

МИНУТ

Эрика
Буш-Остерман

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА



Рекомендует доктор
Юлия Шамшадинова

Эрика Буш-Остерман

Гимнастика для позвоночника

«Спорт»

1997

ББК 75.1

Буш-Остерман Э.

Гимнастика для позвоночника / Э. Буш-Остерман —
«Спорт», 1997

ISBN 3-635-60341-4

Чрезмерные нагрузки на позвоночник, связанные с профессиональной деятельностью, работой по дому или малоподвижным образом жизни, нередко приводят к серьезным заболеваниям. В книге предлагаются различные комплексы упражнений, специально разработанные для людей, которые большую часть времени вынуждены проводить стоя, сидя, в транспорте либо занимаясь тяжелым физическим трудом.

ББК 75.1

ISBN 3-635-60341-4

© Буш-Остерман Э., 1997
© Спорт, 1997

Содержание

Зачем нужны физические упражнения для спины?	6
Строение позвоночника и мышечной ткани вокруг него	7
Анатомия позвоночника	8
Неправильная осанка и ее последствия	10
Основные условия соблюдения правильной осанки	11
Упражнения	12
Общие принципы	12
Общеразвивающие упражнения для спины	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Эрика Буш-Остерман

Гимнастика для позвоночника

© 1997 by FALKEN Verlag, 65527 Niedernhausen/Ts.

© «Олимпия Пресс», 2005

* * *

Зачем нужны физические упражнения для спины?

Чем больше человек двигается, тем дольше живет!

К сожалению, это не всегда соответствует действительности. Однообразные чрезмерные нагрузки на мышцы спины, возникающие как в процессе профессиональной деятельности, так и при выполнении домашних работ и даже во время отдыха на лоне природы, в большинстве случаев приводят к функциональным нарушениям позвоночника и могут вызвать различные заболевания, протекающие достаточно скрытно и порой трудно поддающиеся лечению. Не менее вредна и недостаточность физических нагрузок. Человеческий организм сугубо индивидуальная сбалансированная природой система, поэтому одинаковые нагрузки на область позвоночника, возникающие во время долгого сидения, стояния, движения или физической деятельности, по-разному влияют на каждого человека. Это зависит в основном от строения костной структуры, подвижности суставов, эластичности мышечной ткани и связок. Поэтому даже незначительные нагрузки на позвоночник способны вызвать серьезные заболевания.

Физические упражнения – эликсир жизни!

Спина человека, его позвоночник служат центральной опорой как всей костной и мышечной системам, так и большинству внутренних органов, обеспечивающих жизнедеятельность всего организма. И любые, даже незначительные изменения в области позвоночника приводят к серьезным физическим недугам. Поэтому следует с особым вниманием относиться к собственной осанке и избегать всего того, что может нарушить функции позвоночника. При этом не следует забывать, что на формирование осанки могут повлиять различные факторы, в том числе: походка и строение нижних конечностей!

Предлагаемые в этой книге упражнения способствуют улучшению самочувствия, поэтому они должны стать неременным атрибутом повседневной жизни любого человека.

