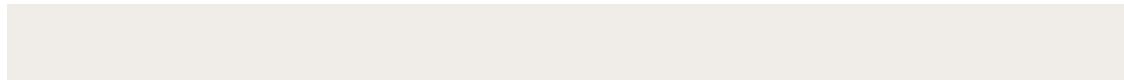


[www.marianowicz.de](http://www.marianowicz.de)

# MARIANOWICZ

## Что Вы можете делать, чтобы иметь здоровую спину

Укрепите Вашу мускулатуру, ежедневно выполняя несложные и эффективные упражнения



## Чаще бывать на свежем воздухе и больше двигаться – это полезные секретные медицинские советы

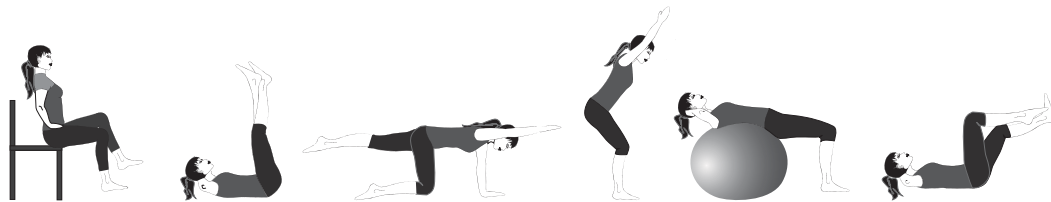
Теодор Фонтана (1819 – 1898)

### Содержание

Наиболее эффективные упражнения для укрепления мышечного корсета	Стр. 04 – 17
Мини – комплекс упражнений для укрепления мышц спины, которые можно выполнять в офисе	Стр. 18 - 27
Мини – комплекс упражнений для укрепления мышц спины, которые можно выполнять в полете	Стр. 28 - 33
Мини – комплекс упражнений для укрепления мышц спины, которые можно выполнять во время вождения автомобиля	Стр. 34 - 41
Лежа на крестце	Стр. 42 - 43

## Наиболее эффективные упражнения для укрепления мышечного корсета

- 01 „Офисный живот“
- 02 Скручивания для укрепления мышц низа брюшного пресса
- 03 Расслабление мышц спины
- 04 Наклоны вперед для здоровой спины
- 05 Скручивания на фито – мяче для укрепления мышц брюшного пресса



- 06 Упражнение для красивой талии
- 07 Стояние на одной ноге для разработки мышц спины
- 08 Наклоны в сторону для разработки мышц ног и спины
- 09 Косые скручивания для плоского живота
- 10 Поза „молитвы о дожде“ для разработки равновесия и мышц брюшного пресса
- 11 Мостик для укрепления мышц спины
- 12 Равновесие во всем



### „Офисный живот“

Вы можете выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (а также для одновременной разработки мышц спины) даже сидя за письменным столом. Сядьте на передний край Вашего стула. Поднимите колени вверх, не наклоняя при этом Ваше туловище назад. Спину нужно обязательно держать прямо. Руки уприте в талию. Теперь попробуйте в воздухе „крутить педали велосипеда“ или перекрестить ноги в коленях. 20 секунд, по 3 подхода.

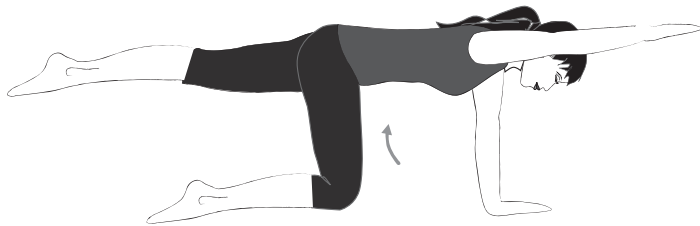


### Скручивания для укрепления мышц низа брюшного пресса

Это упражнение укрепляет прямые мышцы брюшного пресса, а также мышцы низа живота – которым мы часто не уделяем должного внимания. Лягте на спину, вытяните прямые ноги вверх и перекрестите ступни в воздухе. Согнутые в локтях руки положите под головку (локти в стороны). Напрягите мышцы брюшного пресса, слегка поднимите голову и плечи вверх. Выполняя это упражнение, смотрим наверх. Возвращайте верхнюю часть туловища на пол, голова остается в воздухе. Повторите от 15-ти до 25-ти раз – в зависимости от степени Вашей натренированности.

