

ДОКТОР ФАБИО СТРАНО



АНАТОМИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СПИНЫ

БОЛЬШАЯ
ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



СОДЕРЖАНИЕ

АЗЫ ЗДОРОВЬЯ СПИНЫ	6
Анатомия здорового позвоночника	8
Основные мышцы спины	11
Боль в спине	14
Упражнения для здоровья спины: методика Янды	16
Строение тела человека	18
 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ	 20
Растяжка: наклон	22
Статика: наклон	23
Растяжка: наклон вбок	24
Статика: наклон вбок	25
Растяжка: поворот	26
Статика: поворот	27
Растяжка: разгибание	28
Статика: разгибание	29
Растяжка: верхняя часть трапецевидной мышцы	30
Растяжка: мышца, поднимающая лопатку	31
Подъем плеч	32
Черепаха	33
Звездочка	34
 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ	
[грудной отдел позвоночника]	36
Движения лопатками	38
Растяжка 1: плечи	40
Растяжка 2: плечи	41
Наклоны в стороны	42
Растяжка широчайшей мышцы спины	44
Растяжка: мышцы груди	46
Растяжка «Книжка»	47

Скрутка на стуле	48
Руки в замок за спиной	50
Шаги руками	52
Переступания руками	54
Обратный мах на фитболе	56
Тяга на фитболе	58
Разгибание корпуса на фитболе	60
Растяжка спины на фитболе	62

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТОРСА	64
Балансировка сидя	66
Тренировка устойчивости в положении стоя	68
Прогиб назад из положения стоя	69
Подъем — основное упражнение	70
«Удары» ногой	72
Частичное сгибание из положения лежа	74
Подъем туловища из положения лежа на животе	76
Растяжка грушевидной мышцы из положения сидя	78
Растяжка грушевидной мышцы	79
Скрутка по-русски	80
Сгибание	82
Мостик с поворотами	84
Мостик с прокатыванием фитбола	86
Упражнения на мышцы пресса с набивным мячом	88
Спуск до положения планки	90
«Указатель»	92
Планка спиной вверх	94
Планка грудью вверх	96
Покачивания на фитболе	98
«Складной нож»	100

Скрутка спины из положения лежа на фитболе	102
Упражнение для поперечных мышц живота	104
Подъем со скруткой	106
Скрутка	108
Боковая планка	110
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПОЯСНИЦЫ	112
Наклон таза из положения лежа	114
Наклон таза из положения сидя	115
Наклон вперед	116
Подтягивание колена к груди	118
Растяжка позвоночника	120
Поворот поясницы	121
Поза ребенка	122
Растяжка «Кошка с собакой»	124
Круги верхней частью бедер	126
Пловец	128
Мостик	130
Мостик с поднятием ноги	132
УПРАЖНЕНИЯ НА МЫШЦЫ НОГ	134
Растяжка четырехглавой мышцы	136
Растяжка: подвздошно-большеберцовый тракт	138
Растяжка задней поверхности бедра № 1	140
Растяжка задней поверхности бедра № 2	141
Выпад вперед	142
Растяжка сгибателей бедра	144
Растяжка: верхняя часть бедер	146
ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ	148
Словарь	156

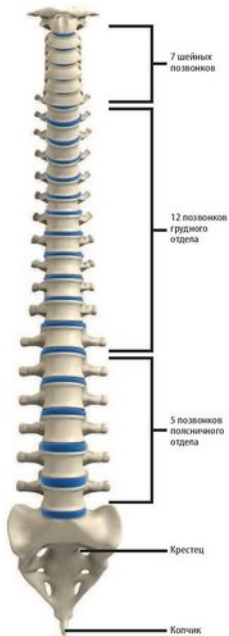
Вид сзади



Вид сбоку



Вид спереди



АНАТОМИЯ ЗДОРОВОЙ СПИНЫ ПОЗВОНОЧНИКА

Ваш позвоночник — это шедевр инженерного искусства Природы. Позвоночник является основной опорой спины и позволяет наклоняться вперед, назад, в стороны, а также скручиваться и поворачиваться. Позвоночный столб защищает спинной мозг — магистральный путь передачи нервных импульсов.

ПОЗВОНКИ

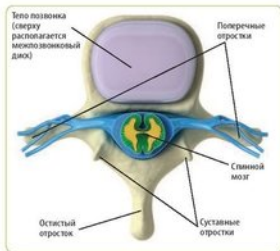
Двадцать четыре кости, которые называются позвонками, составлены в колонну, образующую позвоночник. Позвоночник подразделяется на три отдела: шейный, грудной, поясничный. Шейный отдел позвоночника состоит из семи позвонков шеи; они обозначаются С1–С7. Самый верхний шейный позвонок называется атлантом; он поддерживает череп. Двенадцать позвонков верхней и средней части спины образуют грудной отдел позвоночника; они обозначаются Т1–Т12. В нижней части спины находятся 5 позвонков, которые обозначаются L1–L5; это поясничный отдел позвоночника.

