



12+

ГРИН ФРЭНК

**ТОП
30 УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ОСАНКИ
И ВЫПРЯМЛЕНИЯ
СПИНЫ**

Фрэнк Грин

Топ 30 упражнений для осанки и выпрямления спины

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57438614
ISBN 9785005136152*

Аннотация

Как говорят медики: «Всё здоровье идет от позвоночника». Поэтому при появлении первых признаков сутулости необходимо начать делать специальные упражнения для выпрямления спины. Совсем не обязательно выполнять весь предложенный нами курс. Можно выбрать несколько наиболее подходящих позиций и каждый день тратить полчаса на их выполнение. Только в этом случае занятия лечебной физкультурой принесут результат, а сутулость не перерастет в патологию.

Содержание

Основные причины неправильной осанки	5
Разновидности неправильной осанки	8
Последствия неправильной осанки	10
Профилактика прямой спины	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Топ 30 упражнений для осанки и выпрямления спины

Фрэнк Грин

© Фрэнк Грин, 2025

ISBN 978-5-0051-3615-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сложно найти человека, который бы не мечтал иметь правильную осанку. Ровная спина – это не только красиво. Сутулость вызывает нарушение в кровотоке и способствует развитию многих заболеваний. Как говорят медики и народные целители: «Всё здоровье идет от позвоночника». Поэтому при появлении первых признаков сутулости необходимо начать делать специальные упражнения для выпрямления спины. Совсем не обязательно выполнять весь предложенный нами курс. Можно выбрать несколько наиболее подходящих позиций и каждый день тратить полчаса на их выполнение. Только в этом случае занятия лечебной физкультурой принесут результат, а сутулость не перерастет в патологию.

Основные причины неправильной осанки

Проблема искривления позвоночника остро встала перед современным поколением людей, ведущих малоактивный образ жизни. Сколиоз редко встречается в форме генетического заболевания. В основном это приобретенная или посттравматическая патология.

Среди врожденных причин нарушения осанки выделяют следующие:

- Аномальное строение позвоночника (сросшиеся позвонки, образование дополнительных позвонков).
- Врожденная мышечная слабость, которая не дает позвоночнику должную поддержку.
- Генетические особенности строения скелета.

Эти проблемы решаются хирургическим путем, а в качестве реабилитации после операций используется лечебная гимнастика.

К посттравматическим причинам относятся вывих бедра, родовые травмы, переломы конечностей, травмы тканей и костей, поддерживающих позвоночник.

Но основная масса причин искривления спины имеет приобретенный характер. В этом случае неправильная осанка вырабатывается с детства и усугубляется с годами. Достаточ-

но посмотреть на ребенка, сидящего возле компьютера, чтобы понять – в будущем он будет горбиться и страдать от постоянных головных болей. Практически у всех компьютерщиков наблюдается одна и та же поза: голова наклонена вперед, плечи сдвинуты (так проще положить локти на стол перед клавиатурой), спина выгнута назад. Итог – через пару лет человеку будет удобно стоять, ходить и сидеть, немного ссутулившись.

К причинам искривления позвоночника физиологического характера можно отнести:

– **Перенесенный в детстве рахит**. Недостаток кальция в костях приводит к их ломкости. Это часто наблюдается у детей до 3-х лет. Уже в этом возрасте закладывается неправильная осанка у детей, поэтому родителям приходится тщательно следить за их рационом, сбалансированным питанием.

– **Воспалительные заболевания суставов**, например, анкилозирующий спондилоартрит (болезнь Бехтерева), станут причиной развития искривления позвоночника у взрослых людей. Во время болезни начинают срастаться позвонки, в результате чего человек начинает передвигаться, склонившись вперед. Бесконечные боли в спине заставляют больного искать более удобное положение.

– **Мужское плоскостопие** становится причиной изменения центра тяжести тела, что также приводит к неровной осанке.

Но есть еще причины искривления позвоночника, которых можно избежать, если вовремя принять меры. К ним относятся:

– **Недостаточно подвижный образ жизни.** В результате отсутствия физической нагрузки на мышцы спины уменьшается количество мышечной массы, которая отвечает за поддержку позвоночника. Особенно опасно такое положение дел в подростковом возрасте, когда скелет еще не закончил формироваться. Такая же проблема встречается у пожилых людей. Мышцы теряют упругость, тем самым оставляя спину без поддержки.

