

Омоложение всего тела с помощью полной растяжки.....	5
Путь к здоровому телу	7
ПОЗВОНОЧНИК — ГЛАВНАЯ ОСЬ ОРГАНИЗМА	14
ПЛЕЧЕВЫЕ СУСТАВЫ — КЛЮЧ К МОЛОДОСТИ.....	18
ПОЧЕМУ ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ ЛЕГКО ТЕРЯЮТ ПОДВИЖНОСТЬ.....	20
ПОЧЕМУ КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ ВЫВИХАМ И БОЛИ	22
СТАРЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ ПОЛОЖЕНИЯ СУСТАВОВ?.....	24
ЧЕЛОВЕК СТАРЕЕТ, КОГДА СМЕЩАЮТСЯ ЕГО СУСТАВЫ	26
РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ РЕБРАМИ И ТАЗОМ	28
КОГДА УМЕНЬШАЕТСЯ РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ РЕБРАМИ И ТАЗОМ, ВЫПЯЧИВАЕТСЯ ЖИВОТ	30
ПОЛНАЯ РАСТЯЖКА ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ	32
ВВЕРХ-ВНИЗ: ПЕРЕЗАГРУЗКА СУСТАВОВ	36
ПОДТЯГИВАЕМ ЯГОДИЦЫ И ЖИВОТ: ТЯНЕМСЯ ВВЕРХ	38
ПОДТЯГИВАЕМ БЕДРА ТЯНЕМСЯ ВНИЗ	40
ЕСЛИ УСИЛИТЬ МЫШЦЫ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ НАШ ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ, МОЖНО СОХРАНИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ	42
ПРОВЕРКА ПОЗВОНОЧНИКА НА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ЗАТЕКАНИЮ ШЕИ	44
ПРОВЕРИМ ПЛЕЧЕВЫЕ СУСТАВЫ НА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ЗАТЕКАНИЮ И БОЛЯМ В ПЛЕЧАХ	46
ПРОВЕРИМ ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ	48
А ВЫ МОЖЕТЕ РОВНО ВЫТЯНУТЬ НОГИ? ПРОВЕРИМ КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ	50
УСТРАНЯЕМ РАЗНИЦУ МЕЖДУ ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ СТОРОНАМИ	52
ДЕЛАЕМ ДВИЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА ПЛАВНЫМИ	54
ТОЧЕЧНАЯ РАСТЯЖКА ПРИ МАЛОПОДВИЖНОСТИ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА	56
МАЛОПОДВИЖНОСТЬ ГРУДНОГО ОТДЕЛА — ПРИЧИНА ЗАТЕКАНИЯ ШЕИ И БОЛЕЙ В ПОЯСНИЦЕ	58
ПОДВИЖНОСТЬ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА И ВСЕЙ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ ТЕСНО СВЯЗАНА С НАШИМ ДЫХАНИЕМ	60
ДЕЛАЕМ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ ГИБКОЙ, РАЗМИНАЯ ГРУДЬ И ЛОПАТКИ	62
ГИБКАЯ ГРУДНАЯ КЛЕТКА: ПРИКЛАДНАЯ РАСТЯЖКА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА	64
РАЗМИНАЕМ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ: ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ	66
ГИБКИЙ ПОЗВОНОЧНИК ОМОЛОДИТ ВАС НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ	68
РАЗВОРАЧИВАЕМ СОГНУТЫЕ ПЛЕЧИ НАЗАД	70
ВЫСТАВЛЯЕМ ПОЛОЖЕНИЕ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ	71
ДЕЛАЕМ ЛОПАТКИ ПОДВИЖНЫМИ	72
ВЫСТАВЛЯЕМ ПОЛОЖЕНИЕ ЛОПАТОК	74
НЕ СМЕЩЕНЫ ЛИ ВАШИ ПЛЕЧЕВЫЕ СУСТАВЫ ВПЕРЕД?	76
СУТУЛОСТЬ ДЕЛАЕТ ПЛЕЧЕВЫЕ СУСТАВЫ УЯЗВИМЫМИ	78

