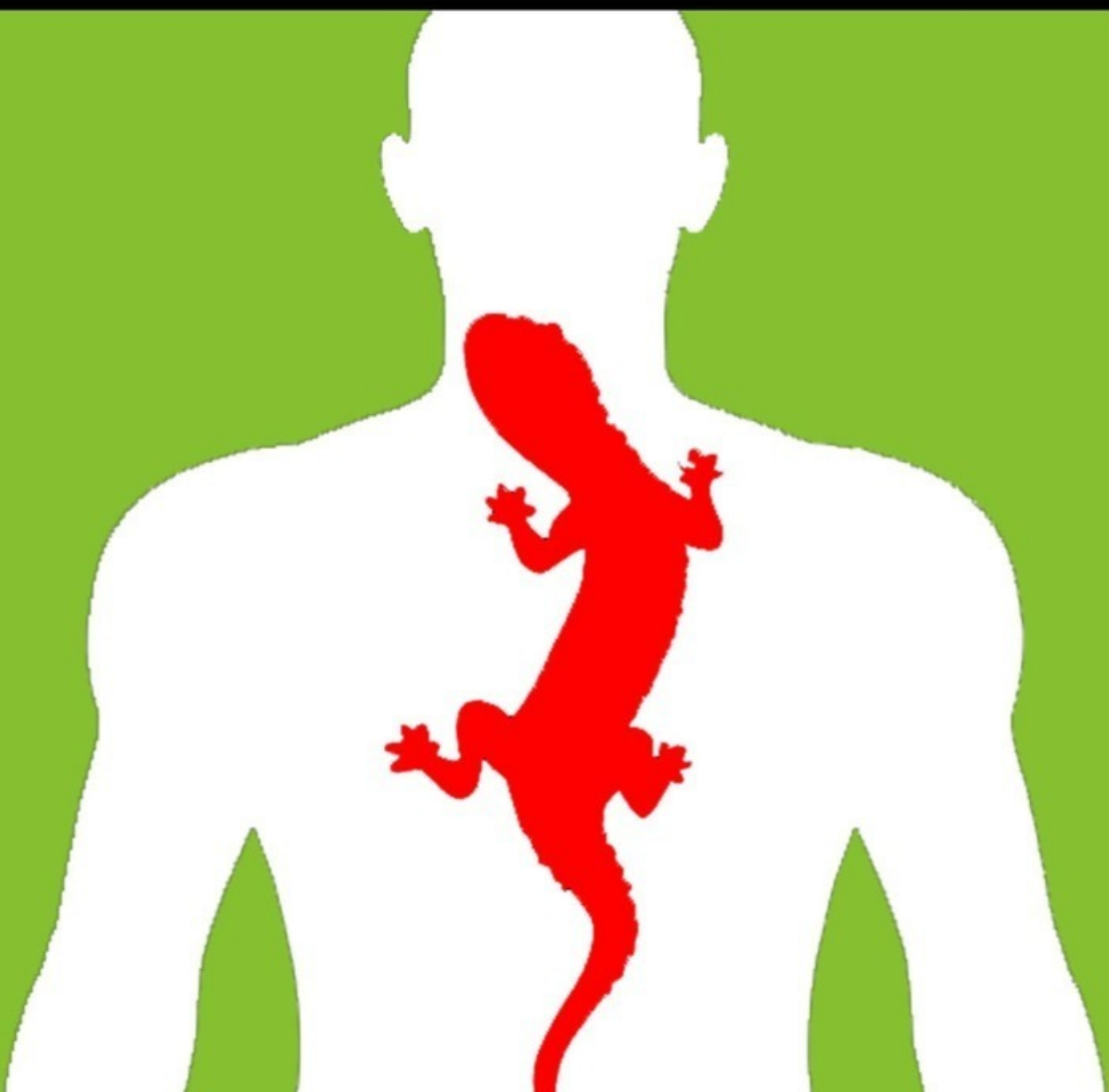


ГЕРМАН ФЕДОРОВ

Правильная осанка, или как Рептилия портит её



Герман Федоров

**Правильная осанка, или
как Рептилия портит её**

«Издательские решения»

Федоров Г. А.

