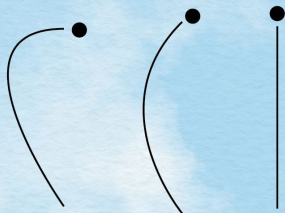


СОНГ ЯНГ  
МИН

Специалист  
по здоровью позвоночника  
№ 1 в Корее

# ОСАНКА РЕШАЕТ ВСЕ

ОДИН САНТИМЕТР ОТ СКОВАННОСТИ  
И БОЛИ ДО СВОБОДЫ ДВИЖЕНИЯ



Простые  
упражнения  
для каждого

Практики  
на 5-10 минут

Подробные  
иллюстрации  
и описания

**Сонг Янг Мин**  
**Осанка решает все. Один сантиметр от скованности и боли до свободы движения**  
Серия «Быть здоровым. Методики оздоровления организма от ведущих экспертов»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73981487](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73981487)*

*Осанка решает все : один сантиметр от скованности и боли до свободы движения:  
ISBN 978-5-04-246332-7*

### **Аннотация**

Человеческое тело неидеально. В ходе эволюции мы стали прямоходящими, но природа не подготовила нас к 8-часовому сидению за компьютером, смартфоном в руках и хроническому стрессу. Голова давит на позвонки, мышцы перенапрягаются, зажимы становятся хроническими. Итог: синдром замороженного плеча, «черепашья шея» и другие проблемы с осанкой. А вместе с ними – мигрени, онемение в руках, боли и вечная усталость.

Эта книга – пошаговое, иллюстрированное и невероятно понятное руководство по возвращению своего тела. Автор этой

книги – специалист по осанке №1 в Корее Сонг Янг Мин – проведет вас по пути к здоровой спине от диагностики до полного выздоровления.

Но главное – это не просто зарядка. Книга учит вас новому образу жизни.

- Как правильно спать, чтобы проснуться бодрым?
- Как поднимать тяжести, чтобы не заработать грыжу?
- Как мыть посуду, держать смартфон или работать за ноутбуком без вреда для осанки?

Если вы просыпаетесь с тяжестью в плечах и головной болью, не можете долго стоять из-за боли в пояснице, с трудом поворачиваете голову, но хотите двигаться легко, свободно и без страха, то эта книга как раз то, что вам нужно.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Сонг Янг Мин**  
**Осанка решает все**  
**Один сантиметр от**  
**скованности и боли**  
**ДО СВОБОДЫ ДВИЖЕНИЯ**

### ## ### #####

(If You Straighten Your Posture, Your Life Will Straighten)

Copyright © 2024 ### (Song Young Min) All Rights

Reserved. Published in agreement with First Penguin, c/o Danny  
Hong Agency.

© Караулова Е.А., перевод на русский язык, 2025

© Золотарева Е.В., художественное оформление, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# **Предисловие**

## **Всего пять минут в день: правильная осанка позволяет преодолеть боль**

Для многих людей основным показателем здоровья является боль. Если спина болит, у человека проблемы, если нет – он здоров как бык. Однако важно понимать, что здоровье – это не двоичная система счисления, где задействованы два символа – 0 и 1. Подобно тому, как есть бесконечное множество чисел между 0 и 1, наше здоровье – аналоговый мир с несметным количеством переменных.

Перед тем, как мы почувствуем боль, организм пройдет через несколько этапов «снижения функциональности». Обычно под этим подразумеваются уменьшение мышечной массы, снижение гибкости суставов и повреждение сухожилий. Снижение функциональности организма, часто вызванное плохой осанкой и недостатком физических упражнений, приводит к медленному увяданию тканей организма, делая человека похожим на растение, оставленное без воды.

Тело человека чувствует угрозу, когда начинает функционировать хуже обычного. В такие моменты оно начинает подавать в мозг сигналы бедствия наподобие таких: «Пожалуй-

ста, перестань так делать! Умоляю, выпрями спину. Дай же мышцам отдохнуть!» Сначала эти сигналы слабы, но их достаточно, чтобы человек начал испытывать скованность или дискомфорт. Большинство людей отмахиваются от этих тревожных звоночков, наивно полагая, что им станет лучше после отдыха или по прошествии некоторого времени. В ответ на это мозг посылает более сильные сигналы: «Эй, у нас тут проблема! Быстро сделай что-нибудь». Если человек снова пропустит все мимо ушей, тело, пытаясь его защитить, отправит предупреждение в последний раз: «Да что ж ты будешь делать! Ладно, надо бы тебя обездвигить!»

Люди, однажды столкнувшиеся с хрустом в спине и последовавшим за ним приступом резкой боли, в один голос сетовали на невозможность пошевелиться. Это было не что иное, как последнее предупреждение организма, чтобы предотвратить худший из сценариев, поскольку любое дальнейшее движение может повлечь за собой серьезное повреждение спины. Если обратиться за помощью к врачу в этот момент, восстановление займет довольно много времени.