СВЯЗЬ СУТУЛОСТИ С ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНЫМ ПЕРИАРТРИТОМ	80
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СОСТОЯНИЕ МЫШЦ ВОКРУГ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ	82
КАРАНДАШ ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЯ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ	84
УПРАЖНЕНИЕ КОДМАНА ПРОТИВ ТУГОПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧ	86
СОВРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ СТОИТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ПОДВИЖНОСТЬ ЛОПАТОК	88
ТУГОПОДВИЖНЫЕ ЛОПАТКИ — ПРИЧИНА СТАРЧЕСКОЙ ОСАНКИ	90
ПРОБЛЕМЫ С ЛОПАТКАМИ ВЕДУТ К ЗАТЕКАНИЮ МЫШЦ И ПОЯВЛЕНИЮ СКЛАДОК	92
РАЗМИНАЕМ ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ	96
РАСТЯГИВАЕМ МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА	98
ВЫРАВНИВАЕМ ТАЗ	100
НЕ ХРУСТЯТ ЛИ ВАШИ ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ?	102
ТУГОПОДВИЖНОСТЬ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ ВЛИЯЕТ НА НАКЛОН ТАЗА	104
ЖИВОТ И ЯГОДИЦЫ СВИСАЮТ ИЗ-ЗА НАКЛОНА ТАЗА?	106
ПРИ УЛУЧШЕНИИ ГИБКОСТИ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ ТАЗ ВСТАЕТ НА МЕСТО	108
ТУГОПОДВИЖНОСТЬ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ ПРИВОДИТ К ХРОНИЧЕСКИМ БОЛЯМ В ПОЯСНИЦЕ	110
ФОРМА ЯГОДИЦ ЗАВИСИТ ОТ ПОДВИЖНОСТИ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ	112
ПОДТЯГИВАЕМ БЕДРА	114
КОГДА УМЕНЬШАЕТСЯ АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ, ПОЯВЛЯЮТСЯ СКЛАДКИ НА ЯГОДИЦАХ	118
РАСТЯГИВАЕМ ИКРОНОЖНЫЕ МЫШЦЫ	122
РАСТЯГИВАЕМ ЗАДНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА	123
ПРАВИЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ОТ КОЛЕН ДО ЩИКОЛОТОК	124
ВАЖНО, ЧТОБЫ КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ БЫЛИ РОВНЫМИ	126
НАГРУЗКА НА КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ — 200 КИЛОГРАММОВ	128
КАКОЙ У ВАС ТИП КОЛЕНЕЙ?	130
ПРОВЕРЯЕМ ИСКРИВЛЕНИЕ КОЛЕН БОЛЕЕ ТЩАТЕЛЬНО	132
РАСТЯЖКА КОЛЕН ДЛЯ ОФИСА	134
С ПОМОЩЬЮ РАСТЯЖКИ МОЖНО УБРАТЬ СКЛАДКИ НАД КОЛЕНЯМИ	136
ДВЕ ПРОБЛЕМЫ СО СТОПАМИ: ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ «КОСТОЧЕК» И ОТЕКОВ	140
БОЛЯЩАЯ «КОСТОЧКА» НА НОГЕ — ОТПРАВНАЯ ТОЧКА СТАРЕНИЯ	144
УКРЕПЛЯЕМ ПАЛЬЦЫ НОГ С ДЕТСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА	146
ТРЕНИРУЕМ ВНУТРЕННИЕ МЫШЦЫ СТОПЫ И ИКРОНОЖНУЮ МЫШЦУ	150
ПОЗАБОТИМСЯ О СУСТАВАХ КИСТИ, ЖЕСТОКО ЭКСПЛУАТИРУЕМЫХ ВО ВРЕМЯ ОФИСНОЙ РАБОТЫ	152
ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ДИСКОМФОРТА НЕОБХОДИМ ПОКОЙ	154
УСТРАНЯЕМ БОЛЬ В ЛОКТЯХ, ВОЗНИКАЮЩУЮ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ	156

ВВЕДЕНИЕ

ОМОЛОЖЕНИЕ ВСЕГО ТЕЛА С ПОМОЩЬЮ ПОЛНОЙ РАСТЯЖКИ

Что беспокоит вас, дорогие читатели?

Может быть, с возрастом ваше тело стало менее гибким, вы набираете вес, даже если едите меньше, чем раньше, и не можете согнать жир с боков? Может, среди вас есть те, кто страдает от боли в пояснице, коленях или хронического напряжения мышц шеи и плеч? Практически каждый сталкивается с подобными проблемами.

Часто женщины думают: «Хочу привести свое тело в порядок, и желательнее поскорее!» — и начинают тренироваться изо всех сил. Но если неподготовленное тело начать вдруг сурово тренировать, легко повредить суставы и мягкие ткани, а процесс восстановления может стать затруднительным.

Так люди забрасывают с большим трудом начатые было тренировки. Пытаясь компенсировать последствия травм, тело еще больше деревенеет, суставы становятся менее подвижными, человек начинает хуже выглядеть, а его опорно-двигательная система быстро подвергается старению. Но ваше тело не заслуживает такого обращения.

