

# Меры предосторожности

Первые несколько дней, когда вы пытаетесь делать эти упражнения, избегайте подъема тяжестей и движений со сгибанием спины (рис. 23а).

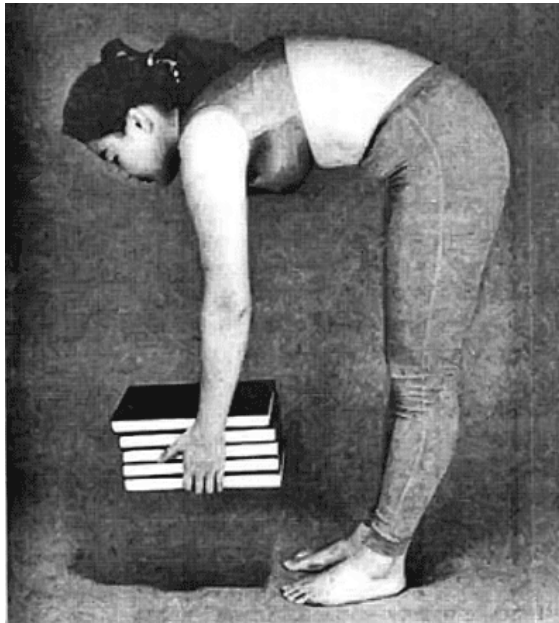
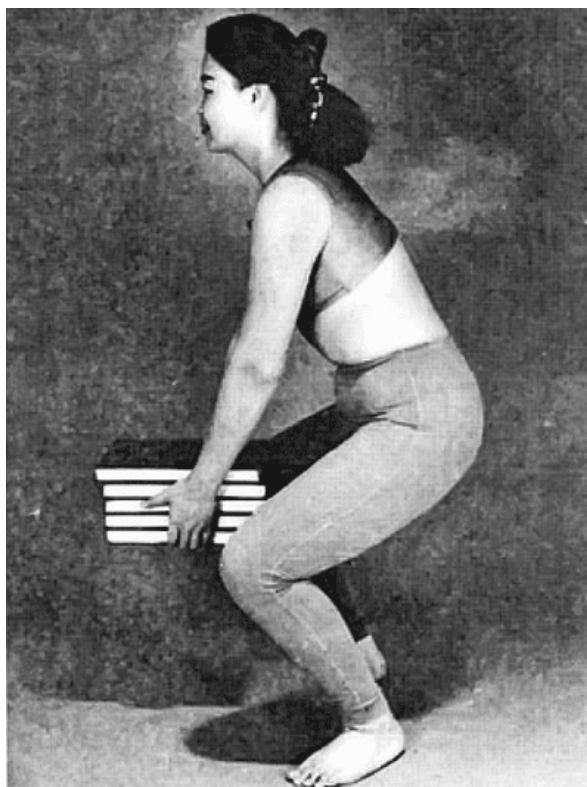


Рис. 23а. Так поднимать с пола тяжесть нельзя

Если вам все же необходимо что-то поднять, держите колени согнутыми, а спину прямой. Поднимайте вес, разгибая колени (рис. 23б). Эти предосторожности важны, потому что ваши мышцы и связки показали свою неэффективность, им нужно время, чтобы вновь обрести силу.



Рас. 23б. Правильный способ подъема тяжестей с пола

Избегайте мягких пружинных кроватей.

При движении старайтесь держать колени гибкими, не стоит жестко выпрямлять колени, если вы напрягаете спину.

Помните, что хорошая осанка способствует сохранению мягких тканей крепкими, а переднего межпозвонкового пространства открытым, так что диски могут выполнять свою роль эффективных клиньев между позвонками (рис. 24).



Рис. 24. На модели поясничных позвонков видны раскрытые передние межпозвонковые пространства и часть нижнего изгиба позвоночника

Не сутультесь (рис. 25а).

Не сидите, откинувшись на спинку кресла (рис. 26а).

