

Как избежать «огородной» формы тела (Полезная физкультура с Татьяной Аишуралиевой)



Вот и наступила осень. Подходит к концу время работ в саду и огороде.

А врачи уже ждут привычного послесезонного наплыва садоводов-огородников. Как часто слышишь сейчас: «Спина, плечо или колено давно побаливали, но всё не было времени ими заняться. Наконец-то схожу к врачу и массажисту». И, к сожалению, большинство искренне считает, что надо только отдохнуть зиму, подлечиться, проколоться, прокапаться, а весной опять уйти в поля-огороды. И так год за годом. Сезон работ уже привычно сменяется сезоном болезней, приводя к закономерным ухудшениям здоровья и операциям.... А ведь тело тоже надо было готовить к работе, как подготавливать землю для урожая. Неподготовленные, расслабленные за зиму мышцы не могут удержать смещение позвонков и дисков при посадках, прополках. При переносах тяжестей перенапрягаются суставные связки, приводя к воспалениям и артрозам.

С годами ткани организма формируют у человека «огородную» форму тела. Ноги без лишней полноты, ягодичные мышцы не накачаны, но без птоза (отвисание тканей), и большой, отвисший живот, а также утопленная в плечах, и сильно укороченная шея. Как же получается такое телосложение?

При наклоне корпуса к земле для посадки и прополки мышцы поясницы и задние мышцы ног натягиваются и напрягаются для удержания наклона. Сокращаются мышцы плеч. Изгибаются и зажимаются мышцы шеи. Мышцы живота, напротив, расслаблены. И так люди проводят по несколько часов. Когда же человек выпрямляется после долгого наклона, спинные мышцы сокращаются для выпрямления корпуса. Но без поддержки расслабленных мышц пресса, спинные мышцы перенапрягаются и зажимаются. А уже через месяц мышцы перестают расслабляться даже тогда, когда вы отдыхаете, и боль не отпускает. Такое состояние мышц очень быстро приводит к шейному и поясничному остеохондрозу с протрузиями и грыжами. На холке образуется «вдовий горб». Поясница прогибается.

А ведь можно было не доводить себя до болезненного состояния, просто занявшись подготовкой своего тела к таким трудам. Как показал нынешний сезон, те женщины, которые регулярно тренировались зимой, укрепляя и растягивая скелетные мышцы, не пострадали от садово-полевых работ. Многочасовая уборка ягод, к их радости, также не давала боли в спине и ногах. Кроме того, они делали непродолжительную гимнастику в перерывах и тем самым снимали мышечную нагрузку.

Учитывая вышесказанное, сделаем вывод: необходимо просто правильно обращаться с мышцами, чтобы вместо доходов и экономии в садово-огородных работах не получить отрицательный результат из-за болезней, походов по врачам и немалых расходов на лечение.

И осенью как раз начинается период заботы о своем теле. Именно сейчас необходимо начать тренировать мышцы и готовиться к весне: укрепить пресс, делать гимнастику для спины и суставов, вытащить из плеч шею.

Мест для занятий у нас хватает: спортивные залы и разнообразные секции ждут вас в Ивановском РФСК, спорткомплексе «Импульс», молодежном спортивном клубе «Асахи». Да и в сельской местности есть спортплощадки и открыты места для занятий спортом. Всё в ваших руках.