Правильная осанка, или как Рептилия портит её /
Г. А. Федоров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-985929-7

О проблемах с осанкой знаю не понаслышке. Сам имел горбатую спину с детства. В осознанном возрасте приложил огромные усилия, чтобы поставить себе правильную осанку. Обращался к различным специалистам прошел курсы самомассажа, занимался в ведущем в России фитнес-клубе. Данный взгляд на проблему изнутри позволил мне понять, как поставить осанку практически любому человеку. Эти методы я использую в своей рабочей практике на танцорах. И готов поделиться моей методикой.

ISBN 978-5-44-985929-7

© Федоров Г. А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Проблемы с осанкой	7
Оптимизация процессов	9
«Как люди жили, как тонко чувствовали...»	10
Как Человек жил раньше	10
Наши дни	11
Позвоночный столб	13
Баланс	14
Межпозвонковые диски	15
Движение	16
Какими должны быть Мышцы	17
Забитые мышцы	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Правильная осанка, или как Рептилия портит её

Герман Александрович Федоров

© Герман Александрович Федоров, 2020

ISBN 978-5-4498-5929-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Данная книга нацелена на то, чтобы у человека сформировался конкретный план действий для решения проблем с осанкой. Путей огромное множество, и далеко не все описаны в данной книге. Многие из инструментов воздействия на осанку должны использоваться в конкретное время при наличии конкретной готовности мышц и суставов. Именно этому и посвящено множество из описаний.

Курс предназначен для среднестатистического человека, хотя данная информация может быть полезна и простому рядовому спортсмену. Если у вас есть какие-либо патологии или заболевания опорно-двигательного аппарата, проконсультируйтесь с врачом по поводу допустимых для вас нагрузок на данном этапе лечения.

Не рубите с плеча и не перескакивайте через этапы восстановления, действуйте строго последовательно согласно рекомендациям. Не преувеличивайте нагрузки, и только после получения конкретного результата переходите на следующие уровни.

Исправление осанки требует поэтапной работы, этому и посвящена книга. Помните – нет никакого средства, которое дало бы вам реальный результат моментально и без потерь после. Будьте размерены и у вас все получится.

Проблемы с осанкой

Хотите себе красивую, гордую осанку? На протяжении многих лет люди при виде вас говорят: «не горбись».

В роде ничего сложного. Ты выпрямляешься, но тело противится этому, как будто мышечный комок держит ваш позвоночник. Либо второй вариант, вы с легкостью разгибаетесь, но проходит минута и, незаметно для вас, тело возвращается в исходное положение.

Вы понимаете, что не все так просто, и позднее перед вами встает выбор – терпеть высказывания по поводу вашей осанки со стороны окружения, либо бороться со своим телом. Чаще всего люди выбирают первое, и это начало ваших проблем со спиной. Дальше все будет идти по наклонной, до тех пор, пока у вас не появится боль.

Боль может появиться в пояснице, в копчике, в грудном отделе, в шее или даже в ноге. Причина всего этого – эволюция.

Все эти проблемы – являются побочной реакцией механизма выживания на современный образ жизни. Звучит сложно. Но на самом деле просто.

Раньше, для того чтобы выжить человеку необходимо было делать четыре вещи: набраться сил – для этого необходимо было поесть, экономить энергию – для этого требовалось поспать или полежать, оградить себя от опасности – для этого надо было найти место, где тебя никто не тревожил, и четвертое – продолжение рода.

Эти четыре вещи формируют примитивный мозг, он сохранился у нас до сих пор, сейчас его принято называть рептильным.

Также у современного человека есть рациональный мозг, который и делает нас современным адекватным человеком.

В нас как будто бы живет две сущности. Одна говорит – тебе надо сегодня потренироваться, но тут же вторая тебе говорит – ты и так всю неделю работал, сделай себе выходной. Вторым в этом диалоге выступал Рептильный мозг, который по привычке экономит твою энергию, что отвечает одному из четырех критериев.

Либо ты сидишь на диете и знаешь, что тебе не при каких обстоятельствах нельзя есть сладкое. Но тут Рептилия берет верх – и ты уже уплетаешь шоколад за обе щеки, не следя за количеством съеденного, оправдывая себя в голове мыслью о том, что ты огромный молодец, так как всю неделю продержался и заслужил плитку шоколада.

Наш мозг душит нас! Поняв это, вы увидите, что вами управляет гадкая рептилия. И именно она является причиной многих ваших проблем, в том числе и проблемы с осанкой.

С ЭТОГО МОМЕНТА ВЫ ДОЛЖНЫ РАСПОЗНОВАТЬ ЗЛОСТНЫЕ ПЛАНЫ РЕПТИЛОЙДА ЗАХВАТИВШЕГО ВАШ РАЗУМ!

