



Александр Таурус

Скорая помощь

Книга 1

Помоги себе сам

Методика А. Тауруса

Никакие описания, картинки или видео не заметят живого наблюдения за работой мастера.

Никакое наблюдение за мастером не заменит практических занятий под его руководством.

Р. Кинг

Всю информацию об авторских курсах и семинарах найдете [<<ЗДЕСЬ>>](#)

Внимание!

Упражнения, приведенные в книге, никоим образом не заменяют медицинских рекомендаций.

Некоторые упражнения могут вам не подходить. Поэтому если Вы сомневаетесь, в каком либо из них, то перед тем как приступить к их выполнению, проконсультируйтесь с врачом.

Если в ходе выполнения упражнения Вы почувствуете сильный дискомфорт или острую боль, немедленно прекратите занятия и проконсультируйтесь со специалистом.

Введение.

У вас ломит спину после тяжелого рабочего дня, болят ноги после вечера проведенного на каблуках или болит шея и голова от бесконечного сидения за компьютером?

Что делать? Самое простое решение – обратиться к специалисту.

Но в наше время тотального дефицита времени и средств визит к специалисту часто откладывается до того момента, когда уже требуются услуги «скорой помощи».

Знакомая картина?

Достаточно продолжительное время (30 лет), практикуя как массажист и мануальный терапевт, и помогая людям справиться с их проблемами, я разработал методику профилактики и лечения мышечных болей, которую и описал в этой книге.

В ней собраны самые эффективные, но при этом простые приемы и упражнения, которые я рекомендую своим пациентам делать дома для того, что бы ускорить процесс их выздоровления и профилактики заболевания в будущем.

Книга написана простым, понятным языком с минимальным использованием медицинской терминологии и предназначена, в основном, для обычных людей, не связанных с медициной. Хотя я уверен, что много полезной информации здесь для себя найдут и профессионалы.

Цель этой книги – научить вас быстро и эффективно снимать у себя мышечную боль.

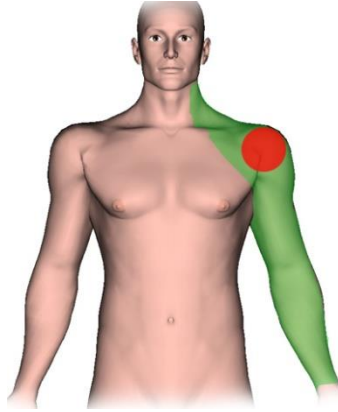
Для этого необходимо научиться делать две простые вещи:

1. Сначала снимать напряжение с болезненных зон с помощью массажа точек боли.
2. Потом делать правильную растяжку мышц, находящихся в этих зонах.

Упражнения на растяжку направлены на определенные участки тела. Поэтому если у вас проблемы в каком-то конкретном месте, не обязательно делать весь комплекс упражнений от начала до конца. Но оптимально было бы, если у вас есть такая возможность, после обработки болезненного участка протянуть и близлежащие зоны.

Помоги себе сам

Например, если у вас болит плечо, то после растяжки мышц плеча, хорошо было бы протянуть мышцы шеи, шейно-воротниковой зоны и руки.



Хочу сказать, что эта книга не является панацеей. При серьезных проблемах Вам все равно придется обращаться к специалисту.

Но она Вас научит тому, что нужно делать для того, что бы проблема не дошла до той критической точки, когда уже и специалисту будет не просто что-либо сделать.

Всю информацию об авторских курсах и семинарах найдете [<<ЗДЕСЬ>>](#)

Глава 1. Точки боли

Что такое точки боли?

Эпицентром любой боли являются одна или несколько точек, от которых боль распространяется на весь болезненный участок.

Что из себя представляют точки боли?

Это уплотнения, которые находятся внутри мышцы. На ощупь они, как правило, твердые, округлые и, само собой болезненные :-)

Массаж точек боли – это простой, быстрый и эффективный способ снятия боли в мышцах, который гораздо быстрее и эффективнее, чем обычное разминание мышц.

В целом этим способом можно снять или значительно уменьшить боль практически в **любом месте**, где у вас болит.

Как это работает?

Человек - это самовосстанавливающийся организм, управляемый мозгом.

Массаж точек боли - это прежде всего работа с мозгом.

Воздействуя на точку боли, мы даем мозгу сигнал, что в каком-то месте есть проблема.

Необходимо определенное время для того, что бы мозг этот сигнал "зарегистрировал" и "дал команду" на устранение проблемы.

Поэтому, что бы правильно воздействовать на точку боли, необходимо делать следующее:

а) Примите такое положение тела, чтобы болезненная зона была расслаблена. Примеры таких положений я описываю ниже.

б) Последовательно прощупывая, продавливая пальцами болезненную зону, найдите на ней самую болезненную точку.

в) Медленно надавите на точку до состояния **терпимой боли** (дайте "сигнал" мозгу).

Важно! Без боли мозг не получит сигнал, но если давить слишком интенсивно, и боль будет сильная, мозг даст "неправильную команду" и в проблемном месте вместо расслабления возникнет мышечный спазм.

г) Давите на нее 10-30 секунд, **не усиливая и не ослабевая нажим** (дайте мозгу время на "обработку сигнала").

Важно! Не нужно точку массировать, в классическом понятии этого слова, например делать круговые движения. При этом в ней изменяются ощущения, что приводит к нарушению (изменчивости) “сигнала”, идущему к мозгу. И он (мозг) “не может понять” что же нужно делать.

Сконцентрируйте свое внимание на кончиках своих пальцев (можете закрыть глаза), и вы почувствуете, что эта точка как льдинка медленно начнет «таять», пока не рассосется.

При этом боль если полностью не исчезнет, то, по крайней мере, значительно уменьшится.

5. Как давить на точку боли?

Давить на точку боли можете одним пальцем.



Или несколькими пальцами.



Есть такие места, на которых точка боли как бы “убегает” (выскакивает) из-под пальцев. В таком случае точку можно сдавить пальцами, захватив мышцу с двух сторон.



Если вам не хватает силы достаточно надавить, помогите себе, если это возможно, другой рукой или используйте костяшки пальцев.



6. Учимся работать с точками боли.

Напомню вам как это нужно делать.

- а) Примите такое положение тела, чтобы болезненная зона была расслаблена.
- б) Найдите точку боли.
- в) Надавите на неё до ощущения **терпимой боли**.
- г) Давите на точку, **не ослабляя и не увеличивая силу нажима**, 10-30 секунд. Пока она не рассосется.