– **Неправильно подобранные стол, стул, освещение** рабочего места заставляют постоянно склоняться над столом, что со временем входит в привычку.

– **Постоянное ношение тяжестей** на спине или в одной руке.

Нужно помнить о том, что любая из этих причин рано или поздно приведет к сколиозу, который спровоцирует другие болезни.

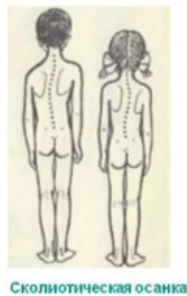
Разновидности неправильной осанки

Виды нарушений осанки

в сагиттальной плоскости:



во фронтальной плоскости:



В медицине определены следующие разновидности неправильной осанки:

– **Сколиотическая осанка** – наблюдается искривление позвоночника вбок. Обычно это происходит в грудной области или в районе поясницы. В результате одно плечо находится немного выше другого. При отсутствии патологии искривление проходит, если человек в течение нескольких ми-

нут полежит на плоской жесткой поверхности.

– **Кифосколиотическая** – сочетает сутулость и боковое искривление позвоночника.

– **Кифотическая** (или синдром круглой спины). Эта сутулость имеет характерные признаки – выгнутая сзади спина, опущенная голова, выпяченный живот.

– **Плоская спина.**

Все эти виды искривлений поддаются коррекции за счет гимнастики или ношения ортопедических корсетов. Чтобы выяснить степень искривленности позвоночника, необходимо сделать рентген, а затем принимать соответствующие меры.

Последствия неправильной осанки

Если запустить развитие искривления позвоночника, это приведет к сколиозу. Поскольку позвоночник напрямую связан с другими отделами организма, любое нарушение в его структуре отразится на внутренних органах. Кроме неэстетичного внешнего вида, который человек может сам увидеть в зеркале, неправильная осанка приводит к следующим нарушениям:

– Ухудшается кровообращение, а вместе с этим снижается работоспособность, наступает быстрая утомляемость, ухудшается память, рассеивается внимание.

– Снижается скорость циркуляции кислорода, в результате чего уменьшается объем легких, внутренние органы не получают достаточное количество кислорода для полноценной работы.

– Органы грудной клетки находятся в сдавленном состоянии, что приводит к сердечным заболеваниям, болезням желудка, в частности, появлению изжоги. Изжога, в свою очередь провоцирует гастрит или язву.

– Появляются головные боли. Это связано со смещением положения головы и шейных позвонков относительно туловища, в результате чего пережимается позвоночная артерия. Это вызывает головокружение, потерю ориентации, развивается синдром позвоночной артерии.

– Сутулость сопровождается постоянными болями в спине. Кроме сколиоза могут возникнуть остеохондроз, лордоз и, наконец, может вырасти настоящий горб. В последнем случае человек может стать инвалидом.

Для того, чтобы не усугублять состояние собственного организма, нужно с детства следить за осанкой и заниматься спортом.

Профилактика прямой спины

При первых симптомах искривления позвоночника желательно обратиться к врачу-ортопеду. Для того, чтобы избежать визита, нужно обратить внимание на физкультуру и спорт. Плавание – это один из рекомендуемых видов спорта, которым можно заниматься в любом возрасте. **Регулярное посещение бассейна или заплывы в открытых источниках помогут справиться с зарождающейся патологией.** Техника любого из стилей плавания развивает мускулатуру и благоприятно влияет на строение скелета. Ни у одного пловца не бывает кривой спины. Детям стоит обратить внимание на художественную гимнастику, волейбол, стритбол, бальные танцы. Это виды спорта, которые помогут быстро восстановить осанку.

Взрослым желательно регулярно посещать сеансы общего массажа. Опытный массажист не нанесет вреда, а поможет выправить возникшее искривление. Он же отправит к ортопеду, если случай окажется запущенным. Помочь с проблемой может мануальный терапевт. Несмотря на то, что мануальная терапия вызывает противоречивые отклики, в некоторых не особо запущенных случаях врач-мануал исправит искривление и наладит кровообращение организма.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.