http://www.medhouse.ru/forum18/thread671.html

Упражнения для позвоночника, рекомендованные Полем Брэггом

Поль Брэгг утверждал, что обычных движений, совершаемых человеком в повседневной жизни, недостаточно для тренировки и поддержания позвоночника в нормальном состоянии. Он также напоминал, что в детстве каждый стремился, как можно больше двигаться, потому что позвоночник, был абсолютно здоров и любая физическая активность, приносила радость. Брэгг пришел к выводу, что с помощью физических упражнений можно восстановить функции позвоночника, вернуть ему подвижность и сделать более крепким.

Первоначально каждое упражнение следует выполнять не более **2-3** раз, а через день это количество можно увеличить до **5** раз. После того как позвоночник приспособится к нагрузкам, можно будет увеличить число повторов до **10** раз и больше. После каждого упражнения можно сделать перерыв в несколько секунд.

На первом этапе выполнять весь комплекс упражнений следует ежедневно, а позже, когда состояние позвоночника улучшится, можно постепенно сокращать частоту, доводя до **2** раз в неделю, чтобы поддерживать позвоночник в нормальном состоянии. Необходимо помнить, что нельзя сокращать нагрузки сразу же после появления небольшого улучшения.

Упражнение 1

Это упражнение направлено на укрепление части нервной системы, обслуживающей голову, глазные мышцы и нервы, идущие от позвоночника к кишечнику и желудку. Выполнение этого упражнения позволит избежать таких распространенных явлений, как головная боль, плохое пищеварение, усталость и напряжение глаз. После выполнения нескольких повторов происходит явственно ощутимое расслабление позвоночника.
Исходное положение для выполнения этого упражнения — лежа на полу лицом вниз. Ладони нужно упереть в пол на уровне плеч. Опираясь на ладони и пальцы ног, поднять таз, выгнув тело дугой. Голову при этом нужно опустить вниз так, чтобы таз был выше ее, а руки и ноги выпрямить. Затем таз нужно опустить вниз почти до пола, не сгибая рук и ног, одновременно поднять голову и откинуть ее назад. После этого таз снова нужно поднять как можно выше, а голову опустить. Выполнять упражнение медленно.

Упражнение 2

Данное упражнение кроме позвоночника позволяет укрепить сеть нервов, ведущих от печени к почкам. Если эти органы поражены заболеваниями, возникшими на почве нервных расстройств, выполнение данного упражнения позволит значительно улучшить их состояние.

Для выполнения упражнения нужно лечь на пол лицом вниз, затем поднять таз и выгнуть спину, опираясь на ладони и пальцы ног, как в первом упражнении. Ноги и руки должны быть прямыми. После того как таз будет поднят, нужно повернуть его вправо насколько возможно, одновременно опуская вниз левый бок, затем таз повернуть влево, опуская правый бок. Движения должны быть медленными, чтобы позвоночник лучше растягивался. В первый раз следует делать **1-2** движения, так как это упражнение достаточно трудное.

Упражнение 3

Целью данного упражнения является полное расслабление позвоночного столба, при котором стимулируются все нервные центры, укрепляется спинная мускулатура,

улучшается состояние тазовой области позвоночника. Кроме того, это упражнение положительно воздействует на межпозвоночные хрящи, стимулируя их рост. Сидя на полу, нужно опереться руками о пол немного позади себя, а ноги слегка согнуть и расставить. После этого таз поднимать, опираясь на руки и ноги, до тех пор, пока позвоночник не примет горизонтальное положение. Затем опустить таз и вернуться в исходное положение. Движения следует выполнять в быстром темпе.

Упражнение 4

Прекрасное упражнение, предназначенное для растягивания всего позвоночника, помогает привести организм в равновесие и укрепить часть позвоночника, где расположена система нервов, отвечающая за управление желудком.

Исходное положение — лежа на спине с вытянутыми ногами и раскинутыми в стороны руками. Колени согнуть, подтянуть к груди и плотно обхватить их руками. Голову поднять и постараться коснуться подбородком колен, одновременно стараясь отвести их от груди. Задержаться в этом положении в течение **5** секунд.

Упражнение 5

Очень эффективное упражнение, растягивающее позвоночник, и, кроме того, положительно воздействующее на работу кишечника. Уже после **1-2** недель выполнения этого упражнения позвоночник становится боле гибким, а мышцы — сильными.

Исходное положение — лежа на полу лицом вниз. Опираясь на ладони и пальцы ног, поднять таз как можно выше, выгнув спину дугой; голову опустить, руки и ноги держать прямыми. В таком положении, не сгибая рук и ног, обойти комнату кругом. На начальном этапе повторять упражнение **2-3** раза в медленном темпе, а через **1-2** недели увеличить число повторов до **8-10** раз.

Дополнительные упражнения

Помимо основного комплекса из **5** упражнений, Поль Брэгг рекомендовал еще несколько дополнительных упражнений, разработанных ортопедами для укрепления позвоночника и поддерживающих его мышц.

