

Боли в спине.

В современном обществе, где многие люди ведут малоподвижный образ жизни, образовалась такая проблема, как боли в пояснице. Практически каждый из вас испытывал эти неприятные ощущения, возникающие из-за длительной работы, сидя на стуле или просто в неудобной позе.

Давайте разберёмся в причинах данного явления и методах борьбы с ним.

Что так неприятно болит в районе поясницы?

Возможно это позвоночник? Сами по себе позвонки болеть нас не могут. Там попросту нет нервных окончаний, это кости и хрящевые ткани. Боли могут возникать из-за смещения межпозвоночных дисков. Они защемляют нервы и мы ощущаем острую и длительную боль. Но это уже боль немного другого характера, она достаточно сильная и острая. В местах защемления происходит воспаление и человек теряет свою подвижность и физическую работоспособность.

Что же тогда, если не позвоночник? Беспокоят нас мышцы. Именно мышцы создают эту длительную и очень неприятную, ноющую боль в районе поясницы.

Почему же они болят?

Мышцы спины весь день держат наш позвоночник в нормальном, вертикальном, положении. Они испытывают большие и длительные статические нагрузки. От этого мышцы сильно устают и в них начинают появляться локальные судороги. От перенапряжения их защемляет и они не могут расслабиться. Находясь в постоянной судороге, мышцы накапливают вещества, которые начинают её понемногу уничтожать. Это заметно на практике. Максимальная боль ощущается уже под конец рабочего дня. В этот момент в мышцах максимальное количество повреждённых волокон, которые являются микро ранами. Отсюда и причина боли – микротравмы внутри мышц спины. Чем больше и дольше мы нагружаем спину, тем больше образуется микротравм внутри, и тем больше мышцы болят. За ночь мышцы немножко расслабляются и частично восстанавливаются, поэтому, как правило, сутра вы не чувствуете такого дискомфорта. Но стоит их напрячь, как мышцы опять защемляет и боль возвращается. И так из дня в день состояние ваших мышц ухудшается. Когда оно доходит до крайней точки начинают проявляться проблемы с межпозвоночными дисками, которые они держат. Ослабленные и полуразрушенные мышцы спины, являются причиной боли и дальнейшего развития остеохондроза, и подобных заболеваний.

Какие существуют методики борьбы с данной проблемой?

Давайте рассмотрим самые популярные методы борьбы с болями в позвоночнике.

Медикаментозный метод.

Человек приходит к врачу с болью в спине и тот выписывает ему курс уколов обезболивающего и противовоспалительного. Этим самым он временно снимает боль, но не устраняет причину. Как правило, пациент будет ходить постоянно на уколы, ибо другого выхода врач не предлагает (устранять причину, нынче, не выгодно). Когда дело дойдёт до ручки, а оно до неё дойдёт, пациента положат на стол и прооперируют. Далее курс начнут с начала, так как причина не устранена, были убраны лишь последствия.

Мануальная терапия.

Специалисты данной области с лёгкостью вправят (или сломают) вам сдвинутый межпозвоночный диск. Если уже пошло сильное воспаление, то после этого ещё и отправят на медикаментозный курс. Как и первый метод, этот лишь может устранить следствие, а не причину. Так можно ходить до «мануальщика» всю свою жизнь и постоянно вправлять выпадающие диски.

Массаж.

Массажист способен расслабить напряжённые мышцы и тем самым дать им возможность немного передохнуть и восстановиться. Как и мануальная терапия, массаж борется с последствиями, не затрагивая причину. Результат тоже временный.

Остеопатия.

Остеопат – это человек, который умеет провести диагностику и предпринять нужные меры. Они отличаются от обычных врачей тем, что рассматривают наш организм более целостно. Это позволяет данным специалистам более эффективно определять причину заболевания и использовать различные методы лечения. Они лечат одновременно и медикаментозно, и мануальной терапией, и массажами, и также прописывают занятия оздоровительной физической культурой. Казалось бы, вот он, тот специалист, который может помочь в данной ситуации? В теории – да, на практике – не всегда так. Как и остальные врачи, эти люди часто борются с следствием, а не причиной заболевания. Лечить причину не выгодно. Плюс к этому, они в большей мере занимаются диагностикой, а в лечении полагаются на уже существующие методы. Если воспаление, то медикаменты, если диски, то мануальный терапевт и массаж. Поэтому, назначая лечение, они полагаются на готовые методики, разработанные другими людьми. А эти методики не всегда корректны и часто могут оказаться бесполезными. Например, на данный момент, практически не сыскать эффективной гимнастики для мышц спины. Большая часть существующих гимнастик может лишь поддерживать мышцы в минимальном тонусе, но стоит вам прекратить занятия, как проблема возвращается. Все эти гимнастики занимают достаточно много времени и часто не применимы для старых или очень физически ослабленных людей, в связи со своей сложностью.

Как мы видим из списка выше, практически все методы устраняют лишь последствия. Применения любой из этих методик достаточно дорогое «удовольствие» и требует неоднократного посещения разных спец-учреждений и приёмов у специалистов. Минусов, как видите, современным методикам не занимать.

