

A man in red athletic shorts is performing a backbend on a sandy beach. He is leaning forward with his hands reaching towards his feet, and his head is tucked down. The background features a calm lake reflecting the sky and a line of green trees under a clear blue sky. The man's shadow is cast on the sand.

Олег Димитров

# идеальная ОСАНКА

Тренировочная программа  
для мужчин и женщин

Книга рекомендована врачами-неврологами  
для домашнего использования.

# Олег Димитров

# Идеальная осанка

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11314047](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11314047)*  
*ISBN 9785447417987*

## Аннотация

Книга о том, как привести свою осанку к тому состоянию, чтобы вы ей гордились. Система простых тренировок даст первые результаты уже через пару месяцев. Книга для мужчин и женщин всех возрастов! Сайт книги: [olegdimitrov.ru](http://olegdimitrov.ru)

# Содержание

Кому стоит купить книгу «Идеальная осанка»?	5
Отзыв #1	7
Отзыв #2	10
Введение	12
Тонус мышц	13
Роль физических упражнений	16
Анатомия	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Идеальная осанка

## Олег Димитров

© Олег Димитров, 2017

© Ксения Голишева, дизайн обложки, 2017

*Корректор* Людмила Захарова

ISBN 978-5-4474-1798-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Кому стоит купить книгу «Идеальная осанка»?

- **Тем, кто здоров и хочет выглядеть красиво.**

Книга даст вам систему, по которой вы в течение пары месяцев значительно улучшите осанку. Вы будете в восторге не только от своей спины, но и от появившегося пресса и узкой талии!

- **Тем, кто чувствует дискомфорт в области спины.**

Вы приведете мышечный корсет в тонус и вздохнете полной грудью. Исчезнут онемение и «мурашки» в пальцах кистей и стоп.

- **Тем, кто чувствует периодические боли в спине.**

В книге вы найдете упражнения для мягкого старта. Занимаясь по 20—30 минут два раза в неделю, вы забудете о болях уже на третьей тренировке.

- **Тем, кто имеет болезни и травмы спины.**

Вам также стоит приобрести эту книгу, но перед применением посоветоваться с врачом. В книге приведены описания множества упражнений, которые будут способствовать

быстрому восстановлению спины.

# Отзыв #1

«В современном изобилии информации, в том числе медицинской, порой трудно найти прямые и четкие рекомендации к действию. Автор книги сделал это для своих читателей, обобщив свой многолетний опыт. Из множества техник, методик и направлений он выбрал упражнения простые, эффективные и доступные любому человеку, который задумался о здоровье спины. Олег заряжает своим оптимизмом и не требует от Вас сверхъестественных усилий.



Как врач с многолетним стажем, могу сказать, что современная индустрия медицины предлагает широчайшее разнообразие препаратов и методов для лечения заболеваний спины. Но при этом – ни одного, достаточно эффективно-го, который мог бы не только временно снять симптомы, но и восстановить нарушенную неправильным образом жизни биомеханику мышц и суставов, то есть устранить причину, а не следствие.



В целом, порекомендую книгу каждому, кто сталкивался с болью в спине, и каждому, у кого спина никогда не болела, ибо профилактика лучше лечения.

Будьте здоровы!»

*Покровская Юлия Александровна*

*Врач невролог, психотерапевт*

*очные и дистанционные консультации*

*<http://goo.gl/z9pdKo>*

## Отзыв #2

«В наш век, когда большинство населения вынуждено вольно или невольно проводить большую часть времени за компьютерами, мониторами и смартфонами, необходимость коррекции осанки является актуальной задачей. Физические упражнения – один из методов профилактики и консервативного лечения остеохондроза. А так как легче предупредить, чем лечить уже проявившееся заболевание, то способы решения данной проблемы будут, вне всякого сомнения, **полезны всем читателям этой книги.**



В Клинике Восстановительного Лечения мне приходится обследовать пациентов с выраженными проявлениями остеохондроза. В тоже время, работая врачом ультразвуковой диагностики свыше двадцати лет, знаю эту проблему как пациент.