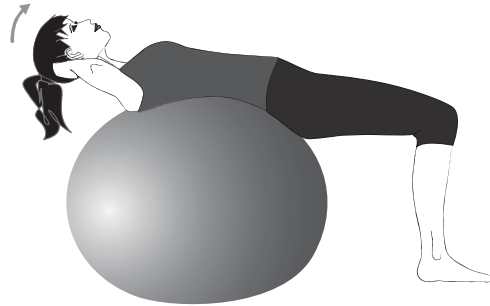
## Расслабление мышц спины

Примите позу четвероногого животного, т. е., встаньте на колени и на кисти рук. При этом спина должна быть совершенно прямой. Поднимите и вытяните назад левую ногу так, чтобы она была на одной линии с позвоночником, правая рука выпрямлена вперед. Теперь напрягите мышцы брюшного пресса, и удерживайте напряжение мышц в течение нескольких секунд. При этом спокойно вдыхайте и выдыхайте. Затем вернитесь в начальную позицию. Повторите это упражнение 8 раз, а затем выполните его, вытягивая назад правую ногу и выпрямляя левую руку вперед.



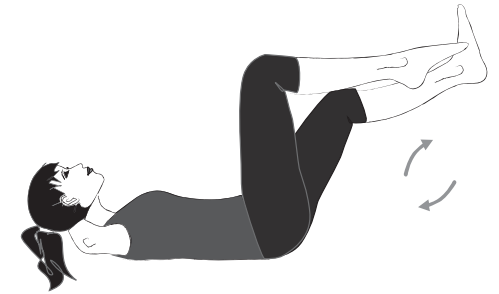
## Наклоны вперед для здоровой спины

Встаньте прямо. Не поднимайте плечи к ушам. напрягите мышцы брюшного пресса, при этом представляя себе, что Вы втягиваете пупок в себя. Слегка согните ноги в коленях, наклоните совершенно прямую спину от талии как можно дальше вперед – максимально до горизонтального положения спины. Вытяните руки вперед. Раскачивайте туловище налево и направо как маятник, Ваш взгляд должен менять свое направление в соответствии с движениями туловища. Повторите наклоны вперед 5 раз, каждый раз возвращаясь в исходную позицию.



### Скручивания на фито – мяче для укрепления мышц брюшного пресса

Сядьте на гимнастический мяч и двигайтесь вперед, пока не будете опираться на него нижней спиной, ноги согнуты в коленях примерно под прямым углом, ступни на полу. Согнутые в локтях руки положите под головку (локти в стороны). Выполняя это упражнение, смотрим вверх в потолок. Слегка поднимите вверх верхнюю часть туловища, подбородок направлен к груди. При этом не перенапрягайте шею, в основном в выполнении этого упражнения задействованы мышцы брюшного пресса. Обратите внимание: Следует выполнять скручивания на фито – мяче очень медленно, при этом ощущая, как работают мышцы живота. Повторите от 10-ти до 15-ти раз – в зависимости от степени Вашей натренированности.