Строение позвоночника и мышечной ткани вокруг него

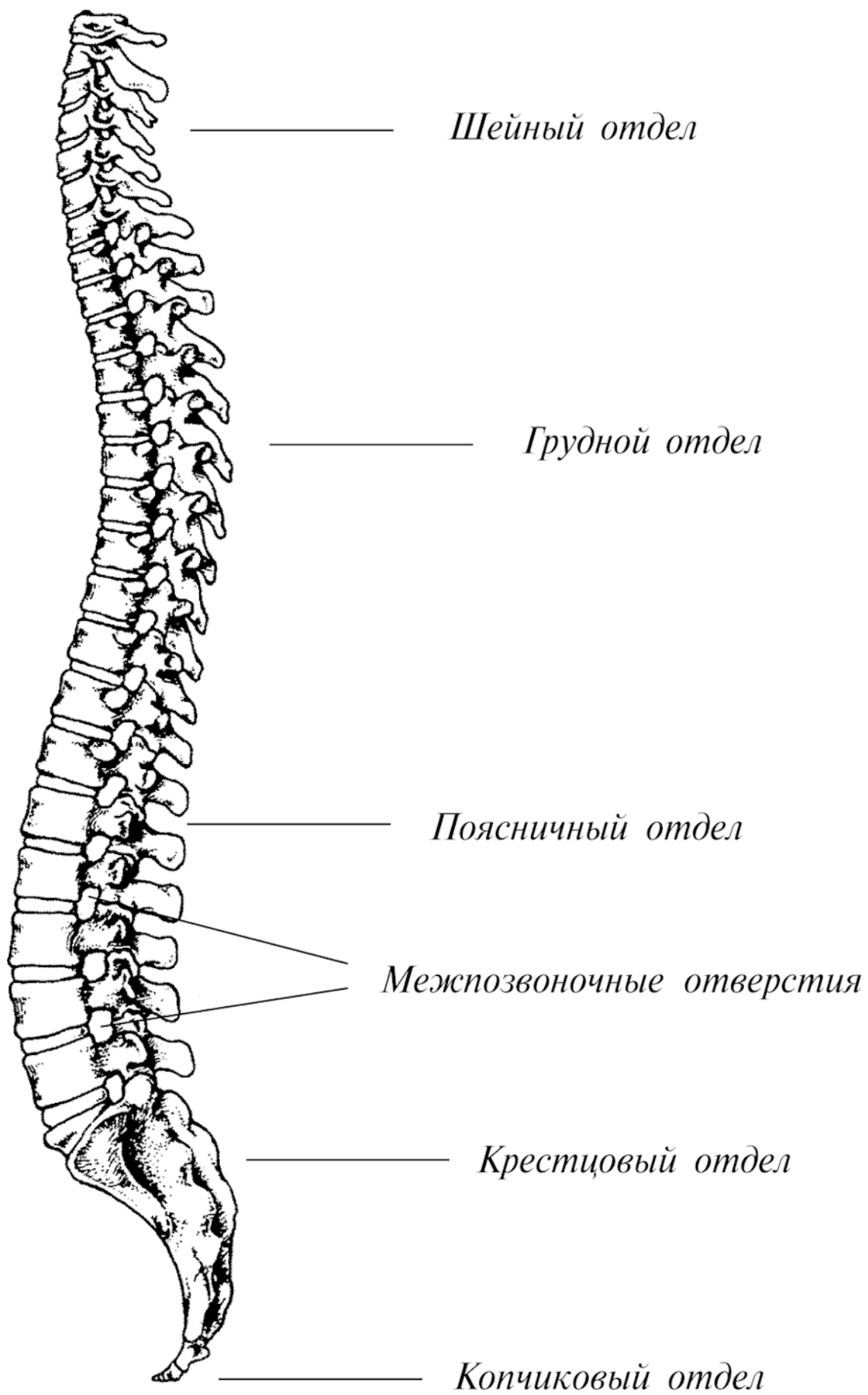
Позвоночник является центральной опорной осью тела человека, на которую приходится основная сила тяжести. Он непосредственно связан с костями таза, плечевого пояса, грудной клетки и со всеми мышцами, которые расположены в этих областях. Поэтому позвоночник служит основой вертикального положения человека, поддерживает все его внутренние органы. Он принимает на себя значительную часть физической нагрузки, что и определяет его основную функцию в организме. При неправильной осанке происходит деформация межпозвоночных дисков, усиливается растяжение связок, что нередко приводит к серьезным, порой неизлечимым заболеваниям.

Мышцы, подвергающиеся чрезмерной нагрузке или, наоборот, испытывающие ее недостаток, следует тренировать различными способами. При длительной нагрузке мышцам необходимы упражнения, направленные на расслабление. Если же мышцы долгое время не подвергаются нагрузке, необходимы упражнения для отягощения.

Эти особенности непременно следует учитывать при выборе упражнений. Но не менее важен и порядок их выполнения. Начинать нужно с разминки, которая разогревает мышцы и связки, делает их эластичными и подвижными. Затем выполняются основные упражнения, направленные на растягивание и укрепление мышц. Завершает комплекс группа упражнений, ведущих к расслаблению мышц.

Анатомия позвоночника

Вид сбоку



Неправильная осанка и ее последствия

Нарушение функций позвоночника и его строения может обуславливаться как врожденной патологией, так и неправильной осанкой и чрезмерной физической нагрузкой.

На сегодняшний день все виды искривления позвоночника делятся на три основные группы: лордоз (искривление позвоночника вперед в области живота), сколиоз (боковое искривление позвоночника), кифоз (искривление позвоночника назад в области грудной клетки). Все эти нарушения могут появиться как в раннем детстве, так и в уже более зрелом возрасте у людей определенных профессий в результате однообразного физического труда.