Люди с межпозвонковой грыжей вынуждены хвататься за спину от боли даже в самые погожие дни. Что бы они ни делали, боль рано или поздно настигает их, заставляя сильно нервничать. Из-за непрекращающихся неприятных ощущений выражение их лица становится все более и более хмурым. Вместо того чтобы улыбаться незнакомому человеку при встрече, они всеми силами пытаются сохранить «камен-

ное лицо», чтобы скрыть то, что им приходится чувствовать. Повседневная жизнь полностью переходит под контроль болевых ощущений.

Это касается не только спины. Шея, плечи, бедра, ступни, локти, запястья – боль может возникнуть в любом суставе. Однако люди наивно полагают, что если боль на некоторое время пропадает, то это значит, что с ними все в полном порядке. По этой причине они очень удивляются, когда она возвращается с новой силой, и идут с жалобами к врачу, умоляя его вколоть им обезболивающее или сделать операцию.

Пока человек находится в больнице, боль беспокоит его не так сильно, как прежде, что заставляет его уверовать в собственное чудесное исцеление. Для него такие функции, как сила мышц спины, мышечная выносливость, амплитуда движений в суставах и равновесие, являются второстепенными. Хотя боль удастся взять под контроль путем уколов, таблеток и операций, межпозвонковая грыжа рано или поздно вновь даст о себе знать, если не заняться восстановлением утраченных функций.

Самый верный путь – возвращение здоровых привычек. Ослабленные мышцы необходимо укреплять с помощью правильной осанки и регулярных физических упражнений. Массаж и медитация помогут снять мышечное напряжение, растяжка позволит сохранить гибкость суставов, а такие аэробные физические упражнения, как ходьба и бег, укрепят

пят сердечно-сосудистую систему. Исправление осанки и регулярные занятия спортом окажут на ткани организма такой же эффект, какой солнечный свет и своевременный полив оказывают на декоративное растение.

## **Убить двух зайцев одним выстрелом: избавляемся от боли и укрепляем здоровье**

Почему люди пренебрегают поддержанием здоровья путем соблюдения полезных привычек и полагаются лишь на лечение в больнице? Ответ прост: мы уделяем первостепенное внимание беспокоящим болевым сигналам. В попытках уменьшить неприятные ощущения мы выбираем самый быстрый и легкий способ – принять таблетку. Кто-то предпочитает делать уколы, а кому-то нравится мануальная терапия, когда врач прорабатывает не только мышцы, но и суставы.

Но как же быть с привычками? Их невозможно спихнуть на другого человека, поэтому ответственность приходится брать на себя. Более того, они требуют постоянных усилий. Исправление осанки – это не разовая акция. Необходимо ежедневно обращать внимание на проблему и шаг за шагом добиваться результатов. Упражнения требуют еще больше усилий. Вы должны, преодолевая боль в задней части бедер, делать растяжку, сжимать мышцы и поднимать тяжести. Даже для того, чтобы пройти 10 000 шагов (хотя тенденция ме-

няется в сторону 7000 шагов, так как, согласно недавним исследованиям, этого вполне достаточно для получения положительного эффекта), что, казалось бы, под силу большинству из нас, придется потратить больше часа.

В краткосрочной перспективе изменение собственных привычек кажется неэффективным в сравнении с таблетками и уколами. Однако важно понимать, что жизнь – это не короткий забег. Если вы хотите жить долго и счастливо, гораздо эффективнее формировать здоровые привычки, а не полагаться на лекарства.

Возьмем в качестве примера езду на велосипеде. Нужно потратить немало времени и сил, чтобы научиться на нем кататься. Однако, попотев в первый раз, в дальнейшем человек вполне естественно и без особых раздумий начнет использовать этот вид транспорта. Подобная логика также применима к выпрямлению осанки и физическим упражнениям. Поначалу нелегко выработать у себя привычку заниматься регулярно, однако в итоге все будет получаться само собой.

С другой стороны, люди, полагающиеся на дающие временное облегчение лекарства и уколы, не могут избавиться от хронической боли, поэтому постоянно оказываются в больнице. Постепенно они становятся невосприимчивы к лекарствам, и им требуются более сильнодействующие препараты, чтобы облегчить боль. В конце концов они остаются у разбитого корыта с огромным медицинским счетом, постоянной болью и слабеющим организмом.

## Предисловие

Однако люди, взрастившие в себе правильные привычки, в итоге развивают физическую силу, достаточную для того, чтобы самостоятельно справляться с большей частью болевых ощущений. Вам не придется полагаться на таблетки, а при необходимости желаемого обезболивающего эффекта можно будет добиться умеренными дозами. Кроме того, гордость за заботу о собственном здоровье придаст вам бодрости и уверенности в себе, а выражение лица само по себе станет счастливее.

Теперь давайте представим, что вы решили сделать операцию на больном суставе, после которой вы забудете о сильной боли. Операция – самый быстрый и действенный способ облегчить страдания. Однако у нее есть побочные эффекты. Реабилитация занимает довольно много времени. Это связано с тем, что ткани приходится разрезать и сшивать, чтобы устранить боль.

# 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.