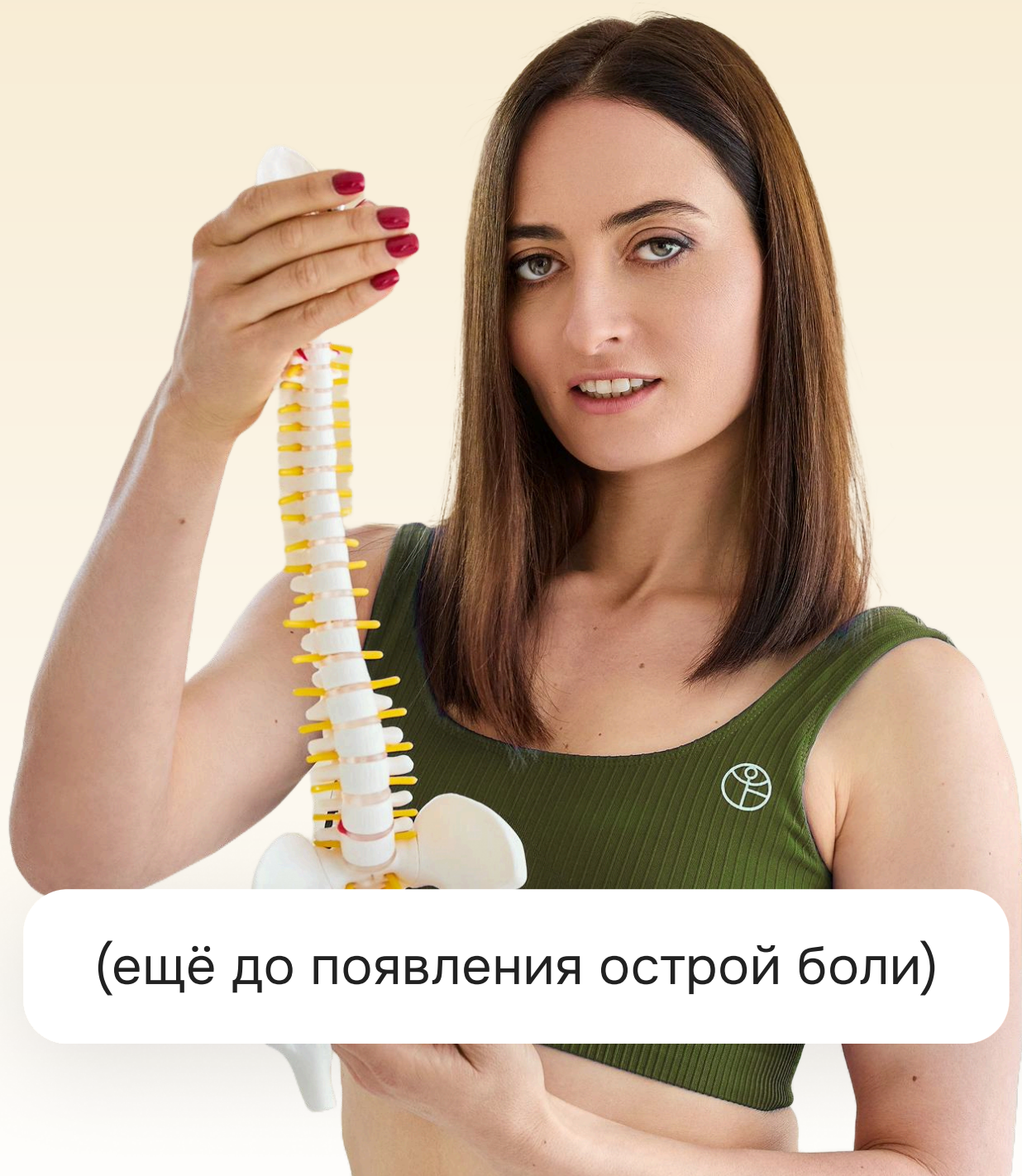


# 10 ПРИЗНАКОВ, ЧТО ВАША СПИНА УСТАЛА



(ещё до появления острой боли)

Спина почти никогда не начинается с крика.  
Сначала она шепчет.