Эти заболевания легко диагностируются на самой ранней стадии и лечатся гимнастикой и различными ортопедическими приспособлениями. В большинстве случаев принимаемые меры приносят положительный результат, но иногда искривление позвоночника не удается исправить никакими методами лечения.

Игнорирование искривления позвоночника на ранних стадиях и пренебрежение к лечению заболевания может привести со временем к удручающим последствиям: даже при незначительных физических нагрузках возникают сильные боли в мышечных тканях, окружающих позвоночник. Кроме того, сдавливание нервных окончаний, находящихся в позвоночнике, негативно сказывается на работе всех внутренних органов.

Большинство людей в такой ситуации прибегают исключительно к медикаментозному лечению, забывая, что в этом случае наиболее эффективным средством и первым помощником могут быть физические упражнения, способные совершить чудо.

Но не следует полностью отказываться от лекарств! Только комплексное лечение даст наиболее быстрое выздоровление.

Основные условия соблюдения правильной осанки

Движение – это жизнь!

Поэтому гимнастика – источник энергии для мышц!

Спина должна быть прямой!

Приседая, держите спину прямо!

При поднятии и переносе тяжелых предметов плотнее прижимайте их к телу!

Равномерно распределяйте нагрузку!

Избегайте переноса тяжести в одиночку!

Стойте без напряжения в коленях!

Избегайте длительного пребывания в фиксированном положении!

Упражнения

Общие принципы

Приступая к выполнению упражнений, следует выбрать удобную одежду, достаточно просторное, хорошо проветриваемое помещение и по возможности отключить внешние раздражители, например телефон или радио.

Постараться настроить себя на положительный эффект от предстоящих занятий!

Каждый комплекс упражнений эффективен настолько, насколько корректно его исполнение. Строго следуйте рекомендациям и ориентируйтесь на рисунки!

Каждую программу следует начинать с непродолжительной разминки – бег и прыжки на месте, прыжки в стороны, что позволит усилить циркуляцию крови, а мышцы и сухожилия подготовит к предстоящему занятию.

Не забывайте о правильном исходном положении для каждого упражнения.

Не пренебрегайте подсказками со стороны партнера.

Постарайтесь каждое упражнение повторять от 3 до 5 раз, а весь комплекс тренировки выполнять в течение, по меньшей мере, 10–15 мин. 3 раза в неделю.

Соблюдайте рекомендуемую последовательность упражнений.

При внезапном ухудшении самочувствия или возникновении болей во время занятий немедленно проконсультируйтесь с врачом.

Если предусмотренная программа занимает слишком много времени, ее можно сократить на одно-два упражнения либо уменьшить количество повторений.

По окончании комплекса упражнений следует расслабиться: можно сесть или лечь, сконцентрировать свое внимание на собственном дыхании и несколько минут послушать спокойную любимую музыку. Постарайтесь дышать глубоко (по возможности открыв окно), мысленно представляя себе, как живительная энергия наполняет все тело и организм готов к дальнейшим действиям.

ПРИМЕЧАНИЕ: если появится желание разнообразить и тем самым расширить и создать индивидуальную программу, то это можно сделать за счет дополнительных упражнений из этой же книги.