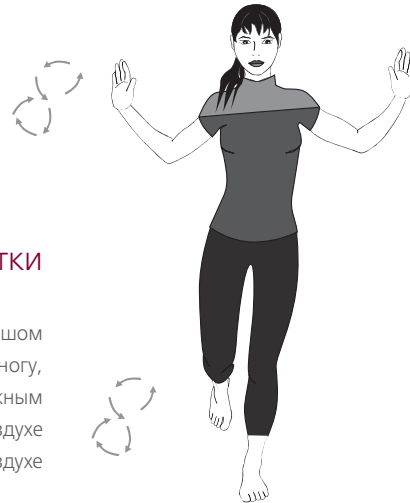


### Упражнение для красивой талии

Плоский живот это не только красиво. Крепкая мускулатура брюшного пресса одновременно поддерживает и сильно напряженные мышцы спины. Лягте на спину, согнутые в локтях руки положите под голову (локти в стороны). Поднимите согнутые ноги вверх, правильно напрягите мышцы брюшного пресса. Теперь в воздухе „крутите педали велосипеда“. Обратите внимание: выполняя данное упражнение, не позволяйте крестцу приподниматься - держите на полу совершенно прямую спину. Выполнять это упражнение в течении 2-ух минут.

## Стояние на одной ноге для разработки мышц спины

Стойте расслабившись, стопы стоят параллельно на небольшом расстоянии друг от друга. Перенесите вес Вашего тела на одну ногу, а другую слегка приподнимите. При этом держите таз неподвижным и сохраняйте равновесие. Поднятой ногой описывайте в воздухе „восьмёрку“. Попробуйте двигать руками, описывая в воздухе „восьмёрки“. Повторите упражнение, стоя на другой ноге.



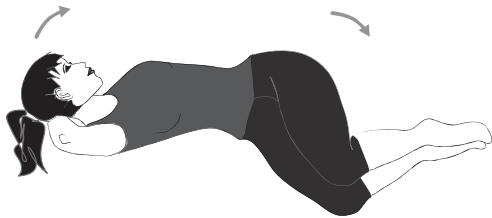
## Наклоны в сторону для разработки мышц ног и спины

Это упражнение разрабатывает мышцы поверхностей бедра и повышают стабильность позвоночника и таза. Широко расставьте ноги, левую ногу согните в колене. Вытяните вверх правую руку, чтобы она была на одной линии с Вашей прямой правой ногой и наклоните туловище над согнутой в колене левой. Поддерживайте себя, опираясь левой рукой на согнутую ногу. Повторите это упражнение по 2 раза с каждой стороны.



### Косые скручивания для плоского живота

Косые скручивания задействуют косые мышцы живота. Лягте на спину, согнутые в коленях ноги стоят на полу. Наклоните оба колена вправо. Грудной отдел позвоночника и плечи должны лежать на полу. Согнутые в локтях руки положите под голову (локти в стороны). Смотрите в потолок, напрягите мышцы брюшного пресса, слегка поднимите плечи и голову вверх. Возвратите верхнюю часть туловища на пол, а колени – в середину. Наклоните оба колена влево и повторите упражнение. Повторите от 10-ти до 15-ти раз – в зависимости от степени Вашей натренированности.



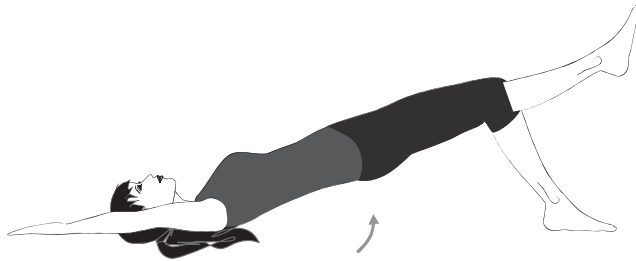
### Поза „молитвы о дожде“ для разработки равновесия и мышц брюшного пресса

Это упражнение укрепляет мускулатуру ног и брюшного пресса, а также развивает чувство равновесия. Встаньте прямо и поднимите ногу. Ступня поднятой ноги опирается в голень другой. Вытяните прямые руки в стороны ладонями вверх. Сильно напрягите мускулы брюшного пресса – это поможет Вам удерживать равновесие. Выполняя данное упражнение, не забывайте ровно дышать, обратите внимание, как глубоко и легко воздух входит в Ваш твердый живот. Несколько раз задержите дыхание на вдохе, через несколько секунд выдохните. Повторите упражнение последовательно 6 раз, затем поменяйте ногу.