И если не услышать этот шёпот – потом будет обострение,  
грыжа, «прострел» и паника.

**Важно научиться видеть сигналы раньше.**

1

# ВЫ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ СИДИТЕ

И не компенсируете это регулярным движением.

**Длительное сидение =**




постоянное  
сгибание

+




отсутствие  
питания дисков

 **Даже если «не болит» —  
перегруз уже накапливается**

# СУТУЛЫЕ ПЛЕЧИ И «ГОЛОВА ВПЕРЁД»

Грудной отдел обездвижен, шея компенсирует,  
поясница перегружена.




 Спина устает не от тяжестей,  
а от плохой геометрии

# СЛАБЫЙ ЖИВОТ

Если мышцы живота работают, у поясничного отдела позвоночника нет поддержки.



 **Сильная спина, это не закаченная поясница, а сильные мышцы живота!**

4

# ЯГОДИЦЫ «НЕ ВКЛЮЧАЮТСЯ»

Если таз не стабилен, нагрузка уходит в поясницу.

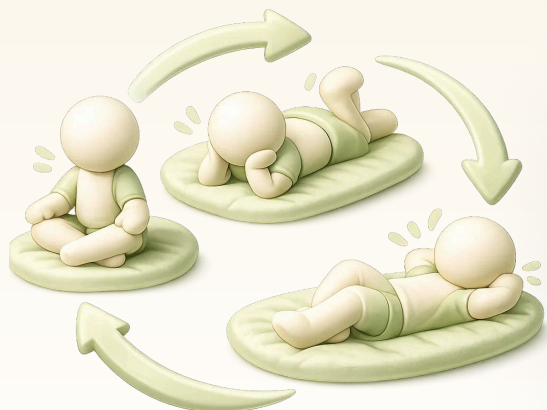
Часто человек говорит:  
«Я чувствую спину в наклонах»  
– потому что **нет опоры**  
на **ягодицы**.



5

# ВЫ ЧАСТО МЕНЯЕТЕ ПОЗУ

Ищете «удобное положение».



Если тело постоянно крутится на стуле, хочется положить ногу на ногу – это уже усталость мышц-стабилизаторов.

6

# ТЯНЕТ МЕЖДУ ЛОПАТКАМИ К ВЕЧЕРУ

Это ранний сигнал перегруза  
грудного отдела.

Ещё нет боли.  
Но уже есть напряжение.



7

# УТРОМ СЛОЖНО РАЗОГНУТЬСЯ



После сна ощущение  
«деревянной» спины.

Это говорит о сниженной  
подвижности и плохом  
распределении нагрузки.

# ПОСЛЕ ХОДЬБЫ ИЛИ СТОЯНИЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ ТЯЖЕСТЬ В ПОЯСНИЦЕ

Это не «возраст».


Это недостаточная выносливость мышц кора.



# ВЫ ИЗБЕГАЕТЕ ПОВОРОТОВ КОРПУСА

Потому что «как-то неприятно».



 Ограничение ротации – один из первых признаков усталости дисков и суставов позвоночника

# ВЫ ДАВНО НЕ ТРЕНИРУЕТЕСЬ, НО ЖДЁТЕ, ЧТО СПИНА СПРАВИТСЯ

Спина — не бетонная колонна.  
Ей нужна **регулярная работа**.



Если вы живёте:

- сидя
- в стрессе
- без дыхательной подвижности
- без силы ягодиц

— она устаёт.

# ВАЖНО

Спина долго молчит.  
Грыжи и протрузии – это не «вчера произошло».

Это результат накопления неправильных движений.

А исправить движение можно только через движение.

## Подготовка тела к утру

# 5 БЕЗОПАСНЫХ ДВИЖЕНИЙ, КОТОРЫЕ «ВКЛЮЧАТ» ТЕЛО ДО ПОДЪЁМА

Не нужно вскакивать с кровати.  
Спина не любит резких стартов.



