

Доц. д-р Петър Динев

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ДОМА И ОФИСА

**ФЛЕКССПАЙН ГИМНАСТИКА
ЗА СЕДЯЩИ ПРЕД КОМПЮТЪРА
И С БОЛКИ В ГЪРБА И КРЪСТА**

София, 2014

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Бистра Атанасова Боева, демонстрант на упражненията
Нено Белчев Белчев, фотограф (на упражненията)

© Петър Динев, автор, 2014

© Издателство „Изток-Запад“, 2014

ISBN 978-619-152-385-6

Доц. г-р ПЕТЪР ДИНЕВ

**УПРАЖНЕНИЯ ЗА
ДОМА И
ОФИСА**

**ФЛЕКССПАЙН ГИМНАСТИКА
ЗА СЕДЯЩИ ПРЕД КОМПЮТЪРА
И С БОЛКИ В ГЪРБА И КРЪСТА**



Съдържание

Предговор	9
Хомо сапиенс през ХХІ век.....	13
I. ГРЪБНАЧЕН СТЪЛБ И ЗДРАВЕ	
Стълбът на живота.....	15
Кога ръждясват автомобилите и хората. Негативните страни на обездвижването	21
Хармонията в мускулния оркестър.....	24
Стратегическата „зона Х“	27
II. СЪЩНОСТ НА ФЛЕКССПАЙН ГИМНАСТИКАТА	
Структура и съдържание	31
Същност и характеристика.....	34
Необходими условия за тренировка	37
Насоки и препоръки за самостоятелните тренировки.....	41
Стил и маниер на изпълнение на основния комплекс	45
Какво друго е полезно да се прави	48
Какво не е полезно да се прави	49
Показания и противопоказания.....	52
Спорт, фитнес, йога, Пилатес и флексспайн гимнастика	53

III. ФЛЕКССПАЙН ГИМНАСТИКАТА НЕ Е САМО ЗА МУСКУЛИТЕ

Ролята на дишането и на дихателните упражнения.....	59
Връзката между дишането, тялото и ума	66
Мястото на визуализацията и концентрацията.....	67
Релаксацията и стречингът като основни компоненти на тренировката.....	70
Елементи на медитация	74

IV. ДОМАШНА ПРОГРАМА

А. Основен комплекс – упражнения на земя	78
Б. Допълнителни упражнения	154

V. ПРОГРАМА ЗА ОФИСА

А. Миникомплекс	168
Б. Допълнителни упражнения	181

*Здравето не е всичко,
но без здраве всичко е нищо.*

А. Шопенхауер





Предговор

Удобствата и комфортът, характерни за нашия високотехнологичен XXI век, имат и своята обратна страна. И тя е свързана преди всичко с тоталното обездвижване на човека, прикован към стола и компютъра, поради модерния начин на живот и спецификата на неговия труд. Предимствата, които дава този начин на живот, са минимални. Налице са редица негативни последици върху здравето и самочувствието на нашия съвременник. Пораженията от този стил на работа и живот са многообразни и комплексни, но най-тежки са те върху гръбначния стълб на човека. Болките в гърба, кръста и врата поради статично натоварената гръбна мускулатура и изкривения гръбначен стълб са най-малките беди, които го съпътстват. Износват се гръбначните прешлени, появяват се остеофити (шипове), сплескват се и се разместват междупрешленните хрущялни дискове. Често пъти това е съпроводено и с притискане на периферните нерви, излизаци от гръбначния стълб. И тъй като те инервират всички органи в нашето тяло, болки и страдания могат да възникнат във всички части на тялото ни.

Всички тези негативни промени могат успешно да бъдат неутрализирани и да се постигне едно динамично равновесие и усещане за комфорт, здраве и сила в тялото, ако целенасочено и системно се изпълняват определени специални упражнения. За тази цел авторът в продължение на повече от 20 години е разработвал и апробирал различни видове упражнения и комплекси, докато се намери и установи един оптимален вариант

под името флексспайн* гимнастика. „Флексспайн“ е понятие, създадено от автора. То не съществува до този момент в спортната теория и практика и е въведено, за да илюстрира оригиналността на предлаганата специална фитнесгимнастика. Флексспайн гимнастиката е комплексна система за тренировка на цялото тяло, но с акцент върху развитието на гъвкавостта на гръбначния стълб. Състои се от физически, дихателни, релаксиращи и стречинг упражнения – с елементи на медитация. Предназначена е за самостоятелна подготовка у дома и на работното място (офиса) предимно за хора, седящи пред бюрото и компютъра. Но от този вид гимнастика имат належаща необходимост и тези, които седят зад волана на автомобила, зъболекарския стол, операционната маса, масажисти, домакини, шивачки. Не по-малко ефективна е и за занимаващите се с високоинтензивен спорт и танцово изкуство, както и за всички, които имат болки в кръста, гърба и врата. Флексспайн гимнастиката е много подходяща и за хората от третата възраст, които макар вече да не работят, имат крещяща нужда да поддържат гръбначния си стълб гъвкав, еластичен и изправен.

Предимството на флексспайн гимнастиката е, че всички упражнения, които се използват в нея, са лесни, достъпни и прости за изпълнение. Тяхната сила не е в сложността и трудността, те не изискват големи усилия и специални физически качества. Силата им е в техния комплексен характер. Тези упражнения не се изпълняват само механично, а в тях активно участват мисълта, дишането, концентрацията на вниманието, релаксацията и в известна степен медитацията. За тази цел към всяко едно упражнение са дадени конкретни указания и предписания.