В этой книге я хочу рассказать вам о методе полной растяжки,

Ее секрет — в работе с

. Если нагрузка на эти суставы распределяется неправильно, возникают зажимы, боли и искривления. Но если правильно растягивать соответствующие части тела, поддерживая баланс между ними, постепенно вся фигура станет красивее.

Я уже 25 лет работаю хирургом-ортопедом и сталкивалась с самыми различными проблемами у пациентов. В Японском институте наук о спорте я осматривала атлетов, тренировки которых поддерживает Олимпийский комитет Японии. Обратная сторона великолепных достижений лучших спортсменов кроется в том, что они нещадно эксплуатируют свое тело. Даже в совсем молодом возрасте, около 20 лет, у них невероятно часто встречаются повреждения хрящей и суставов. Их тела демонстрируют явные признаки преждевременного старения. На спортивную ортопедическую хирургию возлагалась задача замедлить старение организма и предупредить появление травм.

До того как я занялась ортопедической хирургией, я мечтала прикоснуться к этому невероятно сложному искусству. Но когда я увидела поврежденные ежедневной нещадной эксплуатацией тела спортсменов, то стала думать: «Операции делают люди. А человеческое тело — божественное произведение. Даже если человек и приложит к нему руку, все равно он не сможет достичь такого уровня совершенства». Я стала постоянно размышлять о том,

Это касается и обычных людей. Только у них по сравнению с профессиональными спортсменами износ организма происходит медленнее. Если с 40–50 лет заниматься профилактикой, болезненных ощущений можно избежать. Если же этим пренебрегать, суставы начинают болеть. Например, при варусной деформации (О-образном искривлении ног) часто возникают боль в коленях и пояснице, затекание плеч, вся фигура выглядит хуже. Поэтому необходимо на раннем этапе начать обращать со своим телом правильно и работать над предотвращением болевых ощущений. Решив, что ортопедическая хирургия не сможет избавить их от болей в пояснице, многие люди спешно обращаются к иглоукалыванию, хиропрактике и другим формам альтернативной

медицины. Прежде чем вы это сделаете, мне хотелось бы познакомиться с методом, избавляющим от поясничных болей.

ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ТЕЛУ

Как хирург-ортопед я считаю теперь своим долгом познакомить вас с методом, который позволит вашему телу всю жизнь оставаться подвижным и здоровым. Этот метод снизит вероятность болей, зажимов и падений и

Мне хотелось бы, чтобы вы как хозяева своего тела научились правильно с ним обращаться. Поэтому в этой книге я постараюсь простым языком изложить кажущиеся на первый взгляд сложными взаимоотношения между позвоночником и тройкой главных суставов: плечевыми, тазобедренными и коленными. И программу растяжки я сделала как можно более простой.

Поняв чудесный баланс, в котором должны взаимодействовать суставы и мышцы,

Неприменно опробуйте метод полной растяжки, описанный в этой книге, — и вы почувствуете легкость, а ваше тело приобретет более молодой вид.

Затекание и боли? Проблемы с фигурой? Без обиняков можно сказать: причина в том, что вы день ото дня нагружаете суставы, которые находятся в дисбалансе.

В этой книге я рассказываю о том, что затекание, боли и разрушение тканей в теле происходят из-за смещения трех главных суставов — плечевого, тазобедренного и коленного — со своего изначального положения, и нагрузка на них распределяется неправильно. А полная растяжка позволит вам вернуть эти

Я хочу, чтобы вы, читатели, поставили перед собой большую цель — привести все тело к балансу. Регулярно занимаясь растяжкой трех основных суставов, вы достигнете этой цели без труда!

Причина онемения, болей и ухудшения фигуры коренится в том, что вы постоянно чрезмерно нагружаете какую-то часть тела: позвоночник, который является главной осью нашего тела; плечевые суставы, отвечающие не только за движение рук, но и за осанку; тазобедренные суставы, отвечающие за движение ног и положение бедер; коленные суставы, которые несут на себе огромный вес во время ходьбы. Во всех этих местах может случиться неправильное распределение нагрузки.

Наверное, люди мало задумываются о своих суставах. Поэтому для начала я как можно проще объясню механизм, с помощью которого они поддерживают наше тело.

Практически каждый сустав управляется парой мышц. Когда мышца-агонист сокращается, соответствующая мышца-антагонист растягивается, за счет чего происходит движение сустава. Благодаря мышцам и суставам наше тело может совершать сложные движения, такие как растягивание, сгибание и скручивание.

