



Профессор, Заслуженный врач РФ
АНАТОЛИЙ СИТЕЛЬ

ГИМНАСТИКА



Б
У
А
У
Щ
Е
Г
О

Анатолий Болеславович Ситель
Гимнастика будущего
Серия «Российские
методики самоисцеления»

Текст предоставлен издательством «АСТ»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=657615
Анатолий Ситель. Гимнастика будущего: АСТ, ВКТ; Москва; 2011
ISBN 978-5-17-071529-9, 978-5-226-03827-3

Аннотация

Однообразная физическая нагрузка современного человека, практически любой спорт и даже вошедшая в привычку утренняя зарядка приводят к тяжелым последствиям и вызывают заболевания и деформации позвоночника и суставов. Выполняя обычную гимнастику, мы укрепляем мышцы живота, рук и ног. Одновременно мышцы спины приобретают чрезмерную плотность, выпрямляя физиологические изгибы позвоночника и деформируя его. В результате постоянного мышечного напряжения страдают сосуды, зажатые в тисках спазмированных мышц, нарушается кровоснабжение различных органов и развиваются заболевания. Автор этого издания, известный российский врач, предлагает читателю оригинальное решение задачи укрепления здоровья и поддержания организма в хорошей форме. В книге опубликован разработанный им

комплекс принципиально новой по своей сути ежедневной гимнастики, направленной на расслабление скелетных мышц. В книге опубликован также уникальный комплекс упражнений для профилактики заболеваний сосудов головного мозга. Пройдя опубликованный в книге самодиагностический тест, вы сможете составить для себя из предложенных упражнений индивидуальный комплекс гимнастики. Выполняя такую гимнастику регулярно, вы будете своевременно и эффективно ликвидировать застойные очаги в организме и предотвратите развитие заболеваний. Гимнастикой будущего – умной гимнастикой, исцеляющей человека и поддерживающей его организм в стабильно хорошей форме, должно стать воздействие прежде всего на скелетные мышцы. И воздействие это должно быть расслабляющим! Именно такую гимнастику предлагается вам начать осваивать уже сегодня.

Содержание

Слово главного редактора	6
Расслабление вместо напряжения	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Анатолий Ситель

Гимнастика будущего

Слушайте передачу «Посоветуйте, доктор!» на канале «Радио России». Передачу ведет главный редактор издательства «Метафора» Ольга Копылова. В прямом эфире вы сможете задать вопросы лучшим российским специалистам в различных областях медицины и получить у них заочную консультацию.

Программа «Посоветуйте, доктор!» выходит по субботам с 13:10 до 14:00 по московскому времени. ДВ 261 кГц (1149 м) СВ 873 кГц (343,6 м) УКВ 66,44 МГц

Слово главного редактора

Однообразная физическая нагрузка современного человека, практически любой спорт и физкультура, и даже вошедшие в привычку утренняя зарядка и бег приводят к тяжелым последствиям и вызывают заболевания и деформации позвоночника и суставов. К примеру, вместе с мышцами живота, рук, ног, которые мы укрепляем при обычной физической нагрузке, мышцы спины повышают свое тоническое напряжение и приобретают чрезмерную, порой даже каменную плотность, выпрямляя физиологические изгибы позвоночника и деформируя его.

В дополнение к этому постоянное мышечное напряжение и локальные мышечные спазмы, словно в тиски, зажимают сосуды, что приводит к нарушению кровоснабжения различных органов и развитию заболеваний.

В этой книге вы найдете оригинальное решение задачи укрепления здоровья и поддержания организма в хорошей форме. Автор предлагает вниманию читателя уникальный комплекс ежедневной гимнастики, направленной на расслабление скелетных мышц. В книге опубликован также уникальный комплекс упражнений для профилактики заболеваний сосудов головного мозга.

Уже через несколько недель систематических занятий ваш позвоночник станет значительно более гибким и по-

движным, походка обретет плавность и упругость, вы почувствуете прилив жизненных сил! Многие из вас отметят исчезновение головных и сердечных болей, перестанет скакать давление, наладится пищеварение, станет легче дышать.

Выполняйте предлагаемые упражнения один раз в день, а также после тренировок, продолжительного физического труда, в завершение вашей обычной утренней гимнастики.

Через каждые 2–3 недели делайте недельный перерыв, а затем приступайте к занятиям снова.

Обращаем ваше внимание на оригинальный самодиагностический тест, опубликованный в этой книге. Рекомендуем один раз в неделю проходить этот тест, который позволит вам по болевым ощущениям определить те области тела, где имеются застойные явления. Пользуясь тестом, читатель сможет составить для себя индивидуальный комплекс упражнений, который позволит своевременно и эффективно ликвидировать застойные очаги в организме и предотвратить развитие заболеваний.

Предложенный простой способ восстановления кровоснабжения в различных частях тела станет для вас лучшей необременительной индивидуально подобранной гимнастикой на каждый день! Если вы возьмете себе за правило выполнять лечебные позы-движения регулярно, то окажете себе неоценимую услугу и поможете всем органам и системам выполнять свои функции легко и слаженно.