В случае, когда на одном болезненном участке тела несколько точек боли, Обработайте сначала одну, самую болезненную. Потом следующую, последовательность действий при этом остается прежней и т. д., пока не обработаете все точки на болезненном участке.

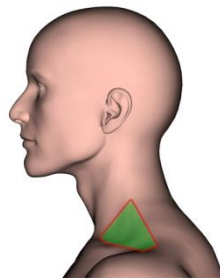
Проще всего работать с точками боли на голове, шее и шейно воротниковой зоне, груди и животе, руках и ногах. Потому, что до них легко достать рукой. На шее, шейно воротниковой зоне (ШВЗ) и руках точки боли удобнее всего обрабатывать, если сесть за стол.

Помоги себе сам

Что бы расслабить мышцы ШВЗ, обопритесь (лягте) на локти.



Важно! Тщательно ищите и прорабатывайте точки, которые находятся глубоко под трапециевидной мышцей, между ключицей и 1-м ребром. Именно они создают большинство проблем на ШВЗ, но им, как правило, уделяют слишком мало внимания.



Что бы расслабить мышцы шеи обопритесь лбом о руку, а другой рукой работайте с точками боли.



Что бы расслабить мышцы рук, положите одну руку на стол, а другой рукой работайте с точками боли на ней.



С ногами удобней работать сидя, при этом появляется возможность помогать себе другой рукой.

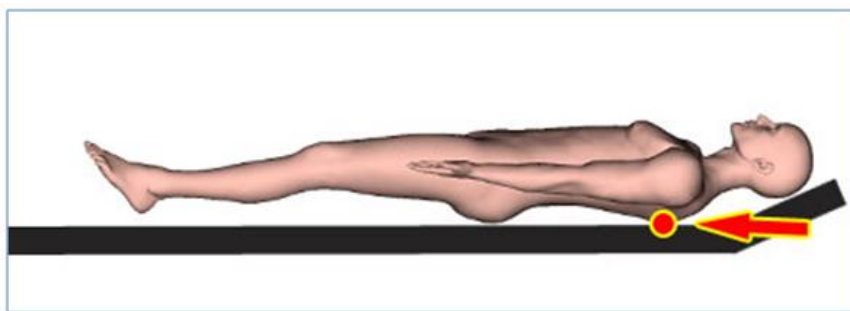


Помоги себе сам

В случае, когда дотянуться до точки боли не можете, в большинстве случаев, это будет на спине. Или дотянуться можете, но давить неудобно или не хватает силы, используйте для этого подручные предметы, мебель, в общем, все, что видите вокруг, включите фантазию. Смысл в том, что бы найти предмет которым надавить на точку боли и выбрать такое положение тела, при котором вы, давя на точку, будете максимально расслаблены.

Например:

- вы можете лечь на спину, точкой боли на твердый мячик (для гольфа), каштан, округлый камень, колпачок от шампуни и т.д. и т.п. Диаметр предмета подбирайте в зависимости от ощущений. Боль должна быть легко переносимой, а вы при этом максимально расслаблены.



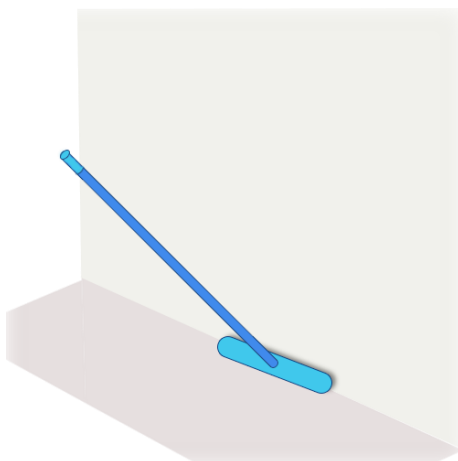
- вы можете опереться спиной об угол стола, ручку шкафа или поручень в трамвае;



- на точки, находящиеся на пояснице можно надавить чем-нибудь, что имеет округлый конец. Например, швабра, другой конец которой нужно упереть в стену. Удобней будет если при этом положить его на что-нибудь, находящееся на уровне поясницы, например на комод или спинку стула. Что бы повысить эффективность массажа, пробуйте давить на точки боли под разными углами.



- ягодичную мышцу удобно обработать концом рукоятки швабры или лопаты, которую нужно опереть в угол между стеной и полом. Что бы повысить эффективность массажа, пробуйте давить на точки боли под разными углами.



Если вам тяжело дотянуться до точек на стопе, работайте с ними наступив на что-нибудь округлое и твердое (мячик для гольфа, каштан, округлый камень, колпачок от шампуня и т.д. и т.п.).

Помоги себе сам



После обработки всех точек на болезненном участке приступайте к выполнению упражнений на растяжку мышц, находящихся в этой зоне.

Всю информацию об авторских курсах и семинарах в Чехии найдете [<<ЗДЕСЬ>>](#)

Глава 2. Растяжка мышц.

Общие правила.

Большинство упражнений приведенных здесь, направлено на лечебную растяжку определенных групп мышц, которая усиливает циркуляцию крови и движение других жидкостей, в частности лимфы в мышцах, в области суставов и тем самым снимает с них боль, поддерживает их стойкость и эластичность. Кроме того это прекрасный способ снятия психического напряжения и стресса.

Как правильно растягивать мышцы.

1. Выполняя упражнения натяните мышцу или группу мышц на которые это упражнение направленно, до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне.
2. Все упражнения нужно выполнять **МЕДЛЕННО!!!**
3. Не сопротивляйтесь, расслабьте то место, которое растягиваете (сосредоточившись на нем можете закрыть глаза).
4. Держите натяжение 15-30 секунд, пока первоначальный дискомфорт не уменьшиться. Потом на 5-10 секунд натяните мышцы чуть сильнее, но не переусердствуйте. Боль при растяжении мышц должна быть “комфортной”.
5. Для достижения необходимого эффекта, каждое упражнение на растяжку нужно делать два - три раза. При этом после каждого выполнения нужно ослабить натяжение мышц до комфортного состояния. Отдохнуть 15-30 секунд. И только потом повторять натяжение, по возможности с большим нажимом (амплитудой).

Внимание! Если в ходе выполнения упражнения вы почувствуете сильную, острую боль, сразу же прекратите делать это упражнение и обратитесь к специалисту.

