



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Последствия сидячего образа жизни.....	4
Немного о трех плоскостях движения	6
Польза тренировок в трех плоскостях	7
О приятном в тренировках	8
Безопасность тренировок.....	8
Колено.....	9
Поясница	16
Грудной отдел.....	24
Шея.....	37

Жизнь требует движения.

Аристотель

ПРЕДИСЛОВИЕ

Стремительный прогресс последних двух столетий, урбанизация, новые способы коммуникации, упростившие наш быт, привели к массовой проблеме с движением.

Последствия таких изменений гораздо опаснее, чем может показаться: значительное ухудшение качества жизни и сокращение ее продолжительности. Современный человек, который сидит на рабочем месте 7-8 часов и предпочитает прогулке езду на автомобиле, рискует прожить лет на 15 меньше, чем человек, который сидит меньше 3-х часов в день и ведет активный образ жизни.

Последствия сидячего образа жизни

Во-первых, чем меньше мы двигаемся, тем меньше работают мышцы, и сердечная мышца — не исключение. Как следствие — кровь медленнее движется по телу, недостаточно насыщает клетки кислородом и питательными веществами. Так нарушается обмен веществ, снижается тонус стенок сосудов, ухудшается кровообращение в головном мозге. Появляются раздражительность, быстрая утомляемость, снижается либидо, в малом тазу застаиваются кровь и лимфа, что негативно влияет на работу кишечника и мочеполовой системы.

Во-вторых, сидя мы нагружаем позвоночник в несколько раз больше, чем когда стоим или ходим. Казалось бы, странно, но это так. Когда мышцы отдыхают — они отключаются и не поддерживают тело, и вся нагрузка приходится на поясницу и суставы, развивается шейный остеохондроз с пра-

восторонней локацией, поскольку правая рука чаще работает компьютерной мышкой, пишет, выполняет другие действия. Характерные проблемы «человека сидящего» — невралгия, прострелы, радикулит, головокружения, головные боли, межпозвоночные протрузии и грыжи. Эти диагнозы сегодня можно услышать часто, и они стремительно молодеют.

Практика показывает, что многие, кто столкнулся с подобными проблемами, предпочитают медикаментозное лечение или оперативное вмешательство. В то же время есть эффективный способ решить проблему. Без значительных трат на лекарства, которые купируют боль, но не лечат причину. И уж тем более без операций.

Если вы слышали «знакомую мелодию» в моем предисловии, то эта книга определена для вас! Она даст простые и конкретные инструменты — как улучшить качество жизни, даже с учетом «ленивой гонки» современного мира. Она подходит для людей старше семи лет, любого уровня подготовки и весовой категории.

Ежедневная гимнастика длительностью всего 5-20 минут способна существенно улучшить общее самочувствие и укрепить организм, вернуть ему здоровье и способность двигаться без боли.

В чем отличие этой книги от множества других?

К сожалению, большинство тренировок основано на движениях в одной плоскости. Например, классические упражнения: приседания и выпады. Они полезны, но при этом движения совершаются только в вертикальной плоскости.

Этого недостаточно, и вот почему: в повседневной жизни наш спектр движений намного шире. Можно сказать, что мы живем в 3D-мире.

Самый простой пример — ходьба:

- 1) в горизонтальной плоскости происходит ротация позвоночника;
- 2) в вертикальной плоскости двигаются ноги в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах;
- 3) во фронтальной плоскости выполняются легкие наклоны корпуса, и приведения/отведения тазобедренных суставов.

Вы потянулись за сумкой, которая лежит на заднем сиденье; вы наярываете елку; рванулись с места в сторону за оступившимся малышом; уронили ключи и тянетесь за ними сразу вниз, вбок и назад... Каждое из этих «простых» бытовых движений задействует ваше тело сразу в трех плоскостях. И в жизни так происходит на каждом шагу.