

В. Г. Свечкарёв, д-р пед. наук, проф.
ФГБОУ ВО Майкопский государственный технологический университет,
г. Майкоп, Российская Федерация

ТРЕНАЖЁР «ПРАВИЛО» И СОВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Большинство из тех, кто в течение рабочего дня львиную долю времени проводит сидя за столом, к вечеру испытывают напряжение и болезненные ощущения в пояснице. Это связано с тем, что в положении сидя нагрузка на мышечно-связочные структуры этой области многократно возрастает. Это нарушает нормальное кровообращение в глубоких мышцах позвоночника, которое и проявляется болью. В последствие, если игнорировать эти сигналы, данные нарушения приводят к изменению структуры межпозвонковых дисков и самих позвонков, вызывая развитие остеохондроза. Вопрос – что делать, если болит поясница, а времени на спортзал катастрофически не хватает? [1-2].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИННОГО

Есть огромное количество способов помочь своему телу самостоятельно в борьбе с острой болью. Для начала необходимо понять, что боль является сигналом, который указывает на наличие каких-то неполадок в «механизме» тела. Применение медикаментозных средств дает возможность приглушить, уменьшить болевую импульсацию, хотя проблемы нарушения подвижности, смещения позвонков, иннервации органов или кровоснабжения не решает. Анальгетик отключая болевые рецепторы, в лучшем случае только острый процесс переводит в хронический. Все физиологические нарушения при этом остаются, падает уровень адаптивности тела.

Суставы тела человека окружены комплексами мышц, при этом управляются их сокращениями. Залог эффективности и плавности движений тела – это сокращение какой-то одной группы мышц при своевременном расслаблении другой. В случае появления смещений в суставах возникает эффект раздражения рецепторов мышечных волокон, сухожилий. Это ведет к сокращению мелких околоуставных мышц, которые фиксируют положение сустава, а также мышечно-фасциальных крупных комплексов, которые ведут к изменению биомеханики тела. Лечение такого комплекса нарушений заключается в том, чтобы вернуть суставу нормальный объем движений и положение. Но околоуставное выраженное мышечное напряжение проведение самокоррекции затрудняет. Чтобы помочь нашему организму исцелиться, нужно провести расслабление мышц.

При пассивном образе жизни необходимо особое внимание уделить выполнению специальной гимнастики. Выделять на нее время нужно обязательно, в противном случае последствия отсутствия минимальных физических нагрузок могут быть очень серьезными. Упражнения, позволяющие растянуть тело – это один из лучших видов полезных физических нагрузок, оказывающих лечебно-профилактический эффект.

Зачем нужна растяжка? Отсутствие каких-либо физических нагрузок приводит к развитию многочисленных болезней. Причины развития остеохондроза современной медицине досконально не известны, но известно точно, что у людей, ведущих активный образ жизни и занимающихся физкультурой, болезнь развивается значительно реже.

Пассивность мышц спины часто приводит к грыжам межпозвоночных дисков, основная причина развития которых — нарушение питания тканей дисков. Это приводит к деградации диска, который сначала теряет эластичность, а затем начинает разрушаться. В результате и возникает грыжа.

Межпозвоночные диски снабжаются питательными веществами не из крови, а из окружающих тканей, так как собственных кровеносных сосудов у дисков нет. Особый способ питания межпозвоночных дисков обуславливает их уязвимость. Для осуществления диффузии между межпозвоночным диском и окружающими тканями необходимы физические нагрузки, которые этот процесс катализируют. Кроме того, важно правильное сбалансированное питание, которое обеспечит поступление требуемых питательных веществ в окружающие межпозвоночный диск ткани.



Рисунок 1 – Тренажёр «Правило» с механической лебёдкой

Наилучшим средством для вытяжения позвоночника и решения всех задач по улучшению здоровья, без сомнения, является современная конструкция тренажёра «ПравИло» [3-5] рис. 1.

Занятия на тренажёре «ПравИло» помогает укрепить мышечный корсет, сухожилия и связки. Растяжка способствует снятию напряжения с них и уменьшает боли. «ПравИло» - это больше, чем просто тренажёр. Ведь отличия между тренажёром «ПравИло» и простыми тренажёрами огромно! Уникальность тренажёра «ПравИло» в том, что помимо естественной нагрузки на все группы мышц вы глубоко чувствуете и осознаете своё физическое тело! [6].

Как такое может быть? Всё просто. Вы оказываетесь наедине со своим телом. Вы чувствуете всё свое тело! Осознание своей физической оболочки настолько приятно и естественно, что вытесняет все лишние мысли и переживания. В первые 5 минут на тренажёре «ПравИло» становятся видны все слабые места. Искривленная спина, мышечные блоки, слабые руки и прочие последствия малоподвижного образа жизни.

Теперь вы знаете, на что обратить внимание. Начинаем правиться!