**Ко всем упражнениям сняты короткие видео,
которые найдете [<<ЗДЕСЬ>>](#)**

“Волшебная” веревочка.

Для выполнения некоторых упражнений вам понадобится простое приспособление, которое многие мои пациенты называют “волшебной” веревочкой.

Для ее изготовления возьмите четыре метра веревки с диаметром сечения 8 -12 мм.

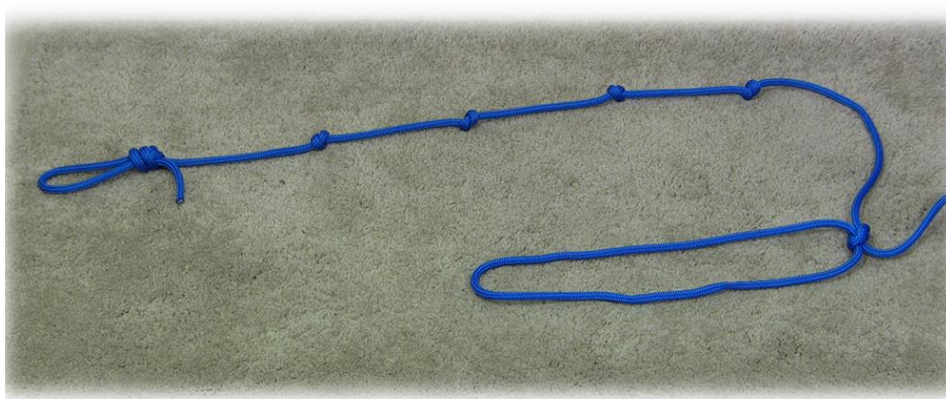
1. На одном конце завяжите небольшую петлю, длина которой в сложенном состоянии приблизительно 15 - 20 см.



2. Ниже этой петли на расстоянии друг от друга приблизительно 20 - 25 см завяжите 4 - 5 узлов.



3. На другом конце веревки завяжите большую петлю, для этого наступите согнутой в колене ногой на веревку так, что бы она проходила посередине стопы, а концы завяжите узлом на колене.

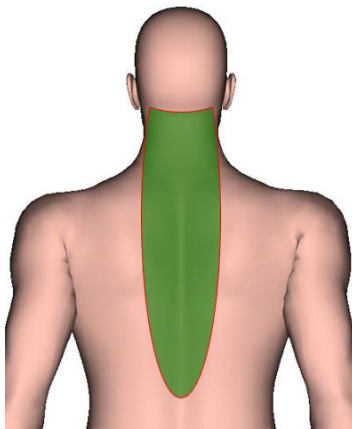


Внимание! Не затягивайте сильно узлы сразу и не обрезайте избыток веревки. Сначала попробуйте выполнять упражнения. В зависимости от вашего физического состояния, возможно, будет необходимо что то сократить, удлинить, передвинуть узлы или вообще отделить большую петлю от малой с узлами.

Упражнения для растяжки, стимуляции и коррекции мышц шеи, шейно-воротниковой зоны (ШВЗ) и грудного отдела позвоночника.

Упражнение 1.01

Направлено на растяжку мышц задней поверхности шеи и продольных мышц, проходящих параллельно вдоль грудного отдела позвоночника.



1. *Исходное положение:* сядьте на стул, спина прямая. Голову наклоните вперед. Пальцы рук в замок и положить на затылок. Руки расслаблены, локти вниз.



2. Расслабьте мышцы шеи и верхней части грудного отдела, придавливая на голову только весом рук до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне. Посидите так 10 - 15 секунд.



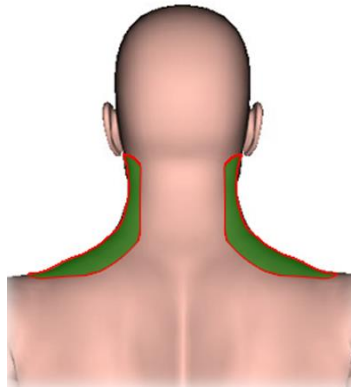
3. После того как пройдут неприятные (болезненные) ощущения в растягиваемых мышцах, можете слегка придавить руками на затылок 10 - 15 секунд.
Внимание! Мышцы шеи и спины остаются **РАССЛАБЛЕННЫМИ!**
4. Медленно наклоняясь вперед, останавливаясь и расслабляясь при появлении неприятных ощущений на несколько секунд, пока они не исчезнут, вы можете растянуть мышцы спины вплоть до поясницы.



5. Примечание: это упражнение можно выполнять в положении стоя.

Упражнение 1.02

Направленно на растяжку мышц боковой поверхности шеи и трапецевидной мышцы.



1. *Исходное положение:* сядьте на стул, спина прямая. Рукой возьмитесь за сиденье стула.



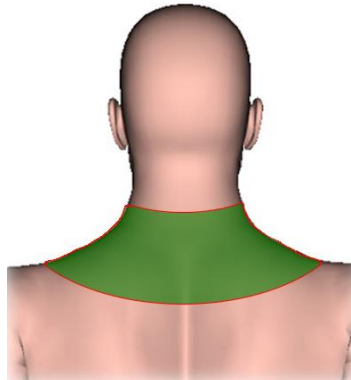
2. Держась за стул, завесьтесь на руке. Голову наклоните к плечу. Другой рукой возьмитесь за голову и натяните голову в направлении к плечу до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне. Посидите так 10 - 15 секунд. **Важно!** Растягиваемый участок **РАССЛАБИТЬ!**



3. Поменяйте руки и растяните другую сторону.
4. Повторите упражнение 2 - 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 1.03

Направленно на растяжку мышц нижней части шеи и шейно-грудного перехода.



1. *Исходное положение:* сядьте на стул, спина прямая. Рукой возьмитесь за сиденье стула, немного сзади.



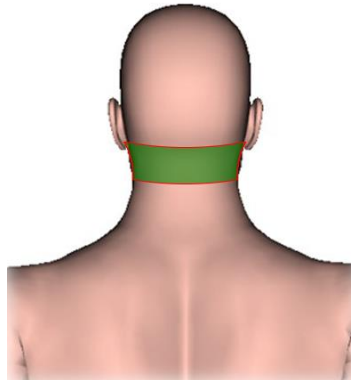
2. Держась за стул, завесьтесь на руке. Голову наклоните вперед и к плечу. Другой рукой возьмитесь за голову и натяните голову в направлении вперед и к плечу до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне. Посидите так 10 - 15 секунд. **Важно!** Растягиваемый участок **РАССЛАБИТЬ!**



3. Поменяйте руки и растяните другую сторону.
4. Повторите упражнение 2 - 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 1.04

Направленно на растяжку мышц верхней части шеи.



