

Как правильно растянуть свой позвоночник?

Делать принудительную декомпрессию (растяжение) позвоночника надо всем после двадцатилетнего возраста. Примерно в этот период начинаются дегенеративные изменения в межпозвоночных дисках – они стареют и разрушаются.

Многие факторы (экология, плохая вода, некачественные продукты питания и так далее), способствующие этому процессу, нам неподвластны. Самое разумное – не отчаиваться, а предпринимать активные действия для уменьшения влияния этих негативных моментов.

С возрастом рост человека уменьшается: в 60-70 лет люди становятся ниже на 7-12 сантиметров, чем были в 25-30 лет. Да и в течение дня: вечером мы на 2,5-5 сантиметров ниже ростом, чем утром. Все эти изменения с ростом происходят за счёт сдавливания межпозвоночных дисков и уменьшения расстояния между позвонками.

Если бы эта проблема выражалась только в изменении роста – можно было бы о ней забыть и заниматься другими насущными делами. Но всё не так просто: позвонки, «прижимаясь» друг к другу, сдавливают корешки спинного мозга, и это приводит к двум проблемам.

1. Самая явная – мы чувствуем боль в спине.
2. Более скрытая (но намного опаснее) проблема – позвонки, надавливая на нервные корешки, нарушают работу внутренних органов, связанных с этим отделом спинного мозга. При этом работа органа может ухудшаться на 40-60 %.

Например, если сдавлены нервные волокна в верхней части шеи, то у человека могут появиться сильные головные боли. При этом, естественно, не стоит рассчитывать на помощь лекарств, пока не восстановится взаиморасположение позвонков.

Первое, что надо сделать для улучшения состояния позвоночника – научиться увеличивать расстояние между позвонками («растягивать» позвоночник). Делать это

Как правильно растянуть свой позвоночник

Автор: admin

18.09.2012 14:33 -

надо с помощью ежедневных упражнений. Наилучшее время для занятий – вечер.

1. Вис на перекладине. Постарайтесь расслабить мышцы спины и сосредоточьтесь на позвоночнике. Практика показывает, что таким образом хорошо прорабатывается грудной отдел позвоночника.

2. Полувис на перекладине (ноги на полу). Принцип воздействия, как и у предыдущего упражнения, но легче в исполнении.

3. Вис на гимнастической (шведской) стенке, лицом к стенке. Стараемся немного прогнуться, отводим ноги назад. Это упражнение хорошо для растяжения всего позвоночника.

4. Упор на письменный стол кистями, локти ставим под рёберные дуги. Ноги можно не отрывать от пола, наклоняем туловище вперёд. Стараемся прочувствовать, как растягивается весь позвоночник.

5. Лёжа на животе, руки вперёд – потягиваемся, стараясь растянуть грудной отдел позвоночника.

6. Лёжа на спине, руки выпрямлены и отведены за голову – потягиваемся, стараясь растянуть поясничный отдел позвоночника.

Все упражнения необходимо делать не торопясь, мягко. Не ждите, что позвоночник будет хрустеть и становиться на место. Эти упражнения предназначены для ежедневного, профилактического использования. Благодаря им улучшится не только состояние позвоночника, но и работа внутренних органов.

Автор - **Александр Кузнецов**

[Источник](#)