Вы подвешены и натянуты, остается только сжиматься и скручиваться. Сначала аккуратно, под опытным руководством инструктора. Затем сильнее и увереннее - выстраивая из тела сильный, сложенный, четко настроенный на здоровую жизнь механизм.

Используя тренажёр «ПравИло» вы мягко и сильно тянете все группы мышц!

А как известно — грамотная растяжка — это залог мощного роста мышечной массы.

При отсутствии явных противопоказаний вы гарантированно получите прямую осанку, оздоровление суставов и мягкое полезное растяжение связочного аппарата. Помимо ощущения движения энергии и чувства удовольствия в теле, приходит понимание себя. Удивительное умиротворение и легкость в уме и теле!

Все упражнения на тренажёре «ПравИло» — это невероятное удовольствие. Мир буквально становится ярче! И каждый сеанс на тренажёре «ПравИло» - это удивительное состояние, длящееся несколько дней после занятий!

Несколько советов новичкам:

Важно постоянное «присутствие» в процессе тренировки. Все движения делаются ответственно, с осознанием того, куда идёт рука, как движется нога, где создаётся усилие, где произошло расслабление и т.п.

Для того, чтобы улучшаться, всегда важно понимание биомеханики (техники выполнения), взаимодействие с внешними силами (гравитацией и натяжением веревок под различным углом).

Некоторые упражнения требуют разделения внимания в теле: включать одновременно противоположные конечности (например, правая рука - левая нога), при этом сохраняя тело и не задействованные конечности максимально расслабленными. Эти навыки возможно приобрести путем внутреннего наблюдения.

Важно двигаться "по пути наименьшего сопротивления", стараться включать только те мышцы и связки, которые действительно важны в выполнении упражнения.

Лишняя суета только выхлестнет вашу энергию и покажется, что сил не хватает на оттачивание навыков.

Когда возникает "тряска", дрожь в мышцах во время упражнения, постарайтесь найти внутреннее состояние покоя - сосредоточьтесь на дыхании и продолжайте выполнять позу, постоянно выстраивая ее.

В этот момент тряска исчезает, а в теле возникает жар, который связан с выработкой гормонов - физическим поощрением со стороны вашего мозга. Расслабление после такого усилия особенно приятно.

Здесь также неважно как хорошо получается выполнить форму, главное - насколько это эффективно и "честно" в вашем случае.

Запомните, даже если просто свободно висеть, натяжение веревок и земное притяжение уже выполняет воздействие на ваши связки - вам достаточно просто расслабиться!

Реализуемое представление о роли тренажёра «ПравИло» в организации и управлении физкультурно-оздоровительной деятельностью не только обеспечивает ему равноправное положение в ряду других современных средств, направленных на достижение социально значимого эффекта в этой деятельности, но и возводит это средство в ранг одной из фундаментальных основ совершенствования учебно-тренировочного процесса, главной и наиболее социально значимой функцией которого является содействие формированию полноценной биологической основы для высокоэффективной психической, интеллектуальной и физической деятельности, успешной социализации личности в жизни современного общества [7].

Литература

1. Свечкарёв В.Г. Прикладная физическая культура в вузе / В.Г. Свечкарёв, Р.С. Козлов. Издательский дом «Мусалер» г. Ереван, 2015.
2. Свечкарёв В.Г. Современные проблемы обучения, воспитания, образования // В.Г. Свечкарёв, Р.С. Козлов, К.И. Ашхамахов, Т.А. Иващенко. Научные Известия. 2017. № 6. С. 74-80.
3. Свечкарёв В.Г. Дополнительные средства при использовании тренажёра «ПравИло» // В.Г. Свечкарёв. «Научные известия» 2016, № 4. с. 86-93. г. Нальчик.
4. Свечкарёв В.Г. Тракционная терапия и тренажёр «ПравИло» / В.Г. Свечкарёв, А.Н. Ларин. Научные известия 2016, № 3. с. 60-70. г. Нальчик.
5. Свечкарёв В.Г. Виды тренажёра «ПравИло» // В.Г. Свечкарёв, А.Н. Ларин, В.А. Чебыкин, Т.А. Иващенко. «Новые технологии». – Майкоп: МГТУ, 2016. - № 3 - С. 109-117.
6. Свечкарёв В.Г. Влияние тренажёра «ПравИло» на организм занимающихся/ В.Г. Свечкарёв, А.Н. Ларин. Научные известия 2016, № 1(2).с. 82-89. г. Нальчик.
7. Свечкарёв В.Г. Современная стратегия совершенствования двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления / В.Г. Свечкарёв, А.С. Герашенко, Л.Н. Свечкарёва. Новые технологии. Выпуск № 1. – 2010. – Майкоп: изд-во ГОУ ВПО "МГТУ", 2010. – С. 96-98.