Автор: admin
04.09.2014 10:40 -

Боль в спине. Как ее победить и обрести радость движения?

Формирование правильных двигательных привычек очень важно как для опорно-двигательного аппарата, так и для здоровья организма в целом. Давайте вместе подумаем: **отчего возникают** сколиоз, остеохондроз, артроз, остеопороз, радикулит? Отчего боли в шее, головные боли и головокружения... А хроническая усталость? И она, и гипертония со стенокардией имеют отношение к предмету нашего размышления.

В быту мы выполняем не так много движений. И при этом стремимся сделать их с минимальными мышечными затратами… И если туловищем еще как-то двигаем, то с шеей дело обстоит совсем худо. Скажем за это «спасибо» компьютеру и автомобилю! В итоге страдает здоровье, осанка, походка, появляются боли. Если кто-то попробует возразить, что это не сказывается на уверенности и привлекательности и многих других важных вещах – бросьте в меня камень…

В добавление к этому открою маленький секрет: большинство движений в быту, на работе мы делаем неверно! Это связано со слабостью одних групп мышц и напряженностью в других. Неразвитые мышцы не позволяют правильно выполнить определенное движение, а напряженные – препятствуют сделать его. И позвоночник подстраивается под состояние мышц. Кроме этого, плохо владея мышцами, мы не умеем их расслабить. И позвоночнику приходится искривляться, появляется остеохондроз – это в лучшем случае. Сценарий развития определен природой…

Не ошибусь, сказав, что каждому второму в самом расцвете сил знакома боль в спине. У среднестатистического нетренированного жителя города проблемы могут начаться с 25 лет, когда мелкие кровеносные сосуды, питающие межпозвонковые диски, в силу какой-то природной закономерности исчезают. Потому-то активный возраст танцоров, спортсменов и измеряется 25-30 годами. Плюс к этому профессиональные перегрузки изнашивают организм спортсменов непомерно. Из-за этого большие проблемы с суставами, позвоночником.

После 25 лет сытой жизни наши диски получают питание только за счет тока крови по сосудам близрасположенных мышц. Чем больше крови прогоняем по сосудам, тем лучше питание. «Сытая» упругая суставная ткань и так же «накормленные» крепкие мышцы и сосуды, привычные к нагрузкам, способны уберечь от травм и защитить в критический

момент.

Если не заниматься регулярными активными видами досуга и развлечений – спортом, танцами, плаванием, альпинизмом, лыжами, и пр. (занятия сексом не в счет – это природная необходимость продолжения рода), тело останется инфантильным на уровне школьных уроков физкультуры, которую, к тому же, и мальчишки, и девчонки стараются пропустить под любым предлогом. И уже во взрослой жизни всячески избегая физической активности, мы стремимся облегчить себе любой труд, приобретая помощников в виде всевозможных технических новшеств. Не всегда это оправданно с точки зрения здравого смысла и здоровья позвоночника, но это тема другой статьи.

И вот такое тело не способно по-взрослому выполнять свои функции – красиво двигаться, танцевать, бегать, заниматься долгоиграющим сексом, удерживать равновесие на скользкой дорожке и т.п. Оно воспитано плохо или не воспитано совсем и поэтому может подвести в самый ответственный момент, и, что совсем худо, позволяет Эго руководить нашими действиями. Для Эго легче и приятнее посмотреть футбол на диване с пивом и чипсами, чем сходить в спортзал и потренироваться час-полтора.

Чтобы не тревожить свою лень – это она сторожит Эго от любых воздействий снаружи и извне, – в свое время я пыталась приказывать мышцам держать осанку, правильно поднимать тяжести, нагибаться и подниматься. Абсолютно бесполезное занятие... Во-первых, приказ действует, пока голова свободна от дум и забот, и во-вторых, инфантильные мышцы неспособны, даже при участии умной головы, держать правильный строй и выполнять верные движения. Как часто после таких сгибов-разгибов простреливает спину!

Как избавиться от болей в спине? Как вылечить болезни суставов и позвоночника? Чем исправить огрехи осанки, походки? Как, в конце концов, предотвратить это?

Истина до невозможности банальна: равномерно развить и укрепить мускулатуру позвоночника, одевшись в мышечный корсет, и тем самым развить сексуальность и необходимые для привлекательности качества, предупредить, остановить и даже вылечить болезни позвоночника, мышц, суставов можно только регулярными занятиями танцами, спортом или физической культурой, гимнастикой! И не надо месяцами ходить по клиникам в поисках правды и тратить кровно заработанное на услуги и лекарства, которые фармацевтическая промышленность предлагает на любой вкус и кошелек в

необозримых масштабах.

Как хороша здоровая спина! И как прекрасно таковую иметь! Крепкие мышцы способны удерживать нестабильные позвонки и суставы, даже поломанные. А для молодых женщин – будущих мам, крепкий позвоночник – это первейшая жизненная необходимость, от которой может зависеть благополучие семьи.

Итак, мы решили приступить к тренировкам по укреплению мышц спины для профилактики или лечения. **С чего начнем?**

Во-первых, **выберем вид спорта**. Виды спорта с резкими движениями, с прыжками и падениями на этом этапе не рассматриваем. Вот когда мышцы станут крепкими и выносливыми, а это вы почувствуете через полгода-год, что зависит от многих факторов, тогда хоть с парашютом прыгайте, а сейчас – ни-ни, чтобы не навредить.

Во-вторых, **где и как заниматься**? Ради такой цели надо пойти не просто в спортзал, а к специальному тренеру по лечебной гимнастике, лечебной физкультуре. Но не к первому встречному. Вы же ремонт в квартире не доверите любому прорабу, чтобы получить то, что хотите. Так и со спиной. Только по рекомендации и только от тех, кто получил очевидный результат. Это вопрос широты круга знакомых. Можно и Интернет спросить. Могу рассказать, что год назад любое мое движение сопровождалось болью (наследственная болезнь суставов). За этот я год превратилась в деятельную даму только благодаря занятиям оздоровительной аэробикой – это симбиоз тренировки сердечно-сосудистой системы и лечебной гимнастики.

Если заниматься в спортзале по какой-то причине нет возможности, то можно приобрести комплексы на дисках. Здесь разумно ориентироваться на рейтинг и отзывы покупателей крупных интернет-магазинов.

И в-третьих, **методика – это инструмент мастера**. Методика хорошего тренера позволяет выработать правильные и безопасные двигательные привычки. Причем в процессе выполнения комплексов упражнений идет обучение и воспитание мышц, а не головы.

Память тела включается в процессе обучения. И правильно обученные мышцы всегда подстрахуют ваши суставы в случае перенапряжения или падения. И привычные движения вы будете делать правильно, не задумываясь об этом, легко, красиво и безболезненно.

Автор - **Елена Евсеенкова**
Источник