## Мостик для укрепления мышц спины

Лягте на спину, согнутые в коленях ноги стоят на полу, прямые руки вытянуты назад. Поднимайте таз, пока не почувствуете, как натянулись мышцы Ваших бедер, и перенесите вес тела на одну ногу. Вытяните другую ногу вперед, поднимите и опустите ее 5 раз, не дотрагиваясь до пола. Поставьте ее назад на пол, и опустите таз на пол. Повторите это упражнение 5 раз с каждой стороны.



## Равновесие во всем

Это упражнение в равной степени укрепляет мускулатуру брюшного пресса, спины, ягодиц и бедер. Стоя на правой ноге, согните левую и вытяните ее назад. При этом, верхняя часть туловища наклоняется вперед, обе руки вытянуты вверх и находятся на одной линии с вытянутой назад ногой и спиной. Чтобы хранить равновесие, сильно напрягите мускулы брюшного пресса. Оставайтесь в этой позе в течении нескольких секунд, верните руки в вертикальное положение по бокам Вашего тела, выпрямите левую ногу и поставьте ее параллельно правой – в то же время выпрямите и верхнюю часть Вашего туловища. Повторите упражнение последовательно 6 раз, затем поменяйте ногу.

Мини – комплекс упражнений для укрепления мышц спины, которые можно выполнять в офисе



- 01 Тянитесь к звездам
- 02 Тренируем мышцы низа спины
- 03 Оттолкните что – нибудь от себя
- 04 Покажите себя во всей красе
- 05 Просто облокотитесь назад
- 06 Расслабляем плечи
- 07 Не перегружайте себя

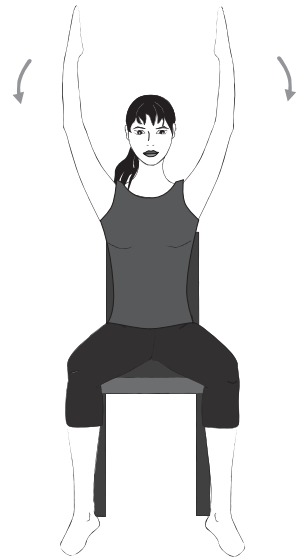
### Тянитесь к звездам

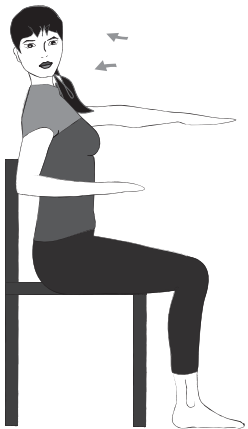
Это упражнение, которое вполне удобно выполнять сидя на стуле в офисе, помогает сделать грудную секцию позвоночника более подвижной. Сядьте прямо, не облокачиваясь на спинку стула. Обе стопы на полу. Поднимите обе руки вверх над головой и вытягивайте их попеременно вверх, насколько можно выше, как будто Вы хотите достать что – то висящее в воздухе. Взгляд обращен вверх. Повторите данное упражнение 10 раз.



### Тренируем мышцы низа спины

Если у Вас болят мышцы плеч и шеи после продолжительного рабочего дня, проведенного за экраном компьютера, Вам поможет следующее упражнение. Оно укрепляет мышцы плечевого пояса и помогает избежать боли. Сядьте прямо на Ваш стул, обе стопы на полу. Поднимите и вытяните обе руки над головой так, чтобы они приобрели форму дуги. На выдохе наклоняйте согнутые локти вниз. Вдохните и поднимите локти вверх, чтобы Ваши руки снова приобрели форму дуги. Плечи должны быть максимально расслаблены. Повторите это упражнение 10 раз.





### Оттолкните что –нибудь от себя

И это упражнение полезно для мышц всего плечевого пояса. Сядьте прямо на Ваш стул, обе стопы на полу. Вытяните прямые руки вперед. На вдохе, оттяните правый локоть за голову, смотря при этом на Ваше правое плечо. Теперь оттяните левый локоть за голову, одновременно возвращая вытянутую правую руку вперед. При этом Ваш взгляд должен быть обращен на левое плечо. Повторите это упражнение от 5-ти до 10-ти раз с каждой стороны.