Нижний позвонок, L5, соединен с вершиной крестца — треугольной костью в основании спины, расположенной между двумя тазо-

выми костями. Снизу крестец, а с ним и вся спина, завершается копчиком.

Основной объем костной структуры каждого позвонка, за исключением атланта, создается телом позвонка — большой округлой уплощенной костью. Позади каждого позвонка располагаются костные отростки, которые образуют кольцо треугольной формы. Два отростка — это дужки позвонка, присоединенные непосредственно к задней поверхности тела позвонка; еще две уплощенных кости образуют внешний край костного кольца. В месте соединения пластин дуги позвонка находится выступ — остистый отросток. Острые концы остистых отростков можно пощупать и увидеть со стороны спины. Еще два костных отростка называются поперечными отростками, они также выступают по сторонам каждого позвонка. Так как позвонки образуют колонну, костные кольца составляют трубку, по которой проходит спинной мозг, одновременно защищая его со всех сторон.

Соседние позвонки соединяются посредством сочленения, называемого фасеточным суставом. Именно фасеточные суставы позволяют позвоночнику двигаться. Позвонки соединяются также тонкими связками, часть которых идет по всей длине позвоночника, а часть — меньшей длины. Кроме того, к позвонкам прикреплены некоторые мышцы, что позволяет контролировать движения позвоночника.



АЗЫ ЗДОРОВЬЯ СПИНЫ

Боль в области поясницы и шеи на сегодняшний день является наиболее частой причиной жалоб на здоровье у взрослой части населения. Это вторая по частоте причина вызова доктора на дом, в особенности боль в пояснице. Очевидно, что в обществе, количество престарелых граждан которого увеличивается, а население все чаще ведет малоподвижный образ жизни, количество жалоб на боли в спине будет только возрастать.

Перечень возможных причин болезненных ощущений в области шеи и спины велик. В числе факторов риска — возраст, ожирение, физическая активность (как недостаточная, так и чрезмерная), плохая осанка, психологический стресс, травма, плохая организация рабочего места (плохая эргономика).

Но если вы не сидите сложа руки, а занимаетесь самообразованием, действуете, заботитесь о своем здоровье, то риск возникновения болей в шее и пояснице можно существенно снизить. Подумайте и осознайте, какие потенциально опасные факторы присутствуют в вашем образе жизни. Будьте осведомлены о своем состоянии здоровья в целом. Ваше тело постоянно разговаривает с вами — прислушайтесь к нему. Боль и усталость — это два предупреждающих знака, которые тело посылает вам. Работайте, питайтесь, отдыхайте, играйте и занимайтесь физическими упражнениями надлежащим образом. Наконец, изучите, как выполнять все это правильно и в достаточном объеме.

Эта книга была написана для того, чтобы дать в целом здоровому человеку инструментарий для предотвращения болей в спине и шее. Если вы лишь недавно вывели травму спины или шеи, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Первоочередная задача до начала выполнения любых силовых упражнений или упражнений на

растяжку — убедиться, что организм хорошо разогрелся. Вам не захочется тянуть холодную мышцу — это может привести к повреждению мышечных волокон. До начала упражнений достаточно пробежаться или прогуляться в течение нескольких минут, или даже просто принять горячий душ или ванну. Это повысит кровоток, смажет суставы и подготовит вас к безопасной тренировке. Кроме того, в течение дня следует выпивать достаточное количество воды — около 2 л в день. Столько жидкости нужно для того, чтобы избежать обезвоживания и вывести токсины, которые появятся в результате упражнений.

Если случилась травма, не надо греть поврежденную область тела. Наоборот — положите лед на первые 48 часов после травмы. Приложите лед на 20 мин., затем на час снимите; повторите. В течение дня процедуру можно повторять многократно. Цель прикладывания льда — уменьшить воспаление. Если лед оставить больше чем на 20 мин., вы получите обратную реакцию: тело будет поставлять жидкость к поврежденной области, что увеличит воспаление и ухудшит состояние. Если лед удалось приложить сразу после травмы, длительность и серьезность повреждения существенно уменьшатся. Спустя первые два дня после травмы можно перейти к согреванию затронутой области. Если вы полагаете, что травма серьезная, проконсультируйтесь с врачом.

