

Что такое Танцующий стул, или Как сохранить здоровый позвоночник?

Малоподвижный образ жизни. Сколько уж писано-говорено про его коварство! Однако сегодняшний привычный быт не позволяет ощутимо изменить ситуацию.

Проблемы с позвоночником в условиях неизбежной сидячей работы-учёбы минуют лишь единицы героических счастливиц, имеющих время и желание целенаправленно, упорно, ежедневно качать мышцы спины и неусыпно следить за постановкой корпуса.

А большинству из нас в условиях цейтнота категорически не хватает силы воли взяться за конкретную заботу о своей физической форме. Необходимость этого понимает как бы каждый, но приступить к регулярным занятиям чаще всего собираемся «с понедельника» и – всё откладываем (или с энтузиазмом начинаем, но очень быстро бросаем). Ведь неприятные для здоровья последствия проявляются обычно далеко не сразу и не явно.

Дискомфортные ощущения в спине, шее, плечах, пояснице постепенно становятся привычными, мы почти не обращаем на них внимания. Сначала просто неудобно, мы явно чувствуем неправильность позы – упавшие вперед плечи, скрюченная спина, неестественно напряженная шея – но нам не до этого. Мы заняты делом. И – терпим...

Потом, когда появятся болевые ощущения, мы все-таки пробуем потянуться, развернуть плечи и держать спину – ровно до тех пор, пока контролируем это сознательно. Но как только снова погружаемся в работу и забываем о необходимости постоянно держать позвоночник прямым, плечи снова привычно падают, спина скрючивается...

И – здравствуй, всемогущий сколиоз! А вместе с ним и куча проблем со здоровьем, в том числе психологических.

Что же делать? Невозможно же весь день думать о спине!

А решение есть! Вернее, совсем недавно появилось! Это – Танцующий стул.

Вот он. Казалось бы, обычный современный офисный стул. Вы садитесь и... Ой-ой! Попробуйте-ка на нем еще удержаться... Он танцует под вами! Вместе с вами!

Эта игра непременно вызывает улыбку. Вот это да! Удержусь – не удержусь? ...Ага! Равновесие таки найдено. Ух, ты! Новое, необычное, но комфортное ощущение. ...Начинают работать спавшие до сей поры короткие межпозвоночные мышцы и диски.

Позвоночник оживает! Просыпается вестибулярный аппарат, а вместе с этим плечи расправляются, шея выпрямляется, спина разгибается – откуда ни возьмись, появляется красивая царственная осанка!

И что самое интересное – правильная осанка сохраняется без сознательных усилий хозяина все время, пока человек сидит на чудодейственном стуле.

Это что же получается? Просто сядь на специальный стул – и процесс исправления осанки пошел сам собой? Да! Позвоночник начинает незаметно работать, играть, танцевать – и разогревается. А раз тренируется позвоночник – оздоравливается и весь организм. Жизненная энергия приятно разливается по всему телу...

А конструкция-то чудо-стула (новейшего изобретения российских специалистов) совсем не сложная, как и всё гениальное. Это не включающийся в сеть сложный аппарат, напичканный электроникой, это не механический конь, норовящий стряхнуть зазевавшегося седока, это всего лишь подвижное неопрокидывающееся сиденье на одной шарнирной точке опоры. Казалось бы, всего-то делов... Но эффект!

Этот стул, поддерживая естественное здоровое положение позвоночника, нейтрализует негатив, мешающий чувствовать себя счастливым, – стрессовые режимы работы и учёбы, загоняющие в тупик депрессий отрицательные эмоции, выключающую из активной жизни вынужденную обездвиженность в сидячей позе, «синдром хронической усталости» и вытекающую из этого безысходную сутулость и потерю уверенности в себе.

И не только.

Комфортное правильное положение тела во время сидения убирает мышечные зажимы, возвращает подвижность суставам, нормализует кровообращение всех систем организма, выравнивает энергетику – а значит, возвращает здоровье и активное долголетие.

Но самое удивительное, что сидеть на танцующем стуле не просто не утомительно, а совсем наоборот! Стоит только немного привыкнуть – и и необычный стул быстро перестает отвлекать от дел, и к концу рабочего дня человек чувствует себя не уставшим, а отдохнувшим, полным сил.

Конечно, существуют самые разнообразные способы снять напряжение: массаж, бассейн, гимнастика, фитнес, велнес, аэробика, шейпинг, бодибилдинг, стретчинг, тонинг, калланетика, пилатес, а еще боулинг, керлинг, сквош, винчуй, йога, кунфу, ушу, тайчи-цзы, чуань, цигун... Это все очень здорово, когда есть возможность регулярно и специально тратить на физическое тело себя любимого, не считая ежемесячных денежных сумм, как минимум пару-тройку часов в день.

А Танцующий стул делает свое доброе дело во время работы, непроизвольно, не вынуждая специально помнить об осанке.

Долой усталость, прочь депрессия! Давайте жить, танцуя!

Автор - **Что такое Танцующий стул, или Как сохранить здоровый**

Что такое Танцующий стул, или Как сохранить здоровый позвоночник

Автор: admin

07.02.2013 14:32 -

позвоночник?(Viorel Sima, Shutterstock)

[Источник](#)