1. *Исходное положение:* сядьте на стул, спина прямая. Рукой возьмитесь за сиденье стула, немного впереди.



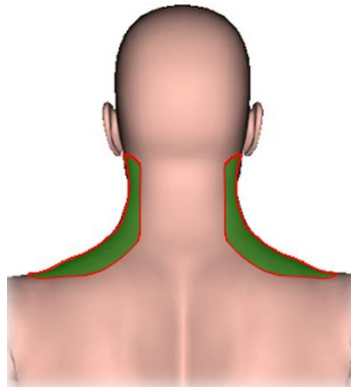
2. Держась за стул, завесьтесь на руке. Голову наклоните назад и к плечу. Другой рукой возьмитесь за голову и натяните голову в направлении назад и к плечу до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне. Посидите так 10 - 15 секунд. **Важно!** Растягиваемый участок **РАССЛАБИТЬ!**



3. Поменяйте руки и растяните другую сторону.
4. Повторите упражнение 2 - 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 1.05

Направленно на растяжку мышц средней части боковой поверхности шеи.



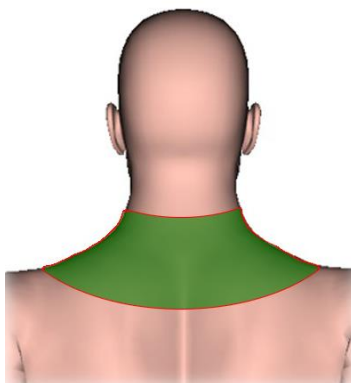
1. *Исходное положение:* сядьте на стул, спина прямая. Руки опущены. Голова вертикально.
2. Голову наклоните ухом к плечу.
3. Другое ухо натягивайте мышцами вверх, как будто вас кто то тянет за ухо вверх. Плечи при этом находятся на одном уровне.



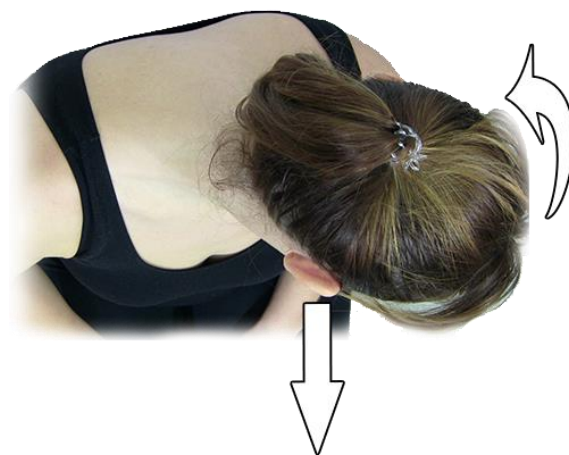
4. Поменяйте руки и растяните другую сторону.
5. Повторите упражнение 3 - 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 1.06

Направленно на растяжку мышц нижней части шеи и шейно-грудного перехода.



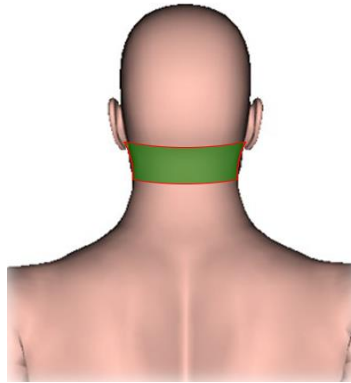
1. *Исходное положение:* сядьте на стул, спина прямая. Руки опущены.
2. Голову наклоните максимально вперед, а ухо потяните к плечу.
3. Другое ухо натягивайте мышцами вперед, как будто вас кто то тянет за ухо вперед. Плечи при этом находятся на одном уровне.



4. Поменяйте руки и растяните другую сторону.
5. Повторите упражнение 3 - 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 1.07

Направленно на растяжку мышц верхней части шеи.



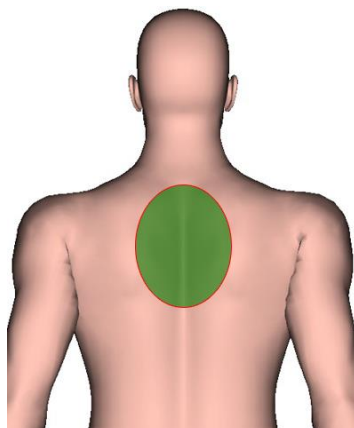
1. *Исходное положение:* сядьте на стул, спина прямая. Руки опущены.
2. Голову наклоните максимально назад, а ухо потяните к плечу.
3. Другое ухо натягивайте мышцами назад, как будто вас кто то тянет за ухо назад. Плечи при этом находятся на одном уровне.



4. Поменяйте руки и растяните другую сторону.
5. Повторите упражнение 3 - 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 1.08

Направленно на коррекцию и стимуляцию мышц верхней части грудного отдела позвоночника (между лопатками).



1. *Исходное положение:* сядьте на стул, спина прямая. Голову наклоните максимально вперед. Пальцы в замок, положить на затылок. Локти опустить вниз.



2. Надавите руками на голову и через сопротивление рук поднимайте голову максимально назад.



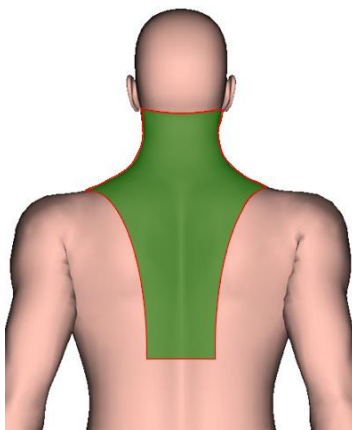
3. Когда голова станет вертикально, локти развести максимально в стороны.
Важно! Движение головой от начала и до конца не останавливать. Давление рук на нее то же постоянно.



4. Повторите упражнение 2 - 3 раза.

Упражнение 1.09

Направленно на растяжку мышц шеи, шейно воротниковой зоны и верхней части грудного отдела позвоночника.



1. *Исходное положение:* сядьте на стул, спина прямая. Голову наклоните максимально вперед.



