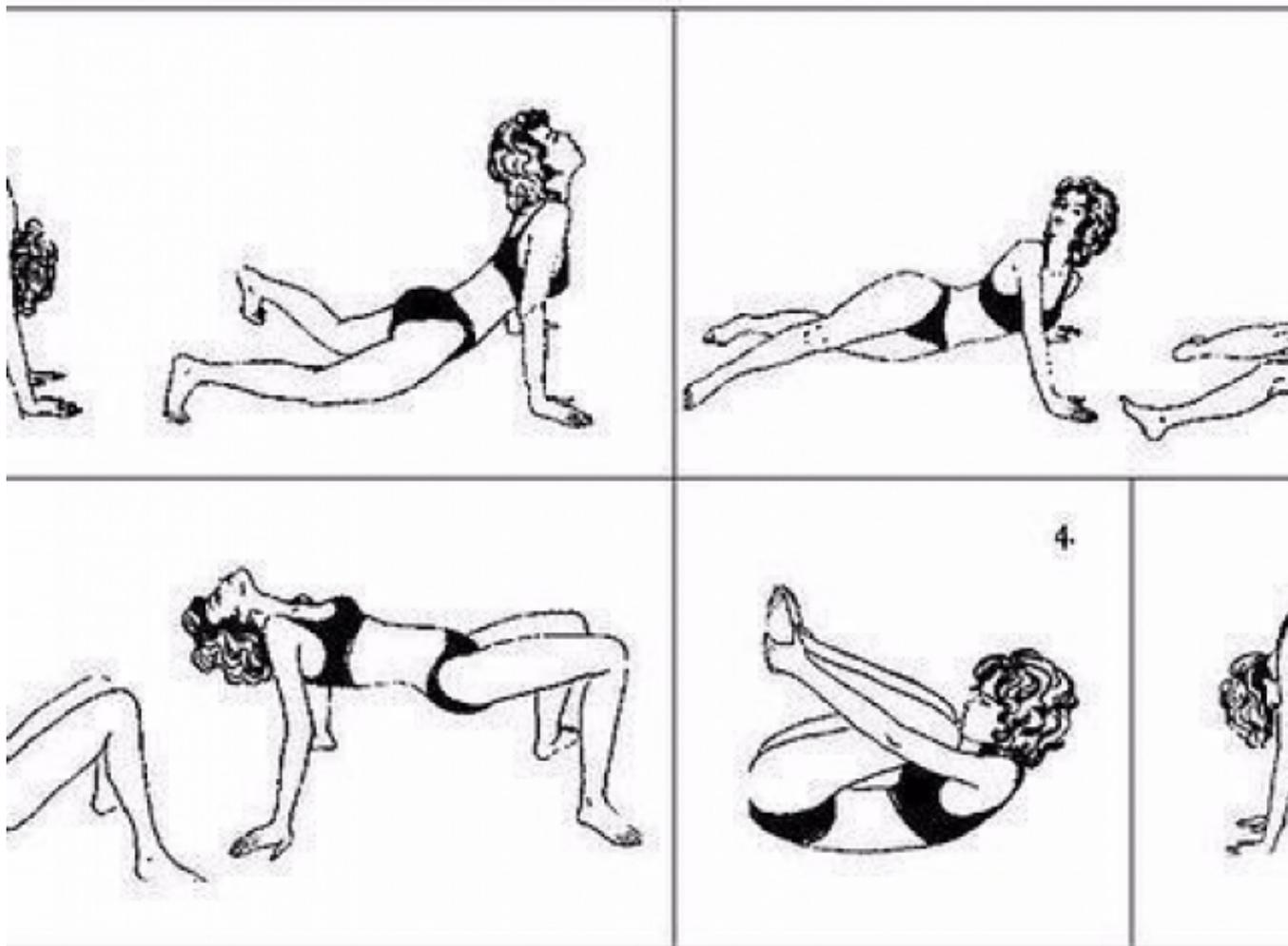


## Пять упражнений Поля Брегга для восстановления позвоночника



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pyat-uprazhnenij-polya-bregga-dlya-vozstanovleniya-pozvonochnika/>

Поль Брэгг утверждает, что нарушения функции позвоночника поддаются восстановлению, практически в любом возрасте. Были разработаны 5 упражнений Поля Брэгга, которые легки и просты в выполнении.

Единственное условие, которое необходимо строго соблюдать, - это выполнение комплекса упражнений в комплексе.

Если человек станет подобным образом заботиться о своем позвоночнике, то и в 70—80 лет он будет здоров, энергичен, будет обладать ясным умом и трезвой памятью. Для этого необходимо осознать важность упражнений для своего здоровья и ежедневно выполнять их, хотя бы в минимальном объеме. Положительные результаты появляются буквально через несколько недель или даже через несколько дней регулярных занятий.

Приступая к выполнению упражнений для позвоночника, следует руководствоваться

следующими правилами:

Не прилагайте резких усилий к утратившим подвижность участкам позвоночника;  
Выполняйте упражнения, соизмеряя нагрузку со своими физическими возможностями, начиная с малой и постепенно ее увеличивая;  
Не стремитесь выполнять упражнения с максимальной амплитудой движения, начните с небольших раскачивающих позвонки движений, осторожно и постепенно увеличивая их амплитуду.

Эти правила необходимо соблюдать по той причине, что вы не знаете истинное состояние своего позвоночника, степень отложения солей, состояние межпозвонковых дисков и связок. Излишняя нагрузка вместо пользы может причинить вред.

Помните, что, тренируя и растягивая позвоночный столб, мы усиливаем мускулы и связки, которые будут держать позвоночник в растянутом состоянии. Эта работа будет стимулировать циркуляцию энергии и крови по всему организму. Увеличится обмен веществ, а внутренние органы окрепнут. В целом, это благотворно скажется на самочувствии всего организма.