И вот первый случай, когда над вами глумится ваш собственный мозг. У вас болит спина, и вы думаете: «Схожу к остеопату». Вы идете, но это работает всего пару дней и после вы идете еще раз, и опять – это работает всего пару дней. И так с любым специалистом.

Так как же, спросите, вас душит мозг. А в том, что он хочет сэкономить силы, а значит говорит вам: «сходи к специалисту, он все за тебя сделает, ты будешь здоров и силы сэкономишь». Но это так не работает...

Для решения необходимо разминать мышцы, править позвонки, закачивать мышечный корсет, растягиваться – и все это делать в определенной последовательности согласно вашей личной ситуации. Ни один специалист не может предоставить вам услугу, включающую в себя все и сразу. Пилюли нет... Вы можете передать часть проблем специалистам, но вам все равно придется делать хотя бы минимальные нагрузки.

Вы ищете таблетку, что бы она решила все проблемы, а вы не напрягались. Но есть множество проблем, которые решить можете только вы сами. **НАЙДИТЕ В СЕБЕ РЕПТИЛИЮ И БОЛЬШЕ НИКОГДА ЕЕ НЕ СЛУШАЙТЕ. И У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ.**

Оптимизация процессов

Человеческий организм устроен так, что тело всегда ищет оптимизацию всех процессов. Под оптимизацией понимается поиск пути, при котором затрачивается минимум энергии при максимальном результате. Наш Рептильный мозг преследует те же цели.

Многие научились использовать этот механизм в своих целях. Так, например, при большом повторении любого действия, тело автоматически будет искать траекторию, при которой происходит минимум затрат энергии. **СОХРАНЕНИЕ ЭНЕРГИИ ЯВЛЯЕТСЯ ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ ФАКТОРОМ.**

Пример: Вся школа Русского балета построена на огромном количестве повторений базовых элементов. Нагрузки, которые претерпевает тело, колоссальные, но со временем тело находит оптимальные траектории для действия и все подъёмы ног, прыжки и вращения становятся привычным для исполнителя.

Внутри нас постоянно происходят процессы – старые клетки заменяются новыми, происходит передача питательных веществ и кислорода, а также работают внутренние органы. Все это происходит для обслуживания наших мышц и мозга, для осуществления нормальной жизнедеятельности. Много энергии и сил тратится для того, чтобы мы могли функционировать. Рептилоиду это невыгодно.

Обслуживание мышц и хрящей – является энергозатратным действием. И как только организм понимает, что этим человек пользуется мало – он убирает это как энергетический балласт. По этой причине у нас пропадают мышцы, если мы прекращаем ходить в тренажерный зал, и по этой же причине мы не можем держать спину ровно, так как нет мышц, которые должны держать наш позвоночник в ровном положении.

Раньше таких проблем не было, так как, чтобы добыть пропитание нужно было двигаться, но в современном мире, где человек целый день сидит неподвижно, возникают подобные проблемы. Давайте подробно рассмотрим то, что делали древние люди, что мы сейчас не делаем.

Сразу уточню, что жизнь древних людей не является эталоном. У них были проблемы и похлеще наших, но в современном мире таких проблем нет, на замену пришли другие. У древних людей были проблемы с качеством готовки продуктов, они могли съесть недостаточно обработанный кусок мяса и отравиться, уровень санитарии и медицины был на минимальном уровне, в связи с чем существовали вирусы и болезни, которых уже нет или мы научились с ними бороться. Была велика опасность погибнуть на каждом шагу. Но при всем при этом, проблем со спиной такого рода у них было меньше, ну или встречались крайне редко.

Давайте посмотрим, что делали они, чего не делаем мы.

«Как люди жили, как тонко чувствовали...»

Как Человек жил раньше

Для того чтобы прокормить себя, человеку требовалось осуществлять огромный объем работы. Для добычи пропитания нужно было охотиться, что предполагает долгое преследование добычи в суровых климатических условиях. Для собирательства, требовалось кропотливо искать плоды, гнуть деревья, забираться на них или подлезать для поиска упавших плодов. Так же еду требовалось приготовить, что также требовало больших затрат энергии.

Еда добывалась тяжело, но она была природного происхождения. Еда проходила грубую обработку, что позволяло сохранять в ней больше полезных веществ (но в некоторых случаях это таило и опасность, так как медицина была не развита). К слову, не всегда полезно оставлять только грубую обработку определённых пищевых групп продуктов.