Упражнение 1. Встать прямо, расставив ноги на ширину ступни и расслабив мышцы. Затем соединить руки за головой, опустить голову вниз и постараться поднять ее, одновременно оказывая руками сопротивление. Задержаться в этом положении **5-6** секунд, после чего повторить движение, держа голову прямо, а затем откинув ее назад. Упражнение предназначено для укрепления мышц верхней части спины и растяжения шейного отдела позвоночника.

Упражнение 2. Встать прямо, ноги расставить на ширину ступни, затем приподняться на носках, вытянув руки вверх и расслабив все тело. После этого нагнуться, положить ладони на ноги позади колен и попытаться напрячь спину, оказывая сопротивление руками. Живот при этом должен быть втянут. Задержаться в этом положении в течение **5-6** секунд, затем расслабиться и вновь повторить движение. Упражнение эффективно воздействует на мышцы спины, растягивая и укрепляя их.

Упражнение 3. Руки, слегка согнув в локтях, упереть в край стола, туловище при этом должно располагаться параллельно поверхности стола. Спину и ноги следует держать прямо. Одну ногу поднять как можно выше и держать на весу **6** секунд, затем опустить ее и поднять вторую. Движения нужно выполнять медленно, до тех пор, пока не появится усталость. Упражнение позволяет растянуть мышцы ног, что положительно сказывается на состоянии позвоночника.

Упражнение 4. Встать прямо, мышцы расслабить, опустить подбородок на грудь и

медленно поворачивать голову, сначала коснувшись плеча одним ухом, затем, запрокинув голову, а потом, коснувшись второго плеча другим ухом и снова вернуться в исходное положение. Движение следует выполнять медленно, стараясь, как следует растягивать мышцы шеи и верхнюю часть позвоночника. Данное упражнение хорошо снимает усталость, и напряжение в верхней части спины.

Упражнение 5. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить и полностью расслабить. Поворачиваться всем телом поочередно вправо и влево, стараясь заглянуть через плечо. Руки при этом должны висеть совершенно свободно. Упражнение очень хорошо для укрепления всего позвоночного столба.

Упражнение 6. Встать прямо, ноги вместе, руки выпрямлены и подняты над головой. Нагнуться вперед и попытаться коснуться пальцами рук носков, не сгибая при этом ноги в коленях, затем вернуться в исходное положение и с поднятыми руками отклониться назад как можно дальше, откидывая голову и руки. Повторить **10** раз. Это упражнение замечательно развивает гибкость позвоночника.

Упражнение 7. Исходное положение — лежа на полу, руки разведены в стороны, ноги вместе. Прямые ноги слегка приподнять над полом и удерживать их в этом положении **60** секунд, затем опустить и снова поднять, увеличив время нахождения в поднятом положении. Упражнение предназначено для укрепления нижней части позвоночника.

Упражнение 8. Исходное положение — такое же, как в предыдущем упражнении. Поднять правую ногу вверх, вытянув носок, и перенести ее влево, стараясь коснуться пальцами пола за левой ногой. Затем снова поднять ногу и вернуть в исходное положение. То же движение повторить левой ногой. Упражнение следует выполнять в медленном темпе по **20** раз для каждой ноги.

Упражнение 9. Лечь на пол, на правый бок, ноги выпрямлены, руки расслаблены. Медленно поднять левую ногу вверх, опустить, затем согнуть и потянуться коленом к подбородку. Сделать движение **10** раз, затем перевернуться на левый бок и повторить то же самое правой ногой.

Упражнение 10. Для выполнения этого упражнения потребуется перекладина. Взявшись руками, повиснуть на перекладине так, чтобы не касаться ногами пола, все мышцы при этом должны быть расслаблены. Упражнение следует выполнять как можно дольше.

Упражнение 11. Встать прямо, ноги сведены вместе или немного расставлены. Поднять плечи как можно выше, затем медленно отвести их назад, а потом — вперед. Повторить движение **15** раз, после чего сделать то же самое в обратном направлении. Количество движений рекомендуется ежедневно увеличивать, доводя до **30** раз. Упражнение предназначено для укрепления верхней части позвоночника.

Упражнение 12. Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч. Руки поднять в стороны и медленно поворачивать туловище вправо и влево, стараясь заглянуть за спину. Повторять упражнение следует до **30** раз.

Многие из дополнительных упражнений можно делать прямо на рабочем месте, что особенно важно для тех, кто ведет сидячий образ жизни. Эти упражнения позволят укрепить мышцы спины, повысить работоспособность, не затрачивая много времени. Тело и позвоночник нуждаются в ежедневной физической нагрузке, поэтому упражнения должны стать неотъемлемой частью жизни любого человека, такой же, как умывание. Постоянные тренировки будут стимулировать рост хрящевых дисков и сделают позвоночник растянутым и эластичным.

Результаты тренировок станут, заметны уже после нескольких недель занятий — походка будет более легкой и упругой, появится чувство легкости и подвижности.