Пока вы ещё лежите – дайте телу  
3–5 минут, чтобы проснуться

1

# РАЗБУДИТЬ КОЖУ И СУСТАВЫ

Пока лежите, мягко прогладьте:

● запястья

● живот

● локти

● бёдра

● плечи

● колени


● грудную клетку

● голени

Это не массаж.

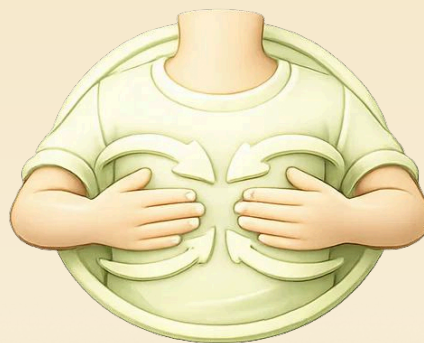
Это сигнал мозгу: «Тело просыпается».



 Вы включаете чувствительность  
и готовите суставы к движению

# ДЫХАНИЕ С РЁБРАМИ

**01** Положите ладони на рёбра




**02** Сделайте 3 глубоких вдоха так, чтобы:

- рёбра мягко раздвигали ладони в стороны
- плечи не поднимались
- вы не напрягались

**03** На выдохе – расслабление



 Это запускает движение диафрагмы и грудного отдела позвоночника и снимает ночную скованность

# ПОШЕВЕЛИТЬ ВСЕМ, ЧТО ДВИГАЕТСЯ

Не вставая с кровати:

- подвигайте стопами
- согните и разогните колени
- подтяните ноги к себе
- слегка покачайте таз



**Задача — дать суставам «смазку»  
через мягкое движение**

Без усилия.  
Без растяжки через боль.

# ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ И ОКРУГЛИТЬСЯ

## 01 Перевернитесь на бок


Мягко подтяните колени  
к груди – как поза ребёнка.



## 02 Побудьте несколько дыханий

## 03 Потом аккуратно разогнитесь



 Это включает позвоночник  
во всех отделах

# ВСТАТЬ ЧЕРЕЗ БОК

Не поднимайтесь резко через пресс.

## 01

Сначала —  
на бок



## 02

Потом — через руку  
в положение сидя



## 03

И только потом —  
на ноги



Так вы разгружаете поясницу.

## Почему это важно

Ночью:

- мышцы расслаблены
- суставы неподвижны
- нервная система в «эконом-режиме»



Если резко  
встать — нагрузка  
идёт на неподго-  
товленные ткани.

# 3–5 МИНУТ МЯГКИХ ДВИЖЕНИЙ:

- ✓ улучшают подвижность
- ✓ уменьшают риск «прострела»
- ✓ запускают кровообращение
- ✓ снижают утреннюю скованность



Не нужно героизма.  
Нужно уважение к телу.

## 3 ДЕЙСТВИЯ ВЕЧЕРОМ чтобы утро было без скованности

Если утром спина «деревянная»,  
значит вечером тело не успело расслабиться.

Вот простой алгоритм на 10–12 минут.



1

# НАПРЯЧЬ — РАССЛАБИТЬ

Можно делать лёжа, сидя или стоя.


Пять раз:

- мягко напрягите мышцы ног и рук
- живот не натуживаем
- удерживайте 3–4 секунды
- полностью расслабьтесь



**Снова напрягите — снова расслабьтесь.**

Это принцип чередования напряжения и расслабления.  
Он помогает мышцам отпустить глубинный тонус.

 **Тело понимает разницу между «напряжено» и «спокойно»**

2

# МЯГКИЙ МАССАЖ


Далее – 3–5 минут мягкой стимуляции тела.

## Можно:

- ✓ прогладить тело руками
- ✓ прокатать мышцы на ролле
- ✓ использовать резиновый мячик



**Задача – не «разбить» мышцы,  
а мягко простимулировать ткани**

 **Это улучшает чувствительность,  
снимает накопленное  
напряжение и готовит суставы  
к восстановлению ночью**

3

# КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

Сядьте или лягте удобно.