К концу дня мышцы у человека забивались, и уставший человек ложился спать. Привычных для нас сейчас кроватей и матрасов не было. Шкуры либо солому стелили на землю, либо на половое покрытие.

За ночь забитые отвердевшие мышцы разминались об твердое покрытие спального места. Это служило, своего рода, массажем, после которого мышцы становились мягкими и готовыми к работе после ночного отдыха.

В те времена, у рептилии не было выбора. Не было возможности зарабатывать себе на пропитание сидя. Тогда рептилия наоборот требовала, чтобы ты бежал быстрее, чтобы добыть для нее добычу. И когда миссия была выполнена, Ящерка говорила, что пора и сэкономить силы.

Наши дни

Теперь вернемся в наши дни. Охота исчезла и практически исчезло собирательство, их заменил машинный труд. Современной работой является офис, в котором человек проводит большую часть дня, где сидит у компьютера в статичном положении. Рептилия торжествует: теперь не надо тратить энергию на то, чтобы преследовать добычу, теперь не надо перепахивать поля и работать на заводах до изнеможения.

Мы уже говорили, что тело ищет оптимизацию с целью сохранения энергии, а мышцы требуют энергии для их обслуживания. При сидячем образе жизни, организм понимает, что мышцы ног и спины используются редко, а обслуживание требует много сил. Зачем организму тратить энергию на их поддержание?

Со временем мышцы перерабатываются организмом и исчезают. Мышцы, которые должны были держать позвоночник, сократились в численности или исчезли. Те мышцы, которые остались, берут на себя весь груз при перемещениях, что является для них большой нагрузкой, так как раньше за это отвечали другие группы мышц. Проходит время и от перегрузки происходит мышечный спазм.

Параллельно, некоторые позвонки остаются без мышечного корсета совсем, что ведет к их смещению. Теперь их почти ничего не держит, и любое неудачное движение может привести к смене их позиции.

На следующем этапе позвоночник ищет баланс и выдвигает в противовес съехавшим позвонкам другие позвонки. Так происходит полная деформация позвоночника. Наш опорно-двигательный аппарат начинает вести себя как «карточный домик».

Позвонки пережимают нервные узлы, и вы чувствуете боль. Также боль идет от переутомленных мышц, тех, что взяли на себя всю нагрузку.

Еда в силу развития промышленности и технологий производства также претерпела изменения. Эволюционно сложилось, что для выживания человеку нужна калорийная еда. Это отвечает принципу запасаения энергии. Жую пищу, мозг человека, который на подсознании исполняет принципы выживания, посылает сигнал, что это надо есть и побольше. Современная политика маркетинга давно раскусила этот механизм. И сахар, и жир стали специально добавлять в еду.

Качественный жир в пищевой промышленности один из самых дорогостоящих компонентов, по этой причине были созданы трансжиры, которые на вкус воспринимаются мозгом также, но являются причиной инфарктов и инсультов.

Сахар же добавляют абсолютно везде, даже в мясной фарш. Так производители увеличивают массу продукта, но ценность с точки зрения питательных веществ падает, а в добавок с рептильный мозг говорит: «Ешь больше, там сахар, энергия!» Одни плюсы для производителя. Также в фарш для увеличения массы продукта добавляют воду и специальные добавки, которые её удерживают в готовом продукте. А в результате из пол кило мяса выходит килограмм фарша. Масса готового продукта больше, а количество питательных веществ в пересчёте на 100 грамм продукта меньше. Да и качество оставляет желать лучшего.

Таким образом полезность продукта падает – желудок засоряется мусором (местами вредоносным), а на выходе организм недополучает 50% питательных веществ.

Меньшее количество питательных веществ приводит к тому, что нет строительных материалов для хрящевой, костной и мышечной ткани.

Хрящевая ткань пересыхает и начинает разрушаться, кости теряют прочность, мышцы исчезают за ненадобностью и не растут из-за нехватки питательных веществ.

Приходя домой, мы ложимся на мягкий матрас. Матрас не осуществляет должной поддержки и всю ночь тело работает в поисках баланса. Все это происходит зачастую незаметно,

так как мягкость матраса создает приятные тактильные ощущения, которые человек часто путает с полезностью. Тело затекает и привыкает находиться в «скрюченном» положении. Утром человек просыпается разбитым. Тело привыкло к изогнутому положению и выпрямится полностью не получается. Начинается новый день ухудшения осанки, принцип «карточного домика» выходит на новый круг.