Сустав окружен суставной сумкой, состоящей из соединительной ткани. С помощью этой суставной сумки и скрепляются две кости. Кости состоят из твердой ткани, так что при непосредственном соприкосновении они изнашиваются. Чтобы этого избежать, поверхность сустава покрыта упругим хрящом, который амортизирует ударную нагрузку, приходящуюся на сустав. Синовиальная оболочка, находящаяся внутри суставной сумки, выделяет синовиальную жидкость, которая увлажняет и питает сустав.

Суставы — это подвижные соединения, словно дверные петли: если исправно ими пользоваться изо дня в день, они сохраняют свою амплитуду движения. Напротив, если их не использовать, они «ржавеют», и амплитуда движений становится меньше.

Чтобы мы могли сохранять баланс, на поверхности стопы есть механорецепторы, и эта автоматическая система управления приводит суставы в нужное положение. Если суставы находятся в правильном положении, мышцы тоже двигаются правильно. Если же они смещены, то и мышечная деятельность оказывается несбалансированной. Из-за этого возникают такие проблемы, как недостаточный приток крови к малоподвижным частям тела, воспаление в перегруженных частях, жировые отложения в нежелательных местах и отеки. Чтобы компенсировать болевые ощущения, организм постепенно снижает подвижность суставов, — и в результате мы получаем одеревенелое, легко подверженное старению тело.

Всего в человеческом теле 350 суставов. Основные из них — это суставы позвоночника и три главные пары суставов: тазобедренные, плечевые и коленные.

При этом нарушается работа всей системы, и могут возникать заболевания опорно-двигательного аппарата. Короче говоря, как я уже говорила выше, для поддержания молодости важнейшую роль играют позвоночник и три главные пары суставов.

ВАЖНЕЕ ВСЕГО — ПОЗВОНОЧНИК И ТРИ ГЛАВНЫЕ ПАРЫ СУСТАВОВ



ПОЗВОНОЧНИК — ГЛАВНАЯ ОСЬ ОРГАНИЗМА. ПЛЕЧЕВЫЕ, ТАЗОБЕДРЕННЫЕ И КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ РАБОТАЮТ В СВЯЗКЕ И НЕПРЕРЫВНО ОБЕСПЕЧИВАЮТ ПОДВИЖНОСТЬ НАШЕГО ТЕЛА. ВИДИМОЕ ГЛАЗУ СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПРОИСХОДИТ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО С ВОЗРАСТОМ УМЕНЬШАЕТСЯ АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЯ ЭТИХ СУСТАВОВ, ВОЗНИКАЮТ ОНЕМЕНИЕ МЫШЦ И БОЛИ.

ПОЗВОНОЧНИК — ГЛАВНАЯ ОСЬ ОРГАНИЗМА

Наш позвоночник состоит из отдельных позвонков.

— всего 24.

Если посмотреть на позвоночник сбоку, мы увидим, что у него есть изгибы. В действительности они нужны для того, чтобы равномерно распределять нагрузку на позвоночник. Но с возрастом под воздействием давления межпозвоночные диски истончаются, вот почему рост в старости уменьшается. Чтобы сохранить молодость позвоночника, нужно заниматься его растяжкой, как следует расправляя позвонки.

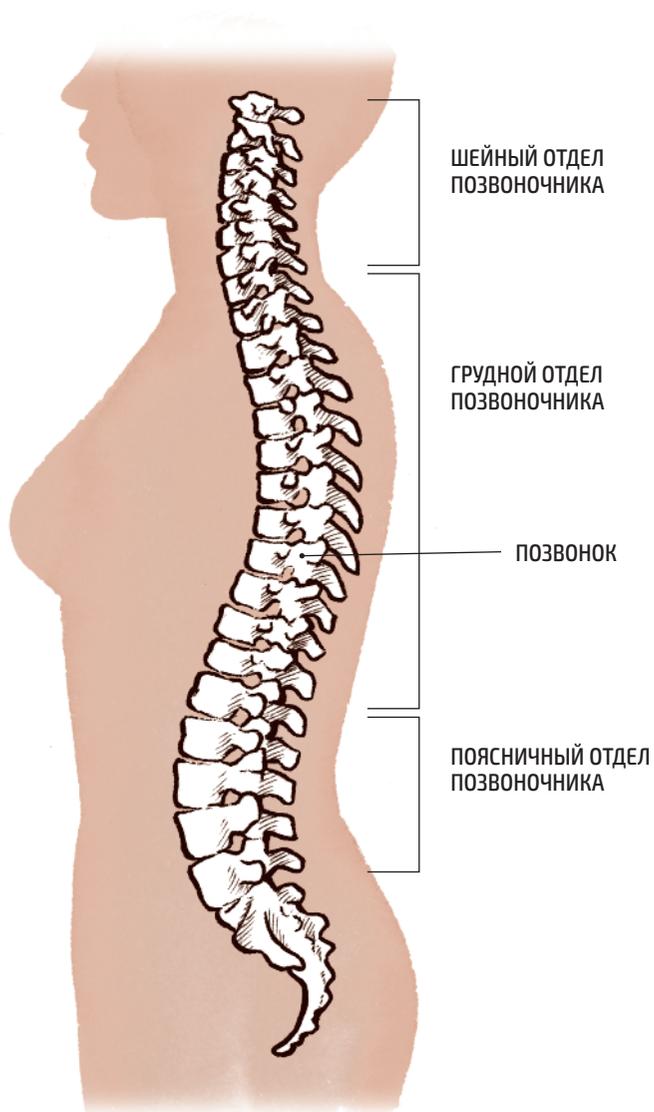
Представьте себе мачту, которая поддерживает парус яхты. Словно эту мачту, позвоночник тянет в разные стороны, но он стремится оставаться вертикальным. Как мачта закреплена на палубе, так и позвоночник соединен с другими суставами. Поэтому если остальные суставы двигаются и располагаются неверным образом, не создается нужное натяжение и нарушается баланс, а позвоночнику приходится принимать всю лишнюю нагрузку на себя.