Дышим по схеме:

01

4 счёта  
вдох носом

02

4 счёта  
пауза

03

4 счёта  
выдох через рот

04

4 счёта  
пауза

И так 5–6 минут.

Это:

- ✓ успокаивает нервную систему
- ✓ снижает уровень стресса
- ✓ активирует парасимпатическую систему
- ✓ помогает мышцам реально расслабиться

# ВАМ НЕ НУЖНО НИЧЕГО СЛОЖНОГО

Только:

01

Тело

02

несколько  
минут

03

внимание

 **Регулярность важнее длительности**

Если делать это каждый вечер,  
утро перестаёт начинаться со скованности.

**Потому что расслабление — это навык.**



# ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА

И от чего можно спокойно отказаться

Очень часто люди не начинают заниматься,  
потому что «нет оборудования».

Но для эффективной работы с телом инвентарь  
нужен минимальный.

 Главное — регулярность и внимание



# ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТОИТ ИМЕТЬ ДОМА



1

# МЯГКИЙ ПЕННЫЙ РОЛЛ

- Без протектора
- Без жёстких рёбер
- Без «шипов»



Все эффективные техники основаны на мягком воздействии. Слишком агрессивное давление вызывает защитный спазм, а не расслабление.

Протектор – чаще маркетинг, чем необходимость.



# МЯЧИК

Именно мягкий


- теннисный мяч
- резиновый детский мячик
- даже игрушка для собаки



Не нужны дорогие  
«специальные» мячи  
для миофасциального релиза.



Важно не название, а то, что вы им пользуетесь.

 Мячик — один из самых  
эффективных и универсальных  
инструментов самомассажа

3

# КОВРИК

Физиологически можно заниматься и без него

Но на практике:

красивый, удобный коврик

01

= меньше  
сопротивления

02

= больше  
регулярности

📌 Когда коврик есть — вы не ищете оправдания и не думаете, «куда бы постелить»

Это про дисциплину и среду.





# ЧТО НЕ НУЖНО



## Массажный пистолет

Ударное воздействие часто усиливает жёсткость мышц, а не снимает её.



## Дорогие наборы оборудования

Резинки, сложные конструкции, «чудо-приспособления».

Скорее всего, они уже лежат где-то дома и не используются.



## Беговые дорожки

и прочие домашние тренажёры, они чаще всего превращаются в вешалки для одежды.



# ГЛАВНОЕ

Инвентарь не делает вас здоровее.

Здоровье создаёт:

- ✓ время в календаре
- ✓ системность
- ✓ фокус внимания
- ✓ дисциплина




Вам нужен:

- ✓ мягкий ролл
- ✓ мячик
- ✓ коврик
- ✓ и 15–20 минут в день



Всё остальное — вторично.

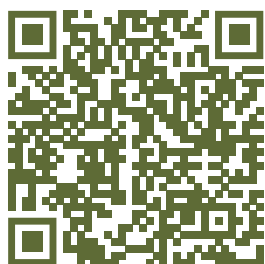
 Потому что тело меняется не от покупки оборудования. Оно меняется от регулярного движения.

Через работу с движением я учу вас понимать своё тело и не бояться двигаться, даже если есть сколиоз, грыжи, протрузии, артроз, диастаз и другие особенности здоровья.

В моих социальных сетях вы найдёте полезную информацию и упражнения от:

- ✓ боли в пояснице
- ✓ напряжения в шее
- ✓ боли в коленях и стопах
- ✓ для улучшения дыхания и женского здоровья (мышцы тазового дна)

**13 лет практики:** помогла тысячам учеников от 16 до 85 лет улучшить гибкость, осанку и уменьшить боль в спине и суставах.



[YouTube](#)



[Telegram](#)



[Instargam\\*](#)



[Яндекс Дзен](#)



[Вконтакте](#)