2. Медленно, растягивая мышцы и останавливаясь в местах, где почувствуете напряжение, "перекатите" голову на плечо, потом назад, на другое плечо и вперед.



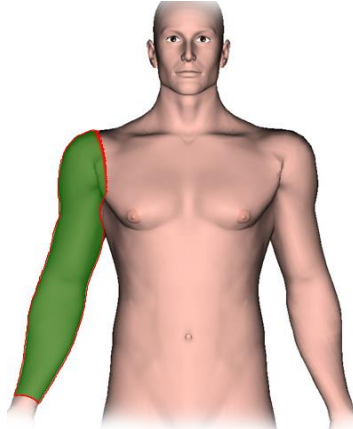
3. Повторите то же самое в другую сторону.
4. Повторите упражнение 2 - 3 раза.

Всю информацию об авторских курсах и семинарах в Чехии найдете [<<ЗДЕСЬ>>](#)

Упражнения для растяжки, стимуляции и коррекции мышц плечевого сустава, грудной мышцы и мышц рук.

Упражнение 2.01

Направленно на растяжку грудной мышцы, мышц плеча, бицепса и мышц предплечья.



1. *Исходное положение:* станьте в полу шаге от стены, повернувшись к ней боком. Поднимите руку приблизительно на 45° и обопритесь ладонью о стену, пальцами вверх.



2. Держа ладонь на месте, и медленно переступая, поворачивайтесь вокруг вертикальной оси так, что бы плечо поднятой руки шло вперед, до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне. Задержитесь так на 10 - 15 секунд.

Помоги себе сам



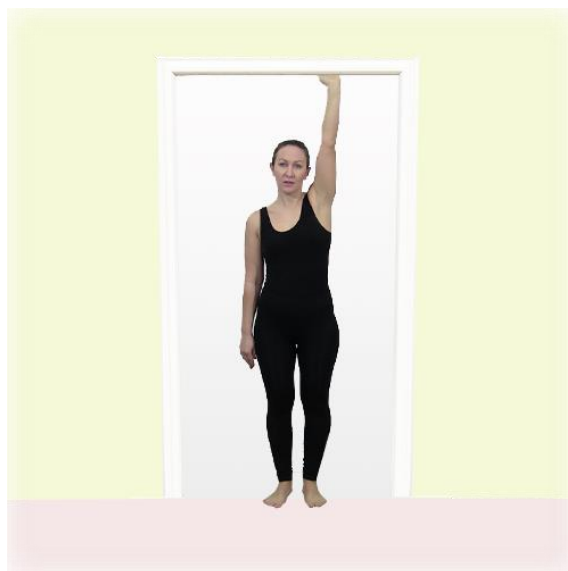
3. Поменяйте руки и растяните другую сторону.
4. Повторите упражнение 2 - 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 2.02

Направленно на растяжку трицепса и мышц, находящихся под плечевым суставом.



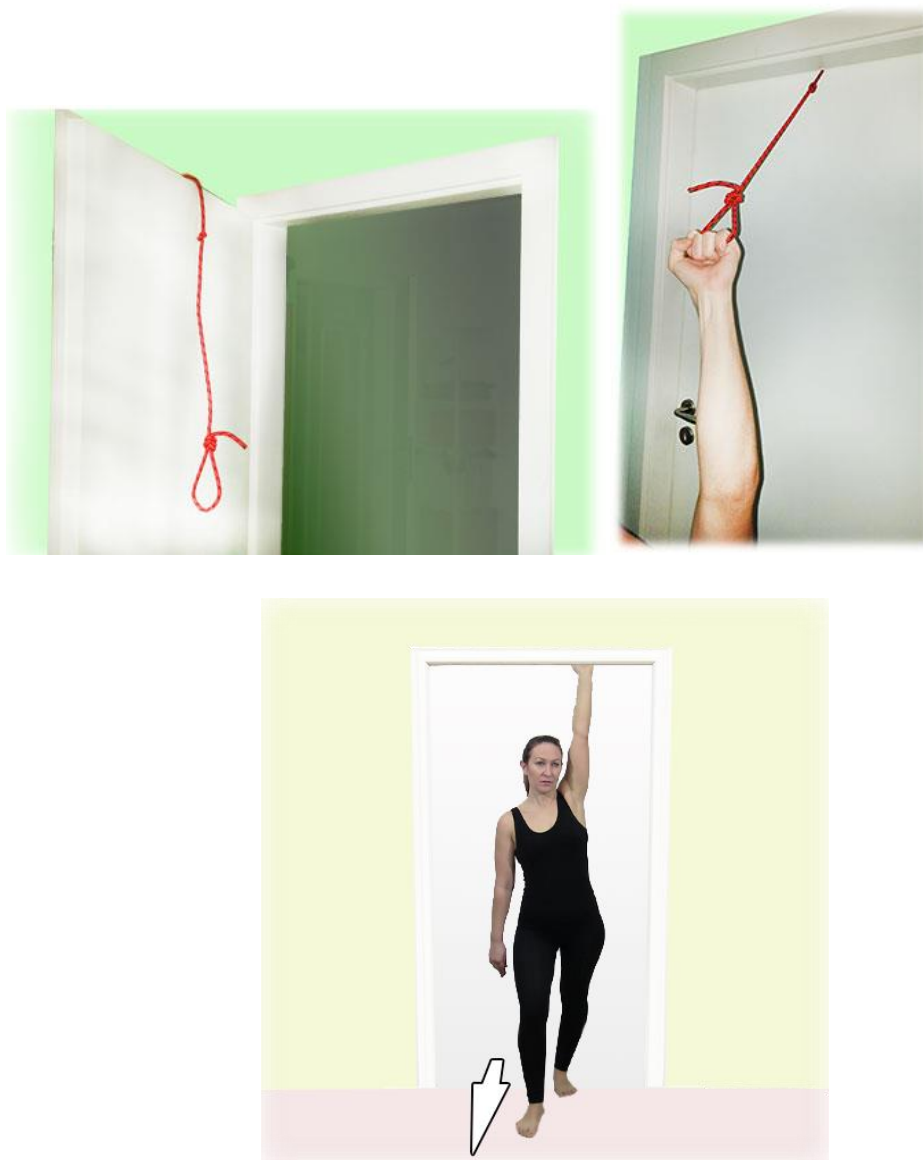
1. *Исходное положение:* Станьте в дверном проеме. Поднимите левую руку и возьмитесь за верхнюю перекладину.