Позвоночник и главные суставы находятся в неразрывной связи, так что если позвоночник в дисбалансе, это оказывает влияние на плечевые, тазобедренные и коленные суставы.

Если один из 24 позвонков оказывается поврежден или перегружен, в качестве естественной реакции организм пытается защитить его от чрезмерного использования, поэтому это место становится менее гибким и подвижным.

, так за-
пускается цепная реакция, приводящая к болям в спине.

S-ОБРАЗНЫЙ ИЗГИБ ПОЗВОНОЧНИКА



24 ВХОДЯЩИХ В ПОЗВОНОЧНИК ПОЗВОНКА ОБРАЗУЮТ МЯГКИЙ S-ОБРАЗНЫЙ ИЗГИБ. НО ЕСЛИ ОСАНКА НАРУШЕНА, ВЕС В КАКОМ-ТО ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА РАСПРЕДЕЛЯЕТСЯ НЕРАВНОМЕРНО. ИЗ-ЗА ЭТОГО СТРАДАЮТ ЧАСТИ ВЫШЕ И НИЖЕ ЭТОГО МЕСТА — СНОВА МЫ ПОЛУЧАЕМ ЦЕПНУЮ РЕАКЦИЮ.

НЕГИБКИЙ ПОЗВОНОЧНИК НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА ДРУГИЕ ЧАСТИ ТЕЛА

У современных женщин

Почему же неприятные симптомы появляются именно в грудном отделе? Самая главная причина — повседневное положение нашего тела, а именно долговременное сидение в неправильной позе во время работы за письменным столом. Многие люди привыкают дышать не полной грудью, а поверхностно, что также приводит к затвердеванию мягких тканей грудного отдела позвоночника. На с. 44 вы сможете самостоятельно проверить, насколько гибки ваши грудные позвонки. Пожалуйста, не пренебрегайте этим тестом.

Сейчас многие молодые люди скорее стремятся скрючить спину в районе солнечного сплетения, а не выпятить грудь колесом. Когда они пытаются расправить грудной отдел, им мешают лопатки. В итоге плечи выдаются вперед, и появляется то, что мы называем сутулостью. Чем больше сутулость, тем труднее расправить грудной отдел позвоночника, в результате чего он все больше теряет подвижность.

Когда грудной отдел становится все более ригидным, увеличивается нагрузка на находящиеся выше и ниже шейный и поясничный отделы. Хронически начинают затекать плечи и шея, появляется боль в пояснице.

С возрастом ослабевают мышцы, которые поддерживают позвоночник (мышца, выпрямляющая позвоночник), он все больше сгибается, и становится трудно поддерживать хорошую осанку. Из-за возросшего давления случаются компрессионные переломы позвоночника (скрытые переломы), в худших случаях они начинаются уже с 50 лет. При этом болят шея, плечи, поясница. Если при таких симптомах заниматься только непосредственно болящими частями тела, а не всем грудным отделом позвоночника, который является причиной, долговременное улучшение получить не удастся.

Наш позвоночник — это ось, которая контролирует движение всего тела и поддерживает его, сопротивляясь гравитации. В норме

. Но если в одном месте подвижность утеряна, нагрузка переходит выше и ниже, таким образом нарушение начинает распространяться по всему телу.

Многие люди думают, что для правильной осанки достаточно просто держать позвоночник ровно, но на самом деле если помимо этого не заниматься исправлением движений трех основных суставов, осанку исправить невозможно.