Так изо дня в день ситуация все ухудшается и ухудшается...

Ты смотришь видосы в ютубе, где заунывный врач говорит о том, что нужно нарастить мышцы в тренажерном зале. Тут вмешивается Рептилия и тихо нашептывает тебе на ухо – посмотри еще, ты еще не все узнал, а вдруг есть еще какой-то секрет.

Ты пересмотрел все видео ролики, прочел пару статей и несколько книг. Настал день, когда пора идти в зал, но тут Рептилия снова за свое: «ты очень упорно работал эту неделю», – говорит она тебе, «ты заслужил отдых, начнешь со следующей недели».

Очень много стресса, плохая погода, плохо себя чувствую, виноват сосед, родители, ребенок, друг, который тебя отвлек, собака – это все то, что тебе предлагает Рептилия в качестве причины, чтобы ничего не делать. Мы покорно соглашаемся изо дня в день.

Но теперь ты знаешь, кто тебе нашептывает. Отличай этот голос внутри себя, он хочет только того, что бы ты выжил, прожив бессмысленную жизнь. Конечно, тебе выбирать кого слушать.

Позвоночный столб

Позвоночник – это основа баланса человека. Он является основой опорно-двигательного аппарата. Также позвоночник несет защитную функцию, оберегая наш спинной мозг от внешнего воздействия.

От того, насколько правильно сформирована осанка зависит износостойкость суставов. Здоровый позвоночник является залогом больших возможностей человеческого тела, что важно для спортсменов.

Неправильное положение позвонков ведет к мышечным зажимам, боли в мышцах, ограниченным возможностям тела, грыжам межпозвонковых дисков.

Также смещение позвонков может привести к зажиму нервных узлов внутри позвонковых отверстий, что может привести к тому, что до внутренних органов и мышц не будут доходить электрические сигналы, что может привести к их неправильной работе.

Позвоночник (позвоночный столб) – это костная структура, состоящая из 24 отдельных позвонков. Позвоночник можно разделить на 5 отделов: шейный (7 позвонков), грудной (12 позвонков), поясничный (5 позвонков), крестцовый (4 позвонка), копчик (4—5 позвонков). Последние два отдела сросшиеся.

Наш позвоночник имеет S-образную форму, которая создает должную амортизацию при ходьбе. Важно понимать, что S-образная форма – это лишь название, отражающее схожесть с буквой S. В реальности, позвоночник более выпрямлен и формально напоминает букву S. Если более точно описать форму позвоночного столба, то он больше похож на две совмещенные буквы S. Каждый изгиб в месте соединения отделов позвоночника находится под определенным углом. В зависимости от гендерной принадлежности углы могут отличаться. У женщин, например, прогиб в пояснице больше.

Интересный факт

Балерины чрезмерно вытягивают свой позвоночник, что может привести к отсутствию S-образной формы. Это приводит к недостаточной амортизации и, следовательно, к опасности получить травму. По этой причине, в Балетных классах учат все действия делать через смягченные колени (плие). В этом случае функцию амортизатора берёт на себя коленный сустав.

Изгибы в позвоночнике – впадины и выпуклости, принято называть лордозом и кифозом. Эти два слова не являются названиями болезни!!! Но нарушения, связанные с чрезмерным прогибом или чрезмерной выпуклостью, часто указывают в диагнозах.

При смещении одного из отделов позвоночника найдется другой отдел, который сместится в противоположную сторону. Это происходит по той причине, что при смещении того или иного отдела позвоночника, человек в не сможет находиться в балансе. И чтобы сохранить баланс, другой отдел позвоночника приспособится и уйдет в противовес. Организм пытается найти баланс со временем перестроит позвоночник, так чтобы позвонки уравновешивали друг друга.

Недопонимание вызывает также то, когда говорят о прогибе в пояснице. Часто, под этими словами понимается прогиб непосредственно чуть выше таза. Это не так... Прогибом в пояснице является первый и второй поясничные позвонки. А это зона чуть ниже лопаток.

Баланс

На каждом из этапов может пойти что-то не так, что приведет к последующему смещению в контра баланс. Поэтому на положение позвоночника может влиять также положение колена, таза и черепа. Наиболее часто встречается проблема в тазобедренном суставе. Угол положения таза должен быть на 10 градусов ниже горизонта (у женского пола на 15). Смещения в ту или другую сторону ведут к последующей деформации позвоночника.