Чем наша методика лучше?

Представленная ниже методика, позволяет вывести мышцы нашей спины на абсолютно новый уровень. Представленный комплекс упражнений позволит в кратчайшие сроки нарастить новую мышечную массу, способную выдерживать очень длительные и большие нагрузки. Мы боремся с причиной, а не устраняем следствия. Данный метод не требует спец-приспособлений, все упражнения выполняются с собственным весом (или подручными средствами в виде бутылки с водой) и не требуют много места для их выполнения. Заниматься можно даже в самой тесной комнате. Весь курс занимает всего 8-12 недель (в зависимости от физического состояния человека). Далее мы просто можем держать наши мышцы в тонусе, делая всего одну тренировку в неделю, которая занимает 30мин. Ни одна гимнастика не позволит вам держать себя в форме, тратя всего 30мин в неделю на занятия. Также, помимо решения проблемы со спиной, мы оздоравливаем весь организм. За данный период в человека полностью восстанавливаются стенки сосудов, регенерируют многие ткани наших органов, резко подымается иммунитет, который при данной стимуляции справляется с многими болезнями.

Кому подходит данная методика?

Данный курс упражнений подходит практически всем людям. Но если боль в спине достаточно острая и сильная, вам нужно пройти осмотр у врача. Если у вас сместились межпозвоночные диски, то вам в любом случае нужно будет их вправлять у мануального терапевта. И только после этого приступить к занятиям. Если же острой боли нет и вы в состоянии нормально передвигаться и работать, вы можете сразу приступить к данному курсу упражнений. По данному курсу могут тренироваться даже люди, которым противопоказаны повышенные физические нагрузки, так как пульс тут не подымается выше 120-130 ударов в минуту, что является допустимой нормой. Такой пульс, у нетренированного человека, достигается при быстрой ходьбе или обычном подъёме по ступенькам. Поэтому не нужно бояться, что у вас подскочит давление и закружится голова. Вы можете смело начинать с наиболее лёгкой формы упражнений и постепенно увеличивать нагрузку, по мере улучшения самочувствия.

Цель нашей методики

Наша цель: максимально увеличить мышечную массу глубоких мышц спины.

Упражнения

Упражнения можно посмотреть, перейдя по ссылке:

<http://pavelmazur.com/stati/ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura>

Почему именно эти упражнения?

Здесь всё достаточно просто. Приседать мы будем для того, что бы добиться максимальной концентрации нужных веществ в крови (нужных нам гормонов). Данные вещества на прямую влияют на рост новых тканей и являются необходимыми. С помощью приседаний можно добиться максимальной концентрации их в крови, что даст нам максимальный результат. Разгибания туловища тренируют целевую группу мышц – глубокие мышцы спины. Скручивания туловища направлены на развитие мышц пресса. Пресс нам нужно развивать параллельно с глубокими мышцами спины для формирования нормальной осанки. Дисбаланс

в развитии одной из этих двух групп мышц приведёт к нарушению осанки, что в будущем даст вам опять проблему с болями в спине.

График тренировок.

Тренироваться нужно 3 дня в неделю. Между днями тренировок нужно делать 1 день отдыха, поэтому тут вы вольны выбирать, в какие дни вам удобней тренироваться. Это может быть понедельник, среда, пятница. Либо может быть вторник, четверг, суббота\воскресенье.

Первых две недели мы будем повторять каждое упражнение на тренировке по 2 раза. У нас получается своеобразный круг упражнений, которые выполняются одно за другим, круг за кругом. Последовательность круга следующая:

1. Приседания
2. разгибание туловища, стоя в наклоне
3. скручивания туловища из положения лёжа.

Все упражнения выполняются суперсериями, как описывалось в тренировочных принципах. Выполняются они одно за другим. В конечном итоге у нас получается две суперсерии приседаний, две суперсерии на разгибание туловища и две суперсерии на скручивания туловища.

Начиная с третьей недели тренировок и далее, мы будем делать не 2 круга, а 3. То есть у нас выходит по 3 суперсерии на каждое упражнение за тренировку.

Тренировку лучше проводить вечером, за несколько часов до сна. При такой нагрузке, данная тренировка не вызовет бессонницы или подобных явлений. Можно смело заниматься незадолго до сна. Это позволит не перенапрягать мышцы после занятий и дать им сразу полноценный отдых. Так же во сне запускаются основные восстановительные процессы и на утро у вас не будет сильного чувства усталости. Но это по возможности, а если у вас не выходит по графику заниматься вечером, то вы можете проводить тренировку когда угодно. Эффект от этого не будет хуже, просто вы будете испытывать лёгкое чувство усталости данных мышц.

Рекомендованная длительность курса 3 месяца. Далее можно переходить в режим поддержания формы. При поддержании формы нужно делать одну тренировку в неделю (в любой удобный для вас день). В данной тренировке нужно делать 3 круга, как и раньше.