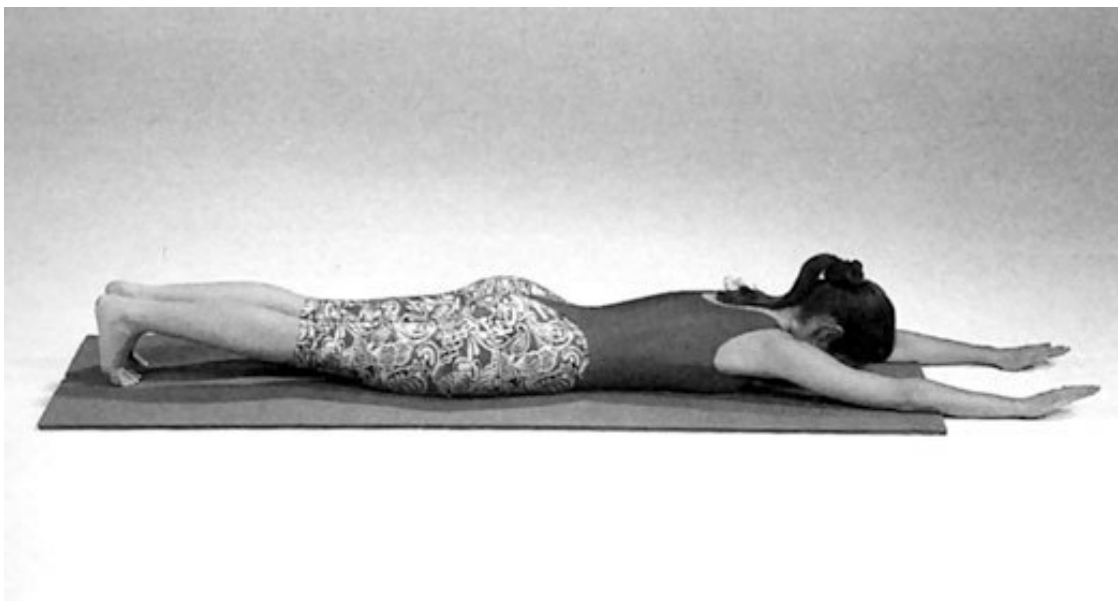
Общеразвивающие упражнения для спины

Важный совет: при выполнении упражнений не следует отвлекаться на другие дела и прерывать занятие – в этом случае вы не добьетесь желаемого эффекта.

Упражнение 1

Лежа на спине, имитируйте езду на велосипеде.

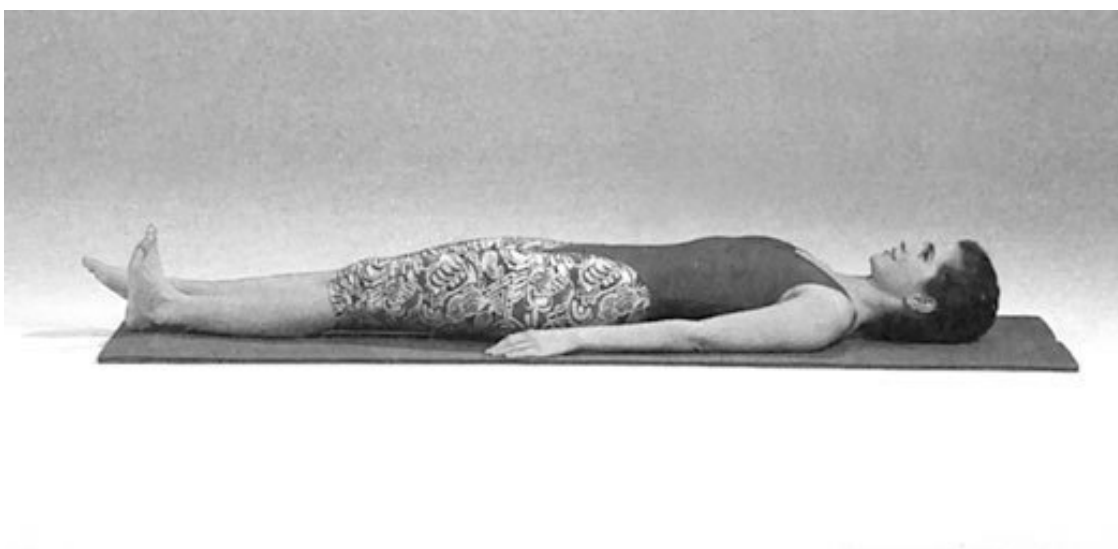
Цель: усиление кровообращения.



Упражнение 2

Лягте на живот, пальцами ног упритесь в пол, пятки оттяните назад и попеременно вытягивайте руки вперед.