2. Сделайте шаг вперед и прогнитесь телом вперед.

Помоги себе сам

Если вы не достаете до перекладины, можете перекинуть через дверь веревку, закрыть двери и делать упражнение, держась за петлю.

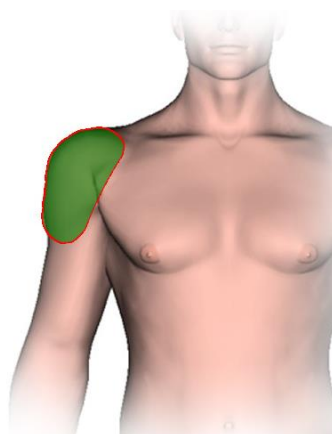


3. Поворачивая тело вправо, найдите и протяните мышцы, которые по вашим ощущениям наиболее стянутые (те направления, в которых чувствуете мышечный дискомфорт), задерживаясь на каждой на 10 - 15 секунд.



4. Поменяйте руки и растяните другую сторону.
5. Повторите упражнение 2 - 3 раза с каждой рукой.

Направленно на растяжку мышц передней части плечевого сустава.

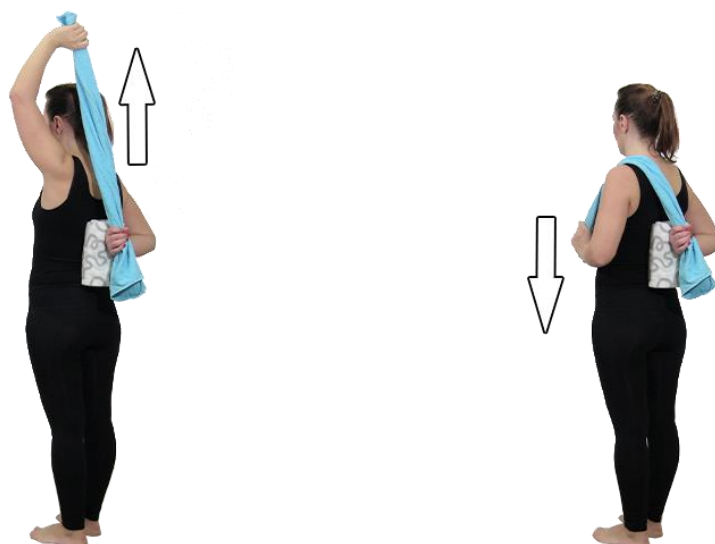


Для выполнения этого упражнения вам понадобится валик диаметром 7 - 10 см и полотенце. В качестве валика можете использовать пластиковую бутылку для воды, свернутое в рулон полотенце или покрывало и т. п.

1. *Исходное положение:* заведите правую руку за спину, а другой рукой проложите между запястьем и спиной приготовленный валик.



2. Перебросьте через левое плечо полотенце и возьмитесь за оба его конца.
- 3.левой рукой натяните полотенцем правую руку вверх, до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне. И зафиксируйте это положение, натянув полотенце левой рукой вниз.



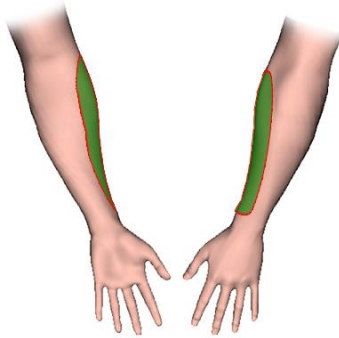
4. Правой рукой 8 - 10 секунд натягивайте полотенце вниз.



5. После этого расслабьтесь и левой рукой, за полотенце подтяните правую руку еще немного вверх. Зафиксируйте это положение и опять 8 - 10 секунд натягивайте полотенце вниз, после чего расслабьтесь.
6. Пункты 3 и 4 повторите 2 - 5 раз, пока болевые ощущения в плече вам это позволяют, но без фанатизма.
7. Поменяйте руки и выполните то же самое с другой рукой.

Упражнение 2.04

Направлено на растяжку группы мышц “верхней” части предплечья.



1. *Исходное положение:* станьте возле края стола. Обопритесь о него тыльной стороной ладони, повернув ее от себя. Другой рукой натяните локоть, выравнивая руку.



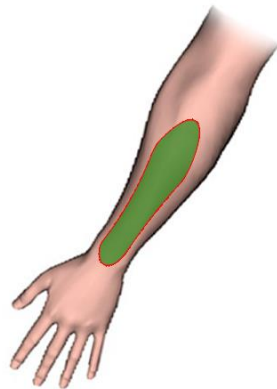
2. Продолжая натягивать локоть и удерживая кисть руки на месте, медленно всем телом отклоняйтесь в направлении пальцев растягиваемой руки, до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне. Задержитесь так на 10 - 15 секунд.



3. Поменяйте руки и растяните другую руку.
4. Повторите упражнение 2 - 3 раза с каждой рукой.

Упражнение 2.05

Направлено на растяжку группы мышц “средней” части предплечья.



1. *Исходное положение:* станьте возле края стола. Обопритесь о него тыльной стороной ладони, повернув ее к себе. Другой рукой натяните локоть, выравнивая руку.



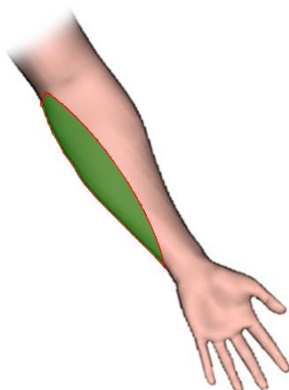
2. Продолжая натягивать локоть и удерживая кисть руки на месте, медленно всем телом отклоняйтесь в направлении пальцев растягиваемой руки, до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне. Задержитесь так на 10 - 15 секунд.



3. Поменяйте руки и растяните другую руку.
4. Повторите упражнение 2 - 3 раза с каждой рукой.

Упражнение 2.06

Направлено на растяжку группы мышц “нижней” части предплечья.



1. *Исходное положение:* сядьте за стол. Обопритесь о него локтем согнутой руки, развернув ладонь вверх и пальцами к себе.
2. Возьмитесь за пальцы другой рукой и придавите вниз, до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне. Задержитесь так на 10 - 15 секунд.



3. Для усиления воздействия можете придавить на руки подбородком.