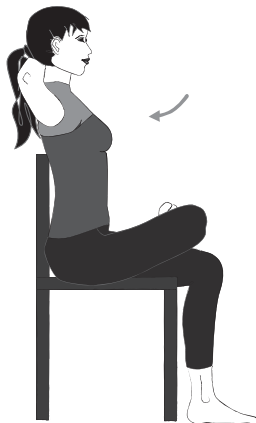


### Покажите себя во всей красе

Это несложное упражнение, выполняемое во время короткого перерыва в работе, укрепляет мышцы грудного отдела позвоночника. Сядьте прямо на Ваш стул, расслабьтесь и положите Ваши руки на бедра ладонями вниз. Слегка наклоните верхнюю часть туловища вперед, смотрите вниз, как будто Вы хотите опустить подбородок на грудь. Ступни полностью стоят на полу. Выпрямите верхнюю часть туловища, поднимая при этом голову вверх, так чтобы Ваш взгляд вновь обратился вперед. При этом, вытяните прямые руки вниз и назад за туловище – в конце этого движения ладони должны быть обращены к потолку. Напрягите мышцы насколько сможете - пока не возникнут неприятные ощущения. Держите мышцы напряженными в течение нескольких секунд. Затем расслабьте плечи и сильно встряхните руками. Повторите это упражнение 5 раз.

## Просто облокотитесь назад

Делать перерывы в работе важно и для тела и для души. Это упражнение поможет Вам расслабить мышцы груди и живота. Эти мышцы, а также мускулатура спины, формируют природный мышечный каркас Вашего тела, и их также следует регулярно тренировать. Сядьте прямо, облокотитесь спиной о спинку Вашего стула. Положите икру правой ноги на бедро левой, левая ступня стоит на полу. Положите руки за голову и отклоните прямое туловище как можно дальше назад. При этом сохраняйте равновесие. Чем сильнее Вы напряжете мышцы брюшного пресса, тем более вероятно, что Вы сумеете сохранить равновесие. Вдохните 3 раза и снова сядьте прямо. Расслабьте Ваши мышцы. Повторите от 3-ех до 10-ти раз – в зависимости от степени Вашей натренированности. Затем поменяйте ногу - икру левой ноги положите на бедро правой, правую ступню поставьте на пол.



## Расслабляем плечи

Человек, находящийся в состоянии стресса, бессознательно поднимает плечи к ушам. Это быстро приводит к болезненному напряжению мышц. Одно сильное встряхивание руками часто не снимает напряжение, и проблема боли возникает вновь. Это упражнение поможет Вам быстро снять напряжение в мышцах. Сядьте прямо, ступни полностью стоят на полу. Вытяните согнутую под прямым углом правую руку по диагонали перед туловищем, ладони при этом обращены к Вашему лицу. Теперь положите левую руку с внешней стороны тела на плечо и двигайте ее в направлении середины Вашего туловища. Постепенно напрягайте мышцы все больше, пока не почувствуете напряжение в плечевом поясе. Не раскачивать, а медленно расслаблять мышцы. Держите мышцы напряженными в течение 3-ех вдохов и выдохов и расслабьтесь. Повторите это упражнение по 5 раз с каждой стороны.





### Не перегружайте себя

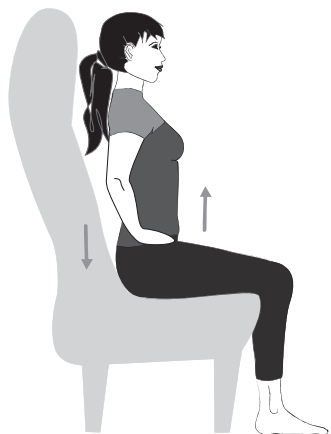
Тот, кто перегружает себя, чувствует последствия перегрузки в районе шеи. Мускулатура шеи затвердевает, что приводит к болям, ограничению в движениях, а также к чувству „замороженности“. При помощи этого несложного упражнения Вы расслабит боковые мышцы шеи, а также мускулатуру плечевого пояса. Оно помогает также против укорочения мышц, что также вызывает сильные боли. Сядьте прямо на Ваш стул, смотрите прямо перед собой. Вытянутые руки опустите вниз к полу по сторонам тела и изогните запястья наружу (как это делают, танцая чарльстон). Попробуйте опустить левую руку вниз к полу, как будто Вы хотите нажать землю всей ладонью. Одновременно с этим, медленно наклоните голову к правому плечу. Оставайтесь в этой позе в течение 3-ех вдохов и выдохов и расслабьтесь. Повторите это упражнение по 3 раза с каждой стороны.