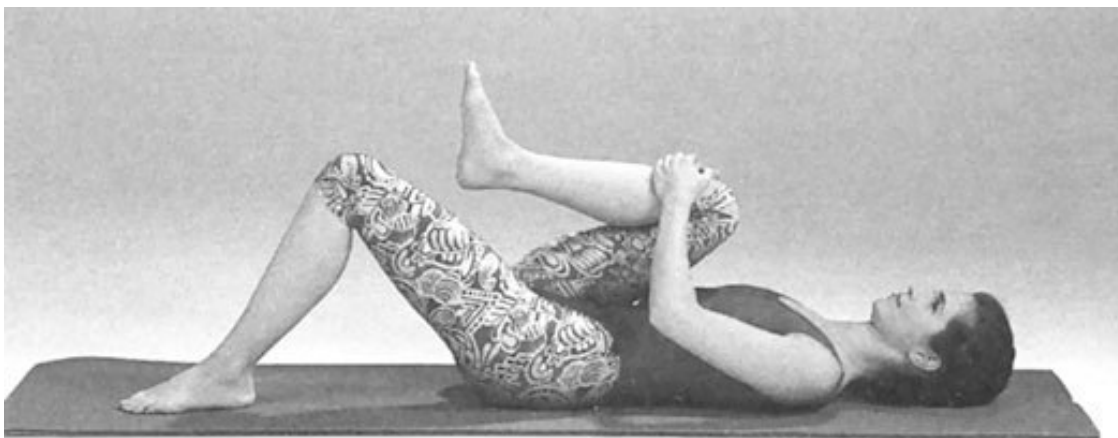
Цель: растягивание мышц всего тела.



Упражнение 3

Лежа на спине, попеременно отводите ноги в сторону, при этом держите стопу в строго вертикальном положении.

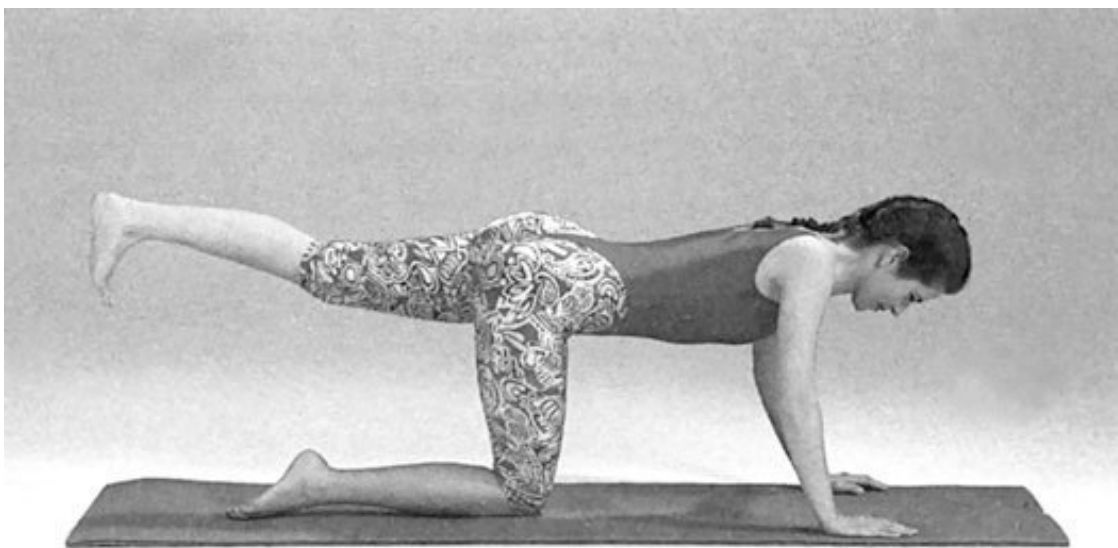
Цель: растягивание мышц всего тела.



Упражнение 4

Лягте на спину, ноги слегка согните в коленях и упритесь стопами в пол. Обхватив колено руками, подтяните его к животу. Прodelайте то же с другим коленом. Мышцы брюшного пресса напряжены.

Цель: укрепление мышц живота, расслабление мышц поясничного отдела спины.



Упражнение 5

Встаньте на четвереньки, опираясь на колени и руки. Поочередно отводите назад ноги, не забывая максимально вытягивать пятки.

Цель: укрепление мышц ягодиц, ног и нижней части спины.

Упражнение 6

Стоя, выпрямите спину, слегка расслабьте мышцы живота и ягодиц, вес тела равномерно распределите на обе ноги. Пальцы рук положите на плечи. Поочередно или одновременно обеими руками совершайте круговые движения, описывая малые и большие круги.

Цель: активизация мышц плечевого пояса.



Упражнение 7

В положении стоя, руки на поясе. Поочередно сгибайте ноги в коленях, поднимайте их до уровня пояса, стараясь локтем правой руки коснуться левого колена и наоборот, после чего поднятую в согнутом положении ногу отведите в сторону. Спина остается в вертикальном положении.

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.