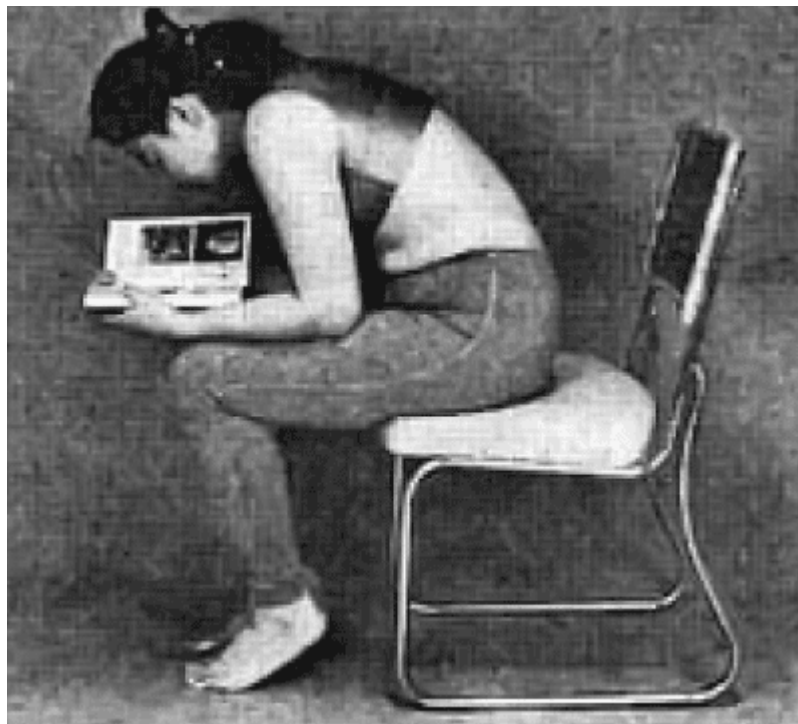


Рис. 25а. Это плохая поза для чтения или работы за столом

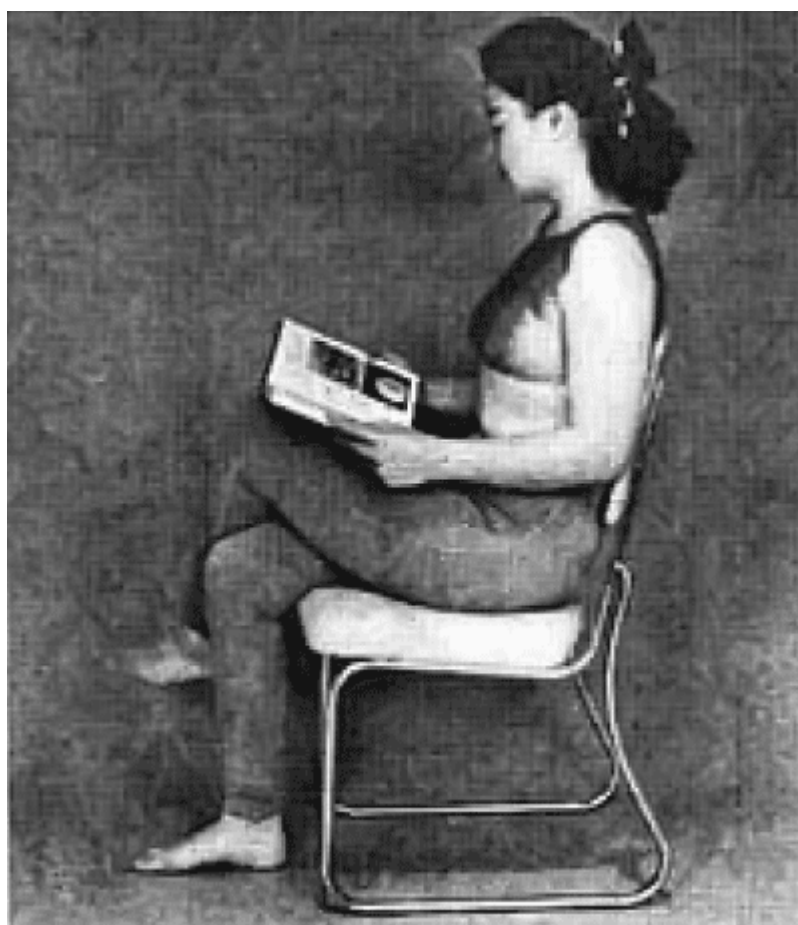


Рис. 25б. Правильная поза для тех, кто вынужден много часов работать за столом

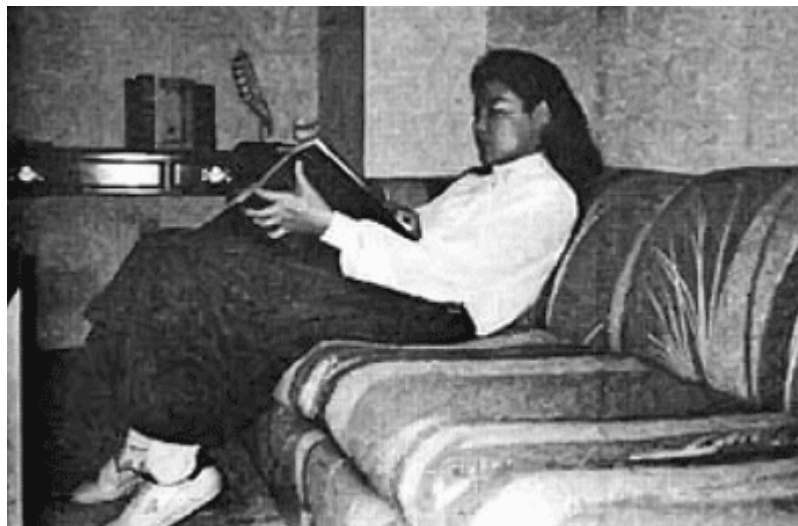


Рис. 26а. Это плохая поза для тех, кто страдает от болей в нижней части спины или от ишиалгии

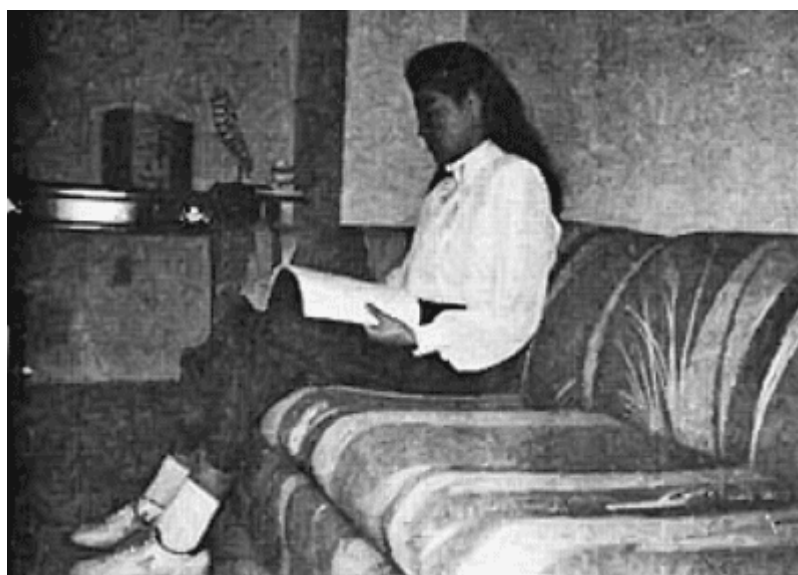


Рис. 26б. Правильная поза, предотвращающая боли в нижней части спины и ишиалгию

Поздравляю вас! Вы стали одним из тех немногих, кто понял секреты позвоночного столба и его дисков и знает, как сделать спину безболезненной и сильной. Помните, профилактика — это девять десятых лечения. Если вы будете строго ее придерживаться, то не войдете в число миллионов людей, страдающих до такой степени, что приходится прибегать к операции.

Не забывайте регулярно выпивать нужное количество воды. Это поможет вам избавиться и от многих других проблем, вызванных обезвоживанием клеток вашего тела.

Не стоит недооценивать важность регулярных упражнений, особенно ходьбы, так как движение мышечной массы поможет вам отрегулировать все физиологические процессы, происходящие в вашем организме.

Постарайтесь прочитать этот сайт до конца. Далее описаны фундаментальные положения, которые помогут полностью пересмотреть представления об этом предмете в целом.