Книга написана доступным и понятным языком, хорошо иллюстрирована. Представлены варианты упражнений для разных групп мышц, даны полезные простые рекомендации. Сделан акцент на систематическом подходе к выполнению комплексов упражнений для формирования навыка правильной осанки.

Занимайтесь с удовольствием и сохраните здоровье на долгие годы.»

*Кабанов Владимир Анатольевич, врач ультразвуковой  
диагностики высшей категории Клиники  
Восстановительного Лечения ФТИ «МедиаЛ» (г. Астрахань,  
idealclinic.ru),  
автор множества публикаций*

# Введение

Человек – прямоходящее существо. Для того, чтобы мы могли стоять, требуется напрячь множество мышц. Когда человек сидит, мышцы, удерживающие спину в вертикальном положении, тоже находятся в напряжении.

Представьте, что вы два часа сидите за компьютером. Сто двадцать минут ваши мышцы вынуждены держать позвоночник в прямом положении. Это колоссальная нагрузка.

По мере усталости мышцы постепенно расслабятся, и мы либо облокотимся на спинку стула, либо скрючимся, перенеся вес на позвоночник. Аналогично обстоит дело и в положении стоя.

Если мышцы живота и спины слабые, как бы мы себя не поправляли, поза будет сутулой. Удерживать вес тела придется позвоночнику. И чем дольше мы живем со слабыми мышцами, тем хуже будет осанка. Со временем позвоночник будет сгибаться все больше.

Решение проблемы очень простое и физиологичное: наши мышцы, поддерживающие позвоночник, должны быть сильными. Тогда они смогут держать тело в прямом положении по 3—5 часов, а для отдыха им будет требоваться не более 15 минут.

# Тонус мышц

Как могло случиться, что мышцы, которые работают больше всего, оказались слабыми и не тренированными?

Следует отличать тренировку от рутинной работы. Если вы целенаправленно не тренируете ваши мышцы, они будут развиваться только за счет напряжения, которое им перепадает в течение дня. Большую часть дневного времени мы сидим, облокотившись на спинку стула либо перенеся вес тела на позвоночник. В машинах же у нас анатомические сиденья. В какой такой момент времени у нас работают мышцы спины?

Если вы подробно вспомните прошедший день, то обнаружите, что стояли на ногах или сидели в правильной позе очень непродолжительные отрезки времени. **Мышцы, участвующие в формировании осанки, не работали!** И не только вчера – день за днем.

Со временем эти мышцы становятся все слабее. Естественно, они не могут держать вашу спину в правильном положении более нескольких минут. Конечно, вы можете обратить внимание на свой позвоночник и гордо выпрямиться. Здорово! Но как долго вы можете контролировать себя? Как только вы перестанете следить за осанкой, ваше тело вернется в привычную сгорбленную позу.

Многие думают, что развив в себе привычку поддержи-

вать корпус в прямом положении, вы справитесь с проблемой. Но без укрепления ваших мышц вы просто не сможете осуществить задуманное.

## О корсетах

Если вы наберете в поисковике запрос «исправление осанки», то увидите, что 70 процентов предложений – это корсеты.

Помогают ли корсеты добиться правильной осанки?

Когда вы надеваете корсет, то плечи отводятся назад, спина выправляется. Вроде бы, это должно вырабатывать привычку ходить прямо. Но пока вы носите корсет, ваши мышцы, которые должны держать позвоночник, не работают вообще! То есть, через месяц ношения корсета вы можете получить еще большую атрофию мышц пресса и спины.

Конечно, в некоторых случаях корсет полезен:

Была травма, и нужно зафиксировать спину.

Когда корсет **подобран правильно**. Расправляет спину, но при этом не делает за мышцы их работу. Это осуществляется за счет того, что в тот момент, когда вы заходите согнуться, в бока будут впиваться жесткие края корсета. Это неприятно и даже больно.