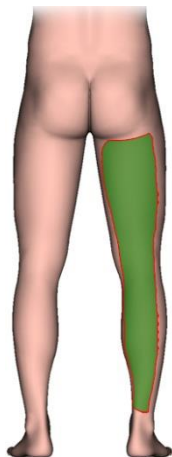
4. Поменяйте руки и растяните другую руку.
5. Повторите упражнение 2 - 3 раза с каждой рукой.

Всю информацию об авторских курсах и семинарах в Чехии найдете [<<ЗДЕСЬ>>](#)

**Упражнения для растяжки, коррекции и стимуляции мышц нижней части тела.
Поясничный отдел позвоночника, ягодицы и ноги.**

Упражнение 3.01

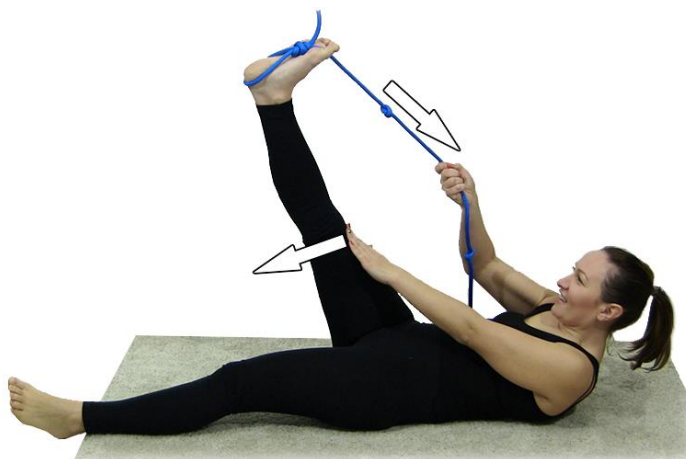
Направленно на растяжку мышц задней поверхности бедра и голени.



1. *Исходное положение:* сядьте на пол, малую петлю “волшебной” веревочки оденьте на пятку, а саму веревку протяните между первым и вторым пальцами ноги.



2. Лягте на спину, держа в натяжку веревку в руке.
3. Поднимите прямую ногу вверх до предела.
4. Натягивая веревку на себя одной рукой, другой рукой придавливайте на ногу в направлении от себя, до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне.

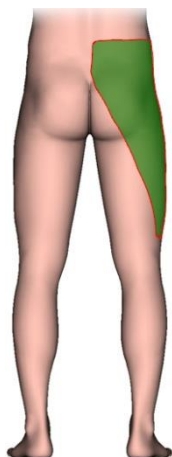


5. Постарайтесь расслабить растягиваемые мышцы и держите так 15 - 30 секунд. Потом опустите ногу, и отдохнув 10 - 15 секунд, повторите упражнение 2 - 3 раза.
6. Поменяйте ногу и повторите все с начала.

Если вам тяжело и подъем ноги не позволяет вам придавливать на нее рукой, натягивайте веревку двумя руками, но при этом старайтесь держать ногу ровной (не сгибать в колене).

Упражнение 3.02

Направленно на растяжку мышц боковой поверхности бедра, ягодичной мышцы и мышц нижней части поясничного отдела позвоночника.



Первый вариант (Упражнение 3.02.01)

1. *Исходное положение:* Лягте на спину, лопатки прижаты к полу.
2. Поднимите согнутую в колене ногу перенесите через другую ногу и поставьте ее на пол, пяткой как можно ближе к колену. Сделав, таким образом, как бы “замок” между пяткой одной ноги и коленом другой ноги.



3. Возьмитесь рукой за колено и натягивайте его в направлении к полу и к себе, до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне.



4. Постарайтесь расслабить растягиваемые мышцы и держите так 15 - 30 секунд. Потом опустите ногу и отдохнув 10 - 15 секунд, повторите упражнение 2 - 3 раза.
5. Поменяйте ногу и повторите все с начала.

Если вы не можете дотянуться до колена или вам не хватает силы рук, что бы давить на него, используйте для этого большую петлю “волшебной” веревочки.

Второй вариант (Упражнение 3.02.02)

1. *Исходное положение:* сядьте на пол, большую петлю “волшебной” веревочки оденьте на колено и пятку. Лягте на спину, лопатки прижаты к полу.



2. Поднимите согнутую в колене ногу перенесите через другую ногу и поставьте ее на пол, пяткой как можно ближе к колену. Сделав, таким образом, как бы “замок” между пяткой одной ноги и коленом другой ноги.
3. Возьмитесь рукой за петлю возле колена и натягивайте ее в направлении к полу и к себе, до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне.

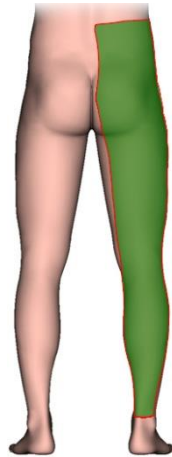


4. Постарайтесь расслабить растягиваемые мышцы и держите так 15 - 30 секунд. Потом опустите ногу и отдохнув 10 - 15 секунд, повторите упражнение 2 - 3 раза.
5. Поменяйте ногу и повторите все с начала.

Внимание! Если почувствуете острую боль в области паха, сразу же прекратите выполнение упражнения и обратитесь к врачу (обследование тазобедренного сустава).

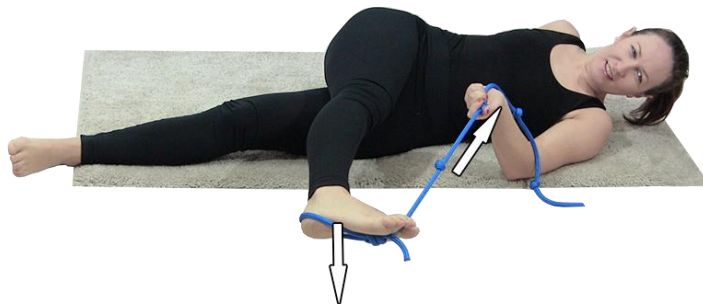
Упражнение 3.03

Направленно на растяжку мышц боковой и задней поверхности бедра, голени, ягодичной мышцы и мышц поясничного отдела позвоночника .



1. *Исходное положение:* сядьте на пол, малую петлю “волшебной” веревочки оденьте на пятку, а саму веревку протяните между первым и вторым пальцами ноги. Лягте на спину, держа внатяжку веревку в руке. Лопатки прижаты к полу.
2. Поднимите прямую ногу и перекиньте ее через другую ногу.
3. Стараясь держать ногу как можно ниже (ближе к полу), натягивайте веревку к себе, до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне.