## Мини – комплекс упражнений для укрепления мышц спины, которые можно выполнять в полете

Хорошо, если Вы можете позволить себе летать на дальние расстояния бизнес- или первым классом. Но большинство из нас вероятно, страдает молча в эконом – классе, в худшем случае зажатые в среднем кресле между одним толстяком и другим наглецом, которые с самого начала полета располагаются поудобнее и „окупируют“ обе ручки Вашего кресла. И еще, иногда расстояние между Вашим и креслом впереди стоящего ряда составляет всего 76 см. Неудивительно, что на протяжении 12-ти часового полета человеку необходимо несколько раз вытянуть мускулы тела. Следующие 4 упражнения помогут Вам сойти с самолета с расслабленными мускулами даже после длительного перелета.

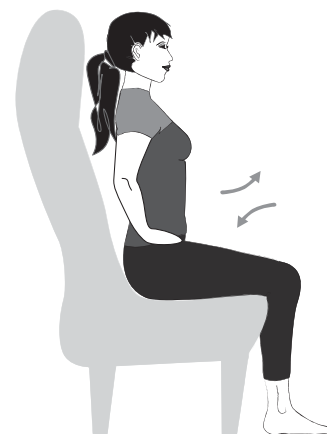


- 01 Раскачиваем спину
- 02 Раскачиваем спину
- 03 Вращения руками сидя
- 04 Укрепляем позвоночник



### Раскачиваем спину

Это упражнение активизирует поясничный отдел позвоночника, и предотвращает боли и напряжение в мышцах, вызванные сидением в узком кресле самолета. Сядьте прямо, ступни полностью стоят на полу. Руки уприте в талию. Поочередно отрывайте правую и левую сторону талии от спинки сидения, как бы покачиваясь в кресле. Обратите внимание: при выполнении этого упражнения, верхняя часть туловища должна оставаться как можно более неподвижной и не раскачиваться вместе с нижней его частью. Повторите это упражнение 20 раз.



### Наклоны

И это упражнение предназначено для активизации поясничного отдела позвоночника, но оно полезно для мускулатуры всей спины. Сядьте чем можно более прямо и вертикально в Вашем кресле, обе стопы на полу. Медленно раскачивайте таз вперед и назад, при этом верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной. Повторите это упражнение от 15-ти до 20-ти раз.



## Вращения руками сидя

Это упражнение растягивает спину, и в то же время выпрямляет позвоночник. Оно выполняется таким образом: Сядьте чем можно более прямо и вертикально в Вашем кресле, обе стопы на полу. Руки вытянуты в горизонтальном положении перед грудной клеткой. На выдохе поднимите вытянутую и прямую правую руку над головой, одновременно вытягивая прямую левую руку вниз (ниже и мимо Вашего туловища). Вытяните обе руки как можно дальше назад, пока не почувствуете легкое напряжение в мускулатуре спины. Немного расслабьтесь и удерживайте напряжение мышц в течение нескольких секунд. Вернитесь в исходное положение, и повторите упражнение, поднимая вытянутую и прямую левую руку над головой, одновременно вытягивая прямую правую руку вниз. Повторите это упражнение по 10 раз с каждой стороны.

