

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
Конец ознакомительного фрагмента.	11

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

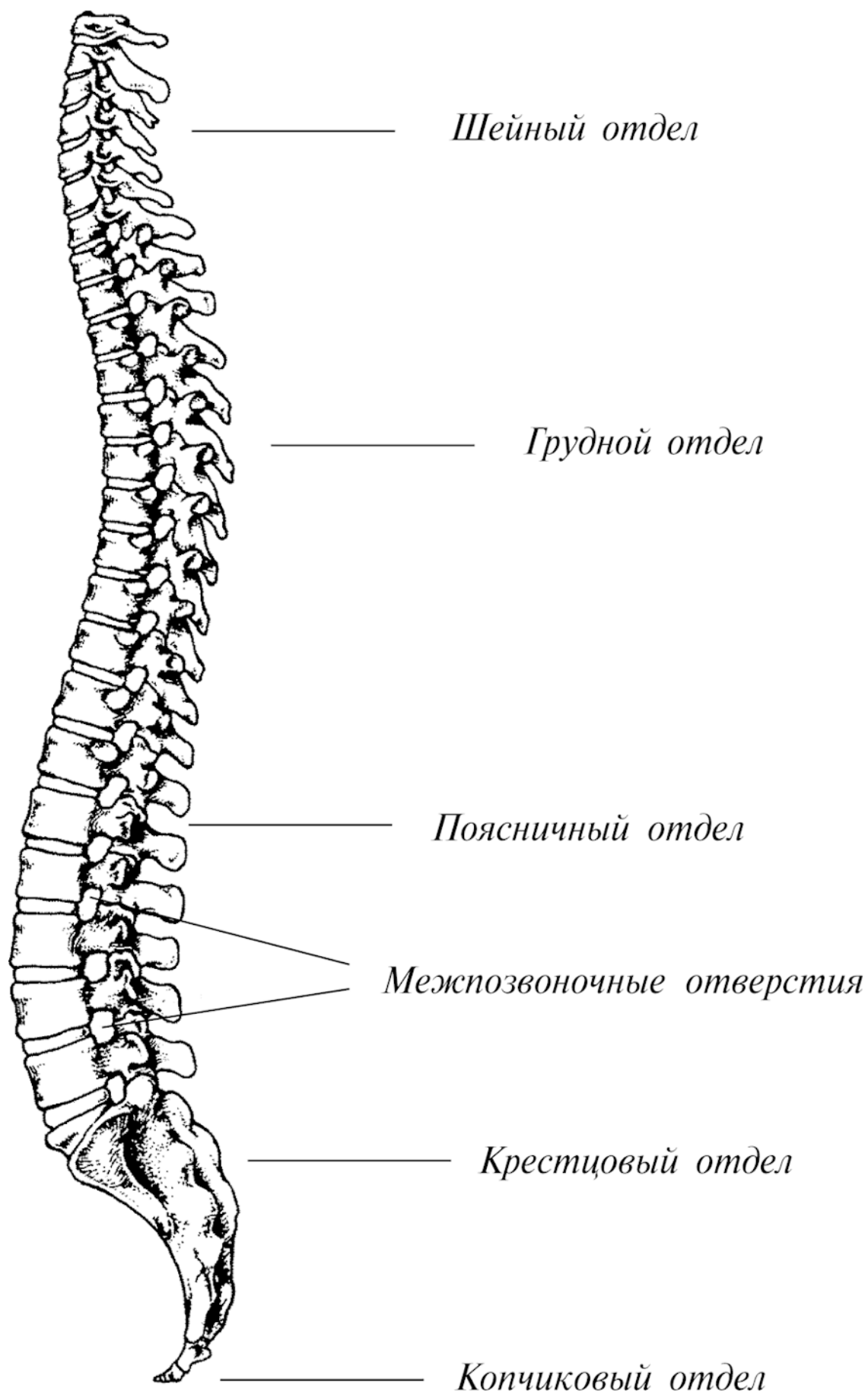
Позвоночник является центральной опорной осью тела человека, на которую приходится основная сила тяжести. Он непосредственно связан с костями таза, плечевого пояса, грудной клетки и со всеми мышцами, которые расположены в этих областях. Поэтому позвоночник служит основой вертикального положения человека, 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.

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.