

Для чего надо растягивать мышцы и связки позвоночника?

Основную задачу по сохранению здоровья позвоночника играют внутренние мышцы и связки спины. Они не видны невооружённым глазом и не поддаются воздействию при традиционном массаже или занятиях на тренажёрах. Густо оплетая позвоночник, они крепятся непосредственно к позвонкам и принимают активное участие в любом движении тела.

Все мы при рождении получаем подвижные и гибкие мышцы и связки. Очень редко встречаются дети, которые бы страдали от растяжения мышц или вывихов суставов. Совсем другое дело взрослые – даже немного непривычное движение может вызвать микротравму, которая будет болеть несколько дней.

Конечно, организм взрослого человека никогда не будет таким, как у ребёнка, и на это есть много объективных причин. Но очень часто мы сами способствуем старению мышц и связок. Одно из проявлений нашей халатности – частые спазмы глубоких мышц спины. Многие специалисты считают это основной причиной остеохондроза. Вот как это происходит.

Представьте, что мы наклоняем туловище влево: без отягощения в обычных бытовых условиях каждому из нас не один десяток раз приходится это делать каждый день. При таком движении туловища мышцы спины, расположенные слева от позвоночника, сокращаются, и, соответственно, уменьшается расстояние между позвонками; а мышцы, расположенные справа от позвоночника, расслабляются, соответственно, увеличивается расстояние между позвонками.

При возвращении туловища в вертикальное положение всё должно происходить в обратном порядке: мышцы справа напрягаются, мышцы слева расслабляются. Но у внутренних мышц позвоночника есть плохая особенность. После напряжения (особенно длительного) они часто не могут расслабиться. Возникает мышечный спазм, который внешне может никак не проявляться сразу, но со временем это состояние мышц способствует развитию **серьёзных проблем с позвоночником**.

1. Постоянно напряжённые мышцы со временем атрофируются, теряется их сила, гибкость, что вызывает постоянную скованность в позвоночнике.

2. Вокруг напряженной мышцы нарушается кровоснабжение, так как она уже не может выполнять функцию насоса (напрягаться и расслабляться), прокачивая через себя кровь с питательными элементами.

3. Постоянная напряжённость мышц позвоночника вызывает уменьшение расстояния между позвонками, что приводит к разрушению межпозвоночных дисков и раздражению корешков спинного мозга.

Чтобы решить эту проблему, надо регулярно **растягивать внутренние мышцы и связки позвоночника**. Делать это можно с помощью нескольких упражнений.

1. Из положения стоя присядьте на корточки, продолжая держать спину прямой, и обопритесь руками о колени. Потянитесь одной рукой к полу, обопритесь об пол, одновременно продолжая другую руку держать на колене. Затем обопритесь об пол и второй рукой, положив грудь на передние поверхности бёдер. Далее медленно приподнимайте таз вверх, держа ноги чуть согнутыми в коленях. Сделайте 10 качаний в пояснице по секунде на одно качание, стараясь пропустить голову между колен. Чтобы вернуться в исходное положение, снова присядьте на корточки, обопритесь рукой о колени, выпрямите спину, положите на колени другую руку, встаньте, продолжая держать спину прямой.

2. Лёжа на спине, подтяните левое колено к животу и, помогая обеими руками, направляйте его к правому плечу. Выполнить несколько качающих движений, спину и правую ногу от пола не отрывать. Выполнить 5-6 раз с каждой ногой.

3. Сидим, скрестив ноги («по-турецки»). Руки согнуты в локтях, ладони обращены вниз. На выдохе поворачиваем верхнюю часть корпуса максимально влево и одновременно переносим влево руки. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Так делаем 7-15 раз в каждую сторону.

Для чего надо растягивать мышцы и связки позвоночника

Автор: admin

01.02.2013 13:03 -

4. Сидим, скрестив согнутые в коленях ноги, правая сверху, ладони обхватили одноимённые колени. На выдохе перекатываемся на спину, голову наклоняем, прижимая подбородок к груди. При этом согнутые в локтях руки держим перед грудью и немного справа, как бы прикрывая голову, ладони раскрыты. Выполнить 7-15 раз. При перекатывании назад следите за тем, чтобы ноги не отставали от движения тела, и наоборот, при перекатах вперёд – тело не отставало от ног. Спина должна быть максимально согнута.

Выполняя упражнения, надо постепенно увеличивать амплитуду движения. Старайтесь максимально расслабить большинство мышц тела.

Автор - **Александр Кузнецов**

[Источник](#)