Чтобы поставить таз правильное положение нужно подкрутить его так, чтобы положение было под необходимым градусом, и ощущать давление веса ровно в центре стопы.

Также важно усвоить, – что, если есть проблема в позвоночнике, то скорее всего она не одна. Как я уже говорил тело всегда ищет баланс, а это приводит к тому, что какая-то часть тела должна идти в контра баланс.

Я прошу это осознать, так как в связи с этим встречается следующая ошибка.

Пример. Если вы чувствуете боль в шее, то скорее всего у вас сместился шейный позвонок. Если вы не падаете, значит ваше тело нашло баланс. Если шея болит, а вы ходите в балансе – значит что-то в позвоночнике ушло в контрбаланс сместив еще позвонок.

Чаще всего позвонки при поиске баланса смещаются зеркально. Если смещается шейный позвонок, то в контрбаланс смещается позвонок в зеркальном месте расположения.

Наиболее распространенная ошибка заключается в том, что решается проблема в одностороннем порядке. Как это происходит?

Человек обращается к «специалисту», который лечит симптом и убирает боль в шейном отделе. Проблема с пояснично-крестцовым отделом остается. Проходит время и, как результат оставшейся проблемы, шейные позвонки возвращаются в тоже положение, в котором были до похода к «специалисту».

Вывод:

- Позвоночник имеет **ВЫТЯНУТУЮ** форму двух совмещенных букв S.
- Надо Исключать Прогиб у пояса
- Два позвонка Под Лопатками – необходимо подавать Вперед.
- Проблема в позвоночнике двухсторонняя и имеет зеркальный характер.
- Надо решать две стороны проблемы.

Межпозвонковые диски

Между позвонками находятся межпозвонковые диски. Они состоят из Фиброзного Кольца и Студенистого тела, находящегося внутри. Фиброзное кольцо твердое по фактуре и несет в себе защитную функцию. Студенистое тело (пульпозное ядро), напротив, представляет собой мягкую субстанцию, которая служит для амортизации.

Меж позвонковый диск окружен волокнами мышц, через которые кровь доносит питательные вещества для сохранения плотности кольца, а также для смачивания студенистого тела.

Если человек НЕДОСТАТОЧНО ДВИГАЕТСЯ, это ведет к малой циркуляции крови в мышечных волокнах, следовательно, плотность кольца слабеет, а студенистое тело пересыхает – Все это приводит к недостаточной амортизации, и как следствие к стиранию Фибрального Кольца (Межпозвонковых дисков)

Рептилия, живущая внутри нас, будет по-прежнему вам говорить – побереги себя и не двигайся. Сохранность ваших межпозвонковых дисков не является ее задачей.

Второй причиной, почему межпозвонковые диски не получают питательных веществ – это плохое или недостаточное питание.

Эластичность пульпозного ядра напрямую зависит от достаточного количества воды.

Выводы:

– Больше двигайтесь. Пешие прогулки и ежедневная разминка тела – является профилактикой межпозвонковых грыж.

– Много пейте и наладьте питание. Не пропускайте приемы пищи. В сочетании с активным образом жизни – это приведет вас к оснащению Вашей опорно-двигательной системы всем необходимым.

– Движение – жизнь. Не жалейте себя – движение, напротив, приведет вас к оздоровлению. Находясь в бездвижном состоянии, вы увеличиваете вероятность того, что опорно-двигательный аппарат будет нездоров.

Движение

Движение – жизнь. Да, да... на каждом шагу это слышу – подумаете вы. А реально ли это ваши мысли? Я думаю, что это опять происки Рептилии, а вы хороший уважаемый человек, не знающий о вредителе внутри вас.

Движение очень полезная штука. Через движение вы объясните своему телу, что вам нужны мышцы и суставы. Чем больше вы двигаетесь, тем меньше Рептилойд будет лезть в управление вашим мозгом. Дело в том, что Ящерица вступает в дело, только тогда, когда можно сэкономить силы на неважном. Когда вы делаете что-то постоянно Рептилия уже не будет вмешиваться, до нее дойдет информация, что, то что ты делаешь – это важно, а важно – это синоним, «нужно для выживания».