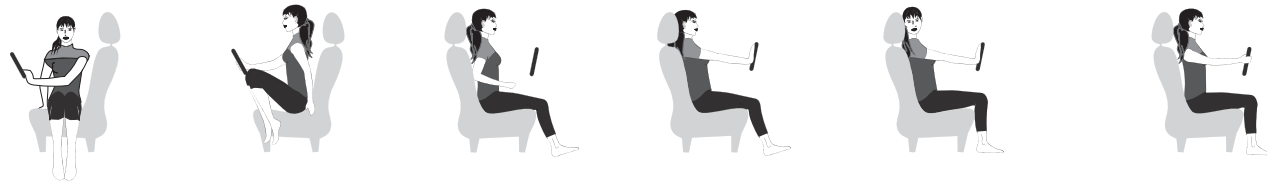


## Укрепляем позвоночник

Благодаря вращениям, входящим в это упражнение, Вы сможете предотвратить напряжение в мышцах, вызванные сидением в узком кресле самолета во время продолжительного полета. Сядьте прямо, ступни полностью стоят на полу. Положите ладонь левой руки ладонью на внешнюю сторону Вашего правого колена. Теперь медленно поверните туловище вправо, при этом глядя как можно дальше вправо через правое плечо. Держите мышцы напряженными в течение 3-х вдохов и выдохов и расслабьтесь. Повторите это упражнение по 5 раз с каждой стороны.

## Мини – комплекс упражнений для укрепления мышц спины, которые можно выполнять во время вождения автомобиля

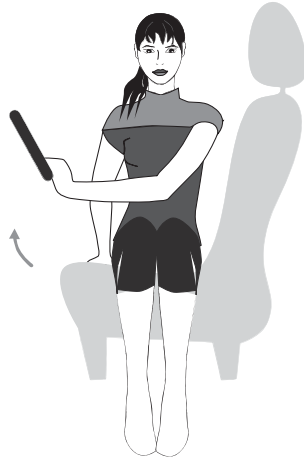
Кому приходится по долгу службе приходится преодолевать длинные расстояния, сидя за рулем автомобиля, часто отчетливо чувствует это вечером спиной. Хотя в этой ситуации можно кое – что предпринять, чтобы, по крайней мере, сделать поездки на длинные расстояния более приятными и комфортными для спины. Большинство шоферов, садясь в автомобиль совершает или выходя из него, уже совершают большую ошибку. Потому что, положив руку на сердце, очевидно, и Вы выходите из машины, сначала опустив на землю одну, а потом и другую ногу. Таким образом, наш позвоночник слишком часто оказывается в чрезвычайно наклонном положении в течении очень короткого отрезка времени.



- 01 Как правильно садиться в машину
- 02 Как правильно выходить из машины
- 03 Бейте локтями
- 04 Удлиненная шея
- 05 Повороты головы
- 06 Упражнение с рулевым колесом

## Как правильно садиться в машину

Сядьте на сидение автомобиля, колени вместе, затем, повернувшись на 90 градусов, подтяните ноги в машину, держась при этом за рулевое колесо левой рукой.



## Как правильно выходить из машины

Повернувшись на 90 градусов, опустите обе (!) ноги на землю, и слегка согнув колени, поднимитесь с сидения. При этом, держась одной рукой за руль машины, отталкивайтесь вперед и вверх, упираясь другой рукой в Ваше сидение.



**Обратите внимание:** Во время вождения автомобиля, регулярно останавливайтесь для отдыха, выходите из машины и разминайтесь, активно двигаясь.

### Бейте локтями

Сидя на сидении Вашего автомобиля, согните руки. Локти уприте в спинку Вашего сидения. С силой вдавите локти в спинку Вашего сидения, одновременно максимально сдвигая лопатки. Держите мышцы напряженными в течение 3-ех вдохов и выдохов и расслабьтесь. Повторите это упражнение 5 раз подряд.