Мы убеждены, что гимнастикой будущего – умной гим-

настикой, исцеляющей человека и поддерживающей его организм в стабильно хорошей форме, должно стать воздействие прежде всего на скелетные мышцы. И воздействие это должно быть расслабляющим! Именно такую гимнастику мы предлагаем вам начать осваивать уже сегодня.

Уважаемые читатели, желаю вам крепкого здоровья и успехов в освоении гимнастики!

Ольга Копылова

Расслабление вместо напряжения

До настоящего времени физическая нагрузка на уроках физкультуры в школах, в спортивных секциях, при лечебной гимнастике равномерно дается на все группы мышц. Это всегда считалось положительным явлением. Однако сегодня выясняется другое. Если человек каждый день в течение 3–5 лет будет выполнять упражнения с одинаковой нагрузкой на все группы мышц, то от этого он заболит!

В человеческом организме вся мышечная сфера по функции разделяется на две группы. Первая группа – скелетная мускулатура (или тоническая), сохраняющая современный облик человека («на которой кости держатся»), постоянно находится в напряжении, даже когда человек спит. Она тесно связана со срединными структурами мозга и старой корой, ответственными за вегетативные, нейроэндокринные и эмоциональные функции человеческого организма. У современного человека эти мышцы постоянно находятся в состоянии патологически повышенного тонического напряжения.

Вторая группа – мышцы, ответственные за мгновенное приложение силы (физические). У современного человека они патологически ослаблены, в результате чего уменьшают силу своего сокращения.

Мышцы, ответственные за мгновенное приложение силы, имеют второстепенное значение в человеческом организме,

но как раз на их укрепление и увеличение их силы последние 100 лет и были направлены физические упражнения. Но при проведении научных исследований стало ясно, что бездумное махание руками и ногами приносит не пользу, а вред. Почему? Например, мы начинаем качать брюшной пресс, вставая из положения лежа в положение сидя, то есть тренируем прямые и косые мышцы живота, ответственные за мгновенное приложение силы, которые у современного человека ослаблены. Вроде бы, все верно, но что в это время делается с тоническими мышцами спины, которые, наоборот, нуждаются в расслаблении? Никто об этом никогда не задумывался.

Вместе с мышцами живота, которые мы укрепляем, мышцы спины повышают свое тоническое напряжение и приобретают каменистую плотность, выпрямляя физиологические изгибы позвоночника.

Иногда смотришь на молодого человека – мышцы накачанные, загляденье просто, а сзади обнаруживается единый мышечный тяж от затылка до крестца. Пальцем трогаешь – камень, и только! Спиралевидная форма позвоночника с физиологическими изгибами сглажена, и по своей кривизне позвоночник приближается к бетонному столбу.

Если в результате разных причин исчезают мышцы, ответственные за мгновенное приложение силы, то ничего страшного не происходит – человек продолжает жить (у полных женщин после родов от прямых и косых мышц живота оста-

ются только сухожильные шлемы, у многих людей имеются сухожильные шлемы на месте межлопаточных мышц). А вот при перерезании любой скелетной мышцы человек сразу превращается в инвалида: не может двигаться или повернуть какую-то часть туловища.

В результате перечисленных выше факторов у каждого человека с момента появления на свет и в процессе проявления двигательной активности формируется сугубо индивидуальный двигательный стереотип. Двигательный стереотип – это совокупность всей мозаики мышечных напряжений и расслаблений, закодированных в кратковременной и долгосрочной памяти.

В настоящее время в современной человеческой популяции не отмечено людей с неизменным двигательным стереотипом. При возникновении патологии позвоночника недифференцированная двигательная активность постоянно усиливает патологический двигательный стереотип. Патологический двигательный стереотип приспособливает и делает больного как бы более устойчивым к болезни, позволяет уменьшить болевой синдром или избежать его и других клинических проявлений остеохондроза позвоночника. Во время занятий традиционной физкультурой «для укрепления мышц» человек замещает мышцы, которые хочет укрепить, другими. В результате он упражняет свою некоординированность вместо ее устранения и тем самым закрепляет патологический двигательный стереотип. Например, человек тре-

нирует заднюю группу мышц бедра, поднимая в положении на животе ногу вверх. Но так как имеется слабость задней группы мышц бедра, в двигательный акт включается отводящая группа мышц бедра, приводя к одновременному вращению голени и стопы. Усиливается тоническое напряжение других мышц. При ходьбе появляется вращение стопы наружу, боли в области ягодицы. Человек натренировал свою некоординированность.

Такая физкультура «для укрепления мышц» абсолютно противопоказана больным с клиническими проявлениями остеохондроза позвоночника.

Функциональные блокады (пассивные ограничения подвижности) в суставах человеческого тела, которые поддерживают устойчивый патологический двигательный стереотип, не могут быть устранены такими методами. При этом искажаются все движения больного и его осанка, поэтому нельзя определить даже истинную силу мышц и установить, какие симптомы являются следствием спондилогенного заболевания, а какие связаны с нарушениями центральной регуляции в результате тренировки своей некоординированности. Мы пересмотрели свое представление о том, каковыми должны быть физические упражнения.

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.