Успех любого дела зависит от мотивации. Чем она сильнее, тем большего может достигнуть человек. Приступая к выполнению комплекса упражнений для позвоночника, создайте эту мотивацию — убедите себя в том, что вам эти упражнения жизненно необходимы. Этим вы решите более половины поставленной задачи. Теперь необходимо втянуться в тренировочный режим и постепенно наращивать нагрузку. Для этого начинайте с самого малого. В течение первой недели делайте упражнения достаточно медленно. Если почувствуете неудобство или утомление, прекратите на время выполнение упражнений. Но постепенно вы почувствуете, что от регулярных занятий организм становится крепче, возрастает выносливость, позвоночник становится здоровее.

Как при любой физической нагрузке, после упражнений на позвоночник будут возникать боли в мышцах. Это вполне нормально. Вскоре они пройдут.

Между упражнениями предусматривается отдых.

Первое упражнение эффективно воздействует на часть нервной системы, которая ответственна за работу головы, глазных мышц и на нервы, которые являются связующими с желудком и кишечником. При выполнении первого упражнения мы воздействуем на головную боль, глазное напряжение и несварение желудка. Значительно тренируется мышца шейного отдела позвоночника.

Лягте на пол лицом вниз, затем следует поднять таз и выгнуть спину дугой. При этом таз находится выше уровня опущенной головы. Тело должно иметь опору исключительно на пальцы ног и ладони. Ноги на ширине плеч. Колени и локти выпрямлены, создавая позвоночнику необходимую напряженность. Опустив таз почти до пола, поднять голову, затем резко откинуть ее назад. Упражнение следует делать не спеша. Опустив таз, максимально низко, затем не спеша поднять его как можно выше, при этом следует выгнуть спину и снова повторить. При правильном выполнении упражнения чувствуется некоторое облегчение, за счет расслабления позвоночника.

Второе упражнение тренирует и укрепляет мышцы грудного отдела позвоночника. Стимулируются нервы, которые идут к печени и почкам. При выполнении упражнения наблюдается облегчение при болезни печени и почек, возникшей в результате нервного расстройства. Налаживается нормальная работа почек.  
Лечь на пол лицом вниз, подняв таз и выгнуть спину. Тело опирается только на пальцы ног и ладони. Руки и ноги прямые. Повернуть таз максимально вправо, при этом опуская бок как

можно ниже. Все повторить с поворотом в другую сторону. Упражнение следует делать медленно.

Следующее упражнение тренирует мышцу поясничного отдела позвоночника, в районе ее перехода от грудного отдела к тазу. Во время выполнения упражнения позвоночный столб находится в состоянии полного расслабления, происходит стимуляция каждого нервного центра. Наблюдается облегчение состояния тазовой области. Стимулируется восстановительный процесс межпозвонковых дисков.

Сесть на пол, опереться на расставленные прямые руки, которые расположены немного сзади, ноги согнуты. Приподнять таз, тело должно опираться на расставленные прямые руки и согнутые ноги. Движения следует делать ритмично. После поднять тело, чтобы позвоночник был в горизонтальном положении, и опуститься.

Четвертое упражнение предназначено для тренировки связок мышцы в поясничном отделе. Укрепляется часть позвоночника, где находятся нервы, ответственные за работу желудка. Восстанавливается баланс организма и растягивается позвоночник.

Лечь на пол, на спину. Ноги должны быть вытянуты, руки разведены в стороны. Согнув колени необходимо подтянуть их к груди, обхватив руками. Затем оттолкнуть колени и бедра от груди, при этом руки не отпускать. Сделать подобие "качалки". Одновременно, поднимая голову, попробуйте дотронуться подбородком колен. Такое положение попытайтесь удержать в течение пяти секунд.

Пятое, заключающее упражнение является самым важным для растяжения, укрепления и тренировки связок ягодичных мышц. Необходимо лечь на пол, лицом вниз. Поднять как можно выше таз, при этом выгнуть спину дугой. Опора должна быть на прямые ноги и руки, голова опущена. В таком положении, на четвереньках следует походить 5- 7 минут.

Количество выполняемых упражнений следует начинать с двух-трех раз, постепенно увеличивая до 10 раз каждое. Альтернативной заменой, либо эффективным дополнением к вышеизложенному комплексу занятий можно добавить плавание стилем "брасс".

Описанный комплекс упражнений Поль Брэгг советует выполнять с учетом индивидуальных особенностей. Вначале рекомендуется выполнять каждое упражнение не более двух-трех раз. Уже через день количество повторений можно увеличить до пяти раз и больше.

Буквально через несколько дней мускулы туловища наполняются силой, а позвоночник и связки становятся более гибкими. Нормально развитые люди через несколько дней смогут легко выполнять каждое упражнение до 10—12 раз.

Что касается частоты занятий, то вначале Брэгг рекомендует заниматься ежедневно. После того как появились в позвоночнике нужные улучшения, можно сократить количество занятий до двух раз в неделю. Этого вполне хватает, чтобы сохранить позвоночник гибким и растянутым.

Как указывалось ранее, достаточно недели занятий, чтобы с позвоночником начали происходить благоприятные изменения. Уже через 2—3 недели они становятся постоянными.

Следует знать, что патологические изменения в позвоночнике происходили в течение многих лет, и нельзя всего за один день сделать его здоровым и молодым. Запаситесь терпением и упорством. Постоянная тренировка позвоночного столба будет стимулировать восстановление и рост межпозвонковых дисков, что сделает позвоночник растянутым, гибким и здоровым.