В любом случае, вам потребуются сильные мышцы спины и пресса. Корсет их не накачает.

Не читайте отзывы на сайтах по продаже корсетов – зай-

дите на любой независимый ресурс: 90% отзывов будут негативными. Помните: чудес не бывает. Ваша осанка зависит только от вас.

## **Массаж**

Массаж – очень актуальная тема. Различные виды массажа, проводимого специалистом, решают многие проблемы – от снятия мышечного напряжения до коррекции позвоночника, – но не основную. Массаж не сделает ваши мышцы сильными. Конечно, какое-то время после курса массажа вы будете чувствовать себя значительно лучше – но дальше все вернется на круги своя. Только целенаправленные тренировки мышц принесут долгосрочный результат.

Если вы чувствуете боли в позвоночнике, то нужно обратиться к врачу (особенно если боли у вас давно). По опыту работы в Физкультурном обществе «Творец» ([lifetaste.ru](http://lifetaste.ru)) могу предположить, что если позвоночник никогда ранее вас не беспокоил и вдруг начал подавать болевые сигналы, то, начав заниматься, вы избавитесь от этих синдромов всего за 2—4 тренировки. Чаще всего боли связаны с переутомлением мышц и застоем крови. Адекватная нагрузка сбалансирует вашу спину. Во время тренировок повышается кровоток, что способствует снятию напряжения, а также поднимает тонус мышц.

# Роль физических упражнений

Упражнения, которые мы будем использовать в наших тренировках – наиболее физиологичны. Я (Олег) специально исключил из занятий все тяжелое и опасное. Мы не будем тягать гири и штанги. Хотя «железо» и дает быстрый эффект, но техника выполнения таких упражнений сложна. Неправильно работая с этими снарядами, легко получить травму.

Все упражнения были протестированы и внедрены в практику Физкультурного общества «Творец», которое мы организовали вместе Никитой Кузнецовым – моим другом и напарником. Эти упражнения подходят практически всем – всем здоровым людям.

Некоторые ограничения все же существуют: заболевания спины, выраженный сколиоз, заболевания сердечнососудистой системы. Тут лучше обратиться к врачу и не заниматься самолечением. Но это вовсе не означает, что оздоровительная физкультура вам недоступна. Вам тоже полезно заниматься по методике «Идеальная осанка», но с соблюдением условий:

Проконсультироваться с врачом.

Давать организму умеренную нагрузку, постепенно увеличивая и следя за реакцией. При возникновении болевых ощущений или дискомфорта прекратить тренировку.

Врачи могут помочь вам снять боль, справиться с болез-



нью, но развить за вас выносливость спины они не смогут. Эта книга о тренировке мышц, которые участвуют в формировании осанки. 90 процентам людей эти тренировки будут полезны, и не только для позвоночника – для всех систем организма, а также для хорошего самочувствия, поднятия тонуса, прилива энергии, повышения работоспособности и прекрасного настроения.

И конечно, есть еще одно следствие, о котором стоит упомянуть. Вы обязательно его заметите. Это повышение самооценки. Хотите себе нравиться? Вперед!

# Анатомия

Рассмотрим, как сложено наше тело. Я обозначил только те его участки, которые больше всего интересуют нас при формировании осанки.

Мышцы, находящиеся спереди, стягивают тело вперед. Пресс выполняет функцию скручивания, сгибая позвоночник. Мышцы груди тянут руки и плечи к грудной клетке. Задние части спины, наоборот, разгибают позвоночник в обратную сторону.

Если какая-то часть доминирует, то ваше тело может быть утянуто в одну или в другую сторону.



Обычно у человека, который не занимается физическими тренировками, мало ходит (меньше 40 минут в день) и вынужден преимущественно сидеть по характеру своей работы, слабые мышцы практически везде. Если одна из сторон тела будет хоть чуть-чуть сильнее, то тело перекосится. В тренировках нужно уделять время **всем группам мышц**

# 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.