Примечание: для усиления воздействия упражнения, можете лечь, например , на край дивана или кровати, что бы



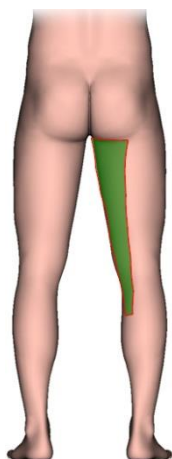
4. Постарайтесь расслабить растягиваемые мышцы и держите так 15 - 30 секунд. Потом опустите ногу и, отдохнув 10 - 15 секунд, повторите упражнение 2 - 3 раза.
5. Поменяйте ногу и повторите все с начала.

Внимание! Если почувствуете острую боль в области паха, сразу же прекратите выполнение упражнения и обратитесь к врачу (обследование тазобедренного сустава).

Если ваше физическое состояние не позволяет вам перекинуть одну ногу через другую на большой угол, не надрывайтесь, начните с малого угла.

Упражнение 3.04

Направленно на растяжку мышц внутренней поверхности бедра.



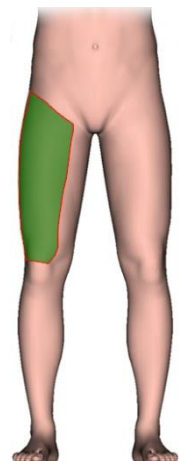
1. *Исходное положение:* сядьте на пол, малую петлю “волшебной” веревочки оденьте на пятку, а саму веревку протяните между первым и вторым пальцами ноги. Лягте на спину, держа внатяжку веревку в руке. Лопатки прижаты к полу.
2. Поднимите прямую ногу приблизительно на 45° и отведите ее в сторону.
3. Стараясь повернуть стопу пальцами к полу, натягивайте веревку к себе, до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне.



4. Постарайтесь расслабить растягиваемые мышцы и держите так 15 - 30 секунд. Потом опустите ногу и отдохнув 10 - 15 секунд, повторите упражнение 2 - 3 раза.
5. Поменяйте ногу и повторите все с начала.

Упражнение 3.05

Направленно на растяжку мышц передней поверхности бедра.



Первый вариант (Упражнение 3.05.01)

1. *Исходное положение:* станьте на колени, стопы лежат ровно на полу.



2. Прогнитесь назад и обопритесь сзади руками о пол, перенеся на них вес тела.
3. Постепенно сгибайте руки до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне.



4. Постарайтесь расслабить растягиваемые мышцы и держите так 15 - 30 секунд. Выпрямите руки и отдохнув 10 - 15 секунд, повторите упражнение 2 - 3 раза.

Если вы не можете прогнуться назад, выровнять стопы на полу или удерживать на руках вес своего тела воспользуйтесь вторым вариантом этого упражнения.

Второй вариант (Упражнение 3.05.02)

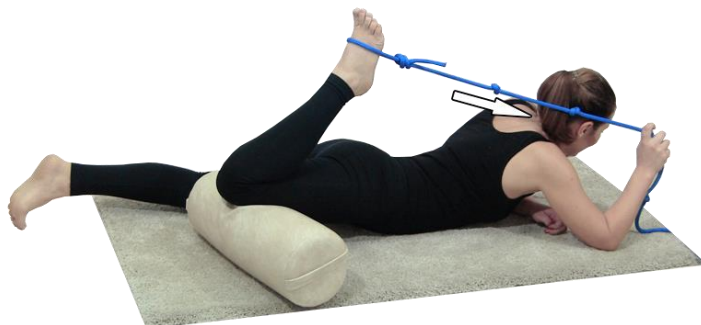
1. *Исходное положение:* сядьте на пол, малую петлю “волшебной” веревочки оденьте на стопу.
2. Лягте на живот, согнув ногу в колене и держа в натяжку веревку в руке.
3. Натягивайте веревку вперед, до ощущения легко переносимой, “комфортной” боли в растягиваемой зоне.



4. Постарайтесь расслабить растягиваемые мышцы и держите так 15 - 30 секунд. Потом опустите ногу и отдохнув 10 - 15 секунд, повторите упражнение 2 - 3 раза.
5. Поменяйте ногу и повторите все с начала.

Третий вариант (Упражнение 3.05.03)

Если это необходимо, то для усиления воздействия упражнения подложите что-нибудь на пол под колено - диванный валик, свернутую подушку или одеяло и т. д. и т. п.



Упражнение 3.06

Направленно на коррекцию и стимуляцию мышц внешней поверхности бедра, улучшение кровообращения тазовых органов.



1. *Исходное положение:* лягте на спину. Большую петлю веревки оденьте на ноги чуть выше колен, согните их в коленях и поставьте так, что бы между стопами было 25 - 30 см.



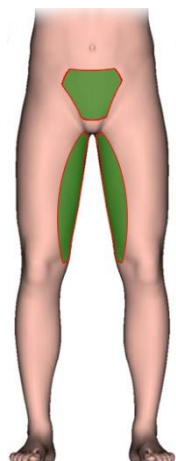
2. Сильно натяните петлю, разводя колени в стороны, и держите так 10 - 15 секунд.



3. Расслабьтесь и, отдохнув 10 - 15 секунд, повторите упражнение 2 - 3 раза.

Упражнение 3.07

Направленно на коррекцию и стимуляцию мышц внутренней поверхности бедра, улучшение кровообращения тазовых органов.



Для выполнения упражнения вам понадобится мяч (футбольный, волейбольный или баскетбольный). Если нет мяча, подойдет диванный валик, сложенная в несколько раз подушка или свернутое в рулон одеяло и т. п.

1. *Исходное положение:* лягте на спину. Ноги согните в коленях и поставьте так, что бы между стопами было 25 - 30 см. Мяч зажмите между коленями. Сильно сдавите мяч коленями и держите так 10 - 15 секунд.



2. Расслабьтесь, и отдохнув 10 - 15 секунд, повторите упражнение 2 - 3 раза.

Никакие описания, картинки или видео не заметят живого наблюдения за работой мастера.

Никакое наблюдение за мастером не заменит практических занятий под его руководством.

Всю информацию об авторских курсах и семинарах в Чехии найдете [<<ЗДЕСЬ>>](#)