыха выполнить несколько упражнений, расслабляя и растягивая мышцы.
- В дальней дороге в автомобиле после нескольких сотен километров даже профессиональный водитель почувствует себя усталым. Можно выйти из автомобиля и размять мышцы. А можно дополнить эту разминку несколькими упражнениями, которые выполняются прямо на водительском сиденье. И тогда путешествие станет приятным и легким.
- Но больше всех от боли в суставах и мышцах страдают пожилые люди, которым, кажется, достаются «все болячки на свете». Несложную лечебную гимнастику можно выполнять даже лежа на кровати.

Примеры упражнений

Упражнение 1

И.п. – лежа на спине, под головой небольшая подушка, валик под коленными суставами, одна рука на груди, другая на животе. Закрывать глаза и выполнять брюшное (диафрагмальное) дыхание в обычном ритме (вдох – брюшная стенка поднимается, выдох – втягивается), с постепенным углублением вдоха и удлинением выдоха. Вдох и выдох – через нос. Повторить 5–7 раз.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.