

Почему полезно поднимать ноги на стену



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pochemu-polezno-podnimat-nogi-na-stenu/>
В этой позе у надпочечников есть возможность отдохнуть и восстановиться, улучшается венозный отток.

У этой доступной всем позы есть масса преимуществ. Она полезна потому, что в ней наше тело принимает положение, противоположное привычному нам вертикальному. К тому же это очень простая перевернутая поза. В ней у надпочечников есть возможность отдохнуть и восстановиться. Улучшается венозный отток – иными словами, уходит ощущение «тяжести в ногах».

Поза приносит облегчение людям, страдающим от варикозного расширения вен. К тому же сердцу нужно больше работать, чтобы качать кровь вверх по ногам (так что вы вроде как тренируетесь, пока лежите).

Что делать:

Найдите спокойное место и выделите себе 10 минут. Нужно будет иметь возможность закрыть глаза и расслабиться. Если вы в это время будете болтать по телефону или просматривать сообщения, эффект будет не тот.

Лягте на спину, бедра на расстоянии 15-30 см от стены. Согните колени и поставьте стопы на стену. Если бедра находятся под прямым углом к спине, тогда таз будет на правильном расстоянии от нее.

Выпрямите ноги и обопритесь о нее всей поверхностью стопы. Колени прямые, ноги расслабленные.

Поместите под голову подушку. Должно быть очень удобно. Закройте глаза и дышите. Положите одну ладонь на живот, а другую на сердце.

Осознайте свое дыхание. Вдыхайте на 2 счета и выдыхайте на 4 счета.

«Висите» в этом положении 10 минут с закрытыми глазами. Дышите и расслабляйтесь.