

ПРОСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ СО СПИЧКАМИ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Еще старые именитые врачи рекомендовали это упражнение тем, кто страдает от болей в спине, пояснице. Потом появилась целая отрасль медицины – лечебная физкультура с множеством специальных комплексов гимнастики, тренажерные залы, фитнес. А упражнение со спичками оказалось незаслуженно забытым. Однако те, кто уже ощутил на себе его эффект, могут это подтвердить.

На выполнение упражнения уходит всего несколько минут в день, оно является палочкой-выручалочкой для тех, кто не имеет времени и возможности посещать тренажерные залы.



Как выполнять упражнение «спичка»?

Важное условие для упражнения – пустой желудок, чтобы после еды прошло не менее 2 часов. А лучше всего его делать утром натощак.

1. Возьмите обычный коробок спичек и равномерно рассыпьте их на полу полукругом (справа, спереди, слева) на расстоянии 40-60 см от ног.
2. Выпрямитесь и, не сгибая ног поочередно наклоняйтесь за каждой спичкой. Спешить при этом не надо, но спички должны быть все собраны.

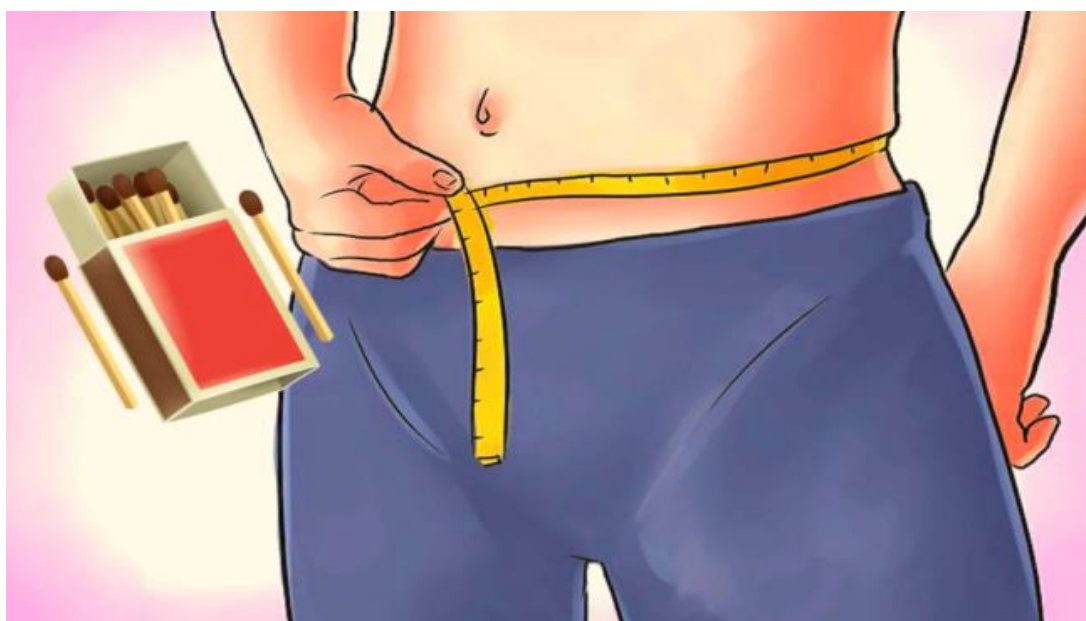
Если в первый раз упражнение покажется трудным, начните с половины короба. Вполне возможны болезненные ощущения в пояснице при наклонах, это – мышечные боли, и по мере тренировок они пройдут.

Какой эффект от упражнения «спичка»?

Многократные наклоны вперед – это сокращение мышц спины, поясницы, брюшного пресса, ног. Также это растяжка связок позвоночника, когда он становится более эластичным. При регулярном, ежедневном выполнении упражнения со спичками укрепляется мышечный корсет туловища, мышцы ног, улучшается кровообращение.

Эффект не заставит долго ждать, а состоит он в следующем:

- исчезновение болей в спине;
- увеличение объема движений в позвоночнике;
- снижение усталости при ходьбе;
- подтягивание живота, уменьшение жировых отложений на туловище, бедрах;
- улучшение общего состояния, повышение настроения.



Интересно, что геронтологи рекомендуют ежедневные наклоны вперед для улучшения кровообращения мозга, восстановления памяти у пожилых людей. А на востоке такие упражнения считают одним из секретов долголетия.

Приступайте, не откладывая, и получайте эффект. Не следует забывать о том, что наклоны нельзя делать при острых заболеваниях и обострении хронических. А тем, кто страдает нарушениями артериального давления, лучше сначала посоветоваться с врачом.

Здоровья вам и бодрого настроения!