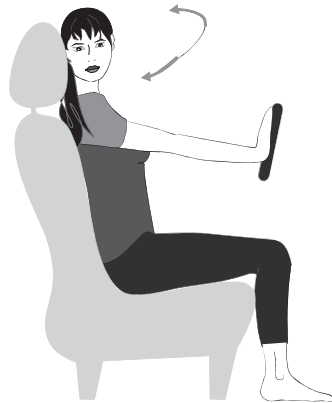
### Удлиненная шея

Это упражнение поможет Вам выпрямлять шейный отдел позвоночника, и одновременно расслабить мускулатуру шеи. Облокотитесь всей спиной о спинку Вашего сидения, с силой прижимая к нему позвоночник, а голову – к подголовнику. Попробуйте напрячь мышцы шеи, пока у Вас не начнется неприятное ощущение. Одновременно продолжайте прижимать заднюю часть головы к подголовнику Вашего сидения, подбородок обращен в направлении шеи, т. е. образуется небольшой второй подбородок. Держите мышцы напряженными в течение 3-ех вдохов и выдохов и расслабьтесь. Повторите это упражнение от 3-ех до 5-ти раз.



## Повороты головы

Это несложное упражнение поможет Вам задействовать шейный отдел позвоночника. Облокотитесь всей спиной о спинку Вашего сидения, с силой прижимая к нему позвоночник, а голову – к подголовнику. Обе стопы стоят на полк автомобиля. Медленно поверните голову по длине подголовника – сначала налево, а потом направо. При этом старайтесь смотреть как можно дальше назад. Повторите это упражнение от 5-ти до 10-ти раз с каждой стороны. Обратите внимание: Поворачивайте голову медленно, чтобы у Вас не началось головокружение.



## Упражнение с рулевым колесом

В этом упражнении руль используется как тренировочный снаряд, при помощи которого Вы можете снять напряжение в мышцах верхней части спины и плечевого пояса. Сядьте прямо, руками держитесь за рулевое колесо, ступни на полу. Руки должны держать руль в положении „без десяти минут два“. Теперь попробуйте переносить руки на руле – „одну над другой“. Напрягите мускулатуру верхней части спины и плечевого пояса, стараясь чтобы при этом их не свело судорогой. Расслабьте мышцы, и повторите это упражнение 3 раза подряд, всегда делая между ними короткую паузу в 3 или 4 вдоха.



## Исцеление значить избавление от боли



Тот, кто хоть раз чувствовал боль в области поясничного межпозвонкового диска, готов сделать что угодно, чтобы избавиться от нее. Во многих случаях, особенно когда диагностическая картина указывает на однозначный диагноз, больного тут же оперируют – к сожалению, очень часто с кратковременным успехом. По своему многолетнему опыту д-р Мартин Марианович, знаменитый специалист по заболеваниям позвоночника, знает что в 80% случаев болей в спине от них можно избавиться, прежде всего благодаря осторожно проводимым тренировкам мускулатуры и эффективной противоболевой терапии. В своей книге он рассказывает, как можно избавиться от болей спины, не прибегая при этом к оперативному вмешательству. Эта книга вышла в издательстве Goldmann Arkana. Эту книгу Вы можете найти практически во всех книжных магазинах!

288 страниц

Цена – 17.95 евро

ISBN 978-3-442-33865-8

В сотрудничестве с клиникой Егервинкель, находящейся в Бад Висзее и специализирующейся на проблемах спины



PRIVATKLINIK **Jägerwinkel**

[www.jaegerwinkel.de](http://www.jaegerwinkel.de)

Частная клиника Егервинкель

Специализация - предотвращение проблем спины

Восстановление и реабилитации

---

Д-р Марианович и его коллеги - Специалисты в области ортопедии и заболеваний позвоночника

Кабинет и амбулатория Augustenstraße 115 80798 München

Физиотерапевтический кабинет и предотвращение проблем спины Einsteinstraße 104 81675 München

Клиника, специализирующаяся на проблемах спины Частная клиника Егервинкель 83707 Bad Wiessee

№ тел.: +49 (0)7007101 7101 Электронная почта: [info@marianowicz.de](mailto:info@marianowicz.de) Сайт клиники: [www.marianowicz.de](http://www.marianowicz.de)

MARIANOWICZ