Такой подход работает во всем. Не можешь сосредоточиться, поработай концентрированно до тех пор, пока до рептильного мозга не дойдет, что силы, которые ты тратишь, идут на важное, и после этого тебя будет не оторвать от работы. Продуктивность вырастет в разы.

Движение – полезно. При движении происходит циркуляция крови в мышцах. Кровь – это вещество, которое перемещает полезные вещества по всему организму. Чем больше движения, тем чаще полезные вещества доходят до костей, хрящевой ткани и мышц.

Благодаря движению, в суставах перемешивается суставная жидкость, что увеличивает усвояемость поступающих веществ.

Конечно ваша Рептилия завопит, что, если больше двигаться, суставы изнашиваются.

Тут я отвечу – и да, и нет. Дело в том, что суставы действительно изнашиваются, но, если не двигаться, они изнашиваются еще быстрее.

Кровь, циркулирующая внутри мышц, осуществляет функцию увлажнения хрящевой ткани. От увлажнения хрящевая ткань становится мягче. Мягкие хрящики более бережно принимают вес на себя и не травмируют кость. Если кровь недостаточно циркулирует в теле, то хрящи со временем пересыхают и прием веса происходит более грубо. Весь удар на себя первое время берет само хрящевое тело. Со временем оно трескается или стирается, дальше начинает страдать кость.

Я за движение. Движение – это то, что вам принесет здоровье. Я не говорю, что сегодня же надо пойти в зал, встать на беговую дорожку и «умереть». А после с полным ощущением выполненного долга прийти домой. Это приведет к обратному результату. Скорее всего на следующий день, после несоразмерной нагрузки, у вас будет болеть все тело, даже те мышцы, которые вы, возможно, не знали, что они есть. А результат будет отложен во времени. Пару таких тренировок, и вот Рептилия уже вам объясняет на сколько это не работает, и сколько времени потрачено впустую, а вы послушно киваете.

Наша психика не выдержит больших нагрузок после долгого перерыва. Поэтому вводить движение в вашу жизнь стоит постепенно.

На первых порах достаточно просто заменить использование лифта пешим подъёмом или списком по лестнице. Если вам надо ехать две остановки до метро, прогуляйтесь пешком. Если есть вариант постоять или посидеть в транспорте, лучше постоит. Прогуляйтесь вечером перед сном вокруг дома.

Вы можете установить себе приложение шагомера на телефоне и каждый день ставить себе лимит шагов. Сделайте набор шагов за день своей игрой. Позднее увеличивайте количество шагов. Прогулки должны приносить удовольствие.

Это минимум усилий. По времени – это малая разница. Но так ваши мышцы и кости работают, а значит ваш организм поймет, что вам все это нужно для выживания. Рептилия замолкнет и не будет лезть лишний раз в ваш мозг.

Какими должны быть Мышцы

Мышцы спины в здоровом состоянии должны быть Мягкие. Если на ощупь мышца твердая даже в расслабленном состоянии, значит она зажата. Причиной зажима мышц может быть большая нагрузка, либо неправильное расположение костей.

Если мы говорим о перегрузке мышцы – это может быть связано с тем, что мышцы вокруг ослабли, а зажата сейчас мышца берет на себя всю остальную нагрузку, что и приводит к ее утомлению и, позднее, к спазму.

Неправильное расположение костей также является причиной зажатости мышц. Мышцы, находящиеся рядом с выступающей костью, постоянно держат себя в состоянии напряжения. Для мышц, натуральное положение позвоночника является самым оптимальным с точки зрения равномерного распределения нагрузки, а значит и для сохранения энергии. Но неправильно сформированная костная структура не позволяет занять такое натуральное положение, и в результате определённые мышцы перенапрягаются.

В правильном положении мышца свободно движется вокруг кости, что позволяет ей оптимизировать растрату энергии, а также дает ей возможность функционировать без зажимов.

Забитые мышцы

Твой Рептилойд знатно поработал. У тебя нет плотного мышечного корсета. Остальные мышцы находятся в состоянии спазма. Они измотаны, так как работали в три раза больше долгое время, выполняя функции исчезнувших собратьев.

Зажатые мышцы находятся в сокращенном состоянии. Эти мышцы короче своих антагонистов, что, без сомнений, ведет к смещению позвонков и блоков тела. Вполне возможно, что под спазмом находятся смещенные позвонки, но добраться до них у нас нет возможности – зажатые мышцы представляют собой непробиваемую броню.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.