Флексспайн гимнастиката внася баланс между релакс и тонизация на мускулите. Чрез нея се отпускат пренапрегнатите мускули и заякват отслабналите и по този начин се премахват спазмите и болките в гърба, кръста и врата.

* Името „флексспайн“ (flexspine) е съставено от двете английски думи flexible (гъвкав) и spine (гръбначен стълб) и буквално означава „гъвкав гръбначен стълб“.

Флексспайн гимнастиката не е магическа система и не гарантира вечно здраве и младост, но тя може да помогне да изглеждате винаги стройни, пластични, елегантни и заредени с добро самочувствие и тонус и да повиши качеството на вашия живот. С възрастта хората се променят, но изглеждат стари не толкова заради появилите се бръчки по лицето им, а преди всичко заради обездвижването, втвърдяването и сковаването на гръбначния им стълб. А един човек с изправено тяло, с гъвкава и пластична фигура никога не изглежда стар.



Хомо сапиенс през ХХІ век

Според древногръцката митология титанът Прометей, против волята на върховния бог Зевс, открадва огъня и го дарява на хората. За тази му дързост всемогъщия Зевс го наказва, като го приковава към една скала в планината Кавказ. Връзката между древната митология и човека от ХХІ век е, че той, нашият съвременник, отново е наказан и прикован, но не от всемогъщия бог Зевс, а от всемогъщия „бог Компютър“.

В началото на ХХІ век човекът отново е изправен пред нови изпитания, но този път породени от коренно противоположни причини: от високото развитие на човешката цивилизация, от бурните темпове на навлизане на високите технологии в нашата работа и бит. По-точно проблемът е породен от обратната, негативната страна на техническия прогрес, водеща не само до физически проблеми и обездвижване, но и до психическо претоварване на човека.

Проблемът се усложнява още повече и от факта, че това свръхнатоварване не тече равномерно, а в ускорени темпове, при които човешката физика и психика не успяват да се адаптират към бързо променящите се условия на средата. Затова все по-остро се налага необходимостта от средства и методи, които да подпомогнат естествените сили и възможности на нашия организъм да се справи с този проблем и да го преодолее.

В криворазбраната модерна цивилизация хората деградираат физически. Поради техническия прогрес те са загубили и продължават да губят една голяма част от своите естествени

способности. Затова редица водещи умове по света бият тревога, че най-мощните и модерни технологии ще доведат човешкия вид до изчезване. В днешно време човек не се движи достатъчно, седи неправилно, прави малко физически упражнения и тези фактори отслабват гръбната структура и мускулния апарат на една голяма част от нашите съвременници.

Рязката и бърза промяна в начина на живот на нашия съвременник изисква от него една активна позиция, ако иска да е в добро физическо и духовно здраве. Той е изправен пред алтернативата или да разбере, че неговото здраве е в собствените му ръце, или да загине. Резултатите от най-нови изследвания сочат че, здравето на човека 60% зависи най-вече от неговия начин на живот, 20% се формират от състоянието на околната среда и само 8% е делът на медицината. Затова е много учудващо, че съвременният човек вярва прекалено силно (и сякаш необосновано) във възможностите на съвременната медицина и разнообразните методики за лечение. Реалността обаче показва, че „чудодейни“ таблетки за здраве не съществуват. Медицината може да лекува много болести, но тя не може да направи човека здрав. За тази цел с много по-голям успех може да се използва спортът, но не елитният, професионалният и спортът за високи постижения, а спортът за здраве.

За постигането на тези цели по света се предлагат редица програми и системи. За решаването на проблема Западът предлага и акцентира преди всичко върху системи и програми, които тренират предимно силата на мускулите и физиката на човека, а Изтокът залага най-вече върху релаксацията и психическото усъвършенстване.

Флексспайн гимнастиката предлага един компромисен, достъпен и ефикасен вариант, съчетаващ в себе си най-доброто от двете системи, за подобряване на нашето здраве, работоспособност и самочувствие. За постигането на тези цели не се изискват никакви специални качества и умения. Достатъчно е само да се прояви малко повече постоянство и търпение.



I.

Гръбначен стълб и здраве

СТЪЛБЪТ НА ЖИВОТА

Обездвижването на съвременния цивилизован човек има тотално негативно влияние върху целия му организъм, но едно от най-пагубните влияния е върху неговия гръбначен стълб. Според учението на йогите и по мнението на много специалисти гръбначният стълб на човека е „стълбът на живота“ и всички болести водят началото си от него. Всичко в човешкото тяло е свързано с гръбначния стълб. Чрез нервите, които излизат от всеки прешлен, главният мозък контролира определена област от тялото. И когато предаването на тези сигнали на ниво гръбначен стълб е нарушено, тогава възниква и болестта. Ако сигналът се възстанови, човек оздравява. В основата на цялостното здраве на човека е здравият гръбначен стълб. Изглежда, по тази причина тибетците наричат гръбначния стълб още „скъпоценен стълб от златни монети“.

Неслучайно се смята, че човек е толкова млад, колкото е млад гръбначният му стълб. Затова е необходимо неговото системно укрепване, разтягане и огъвкавяване.

Природата ни дава достатъчно доказателства за правотата на тази теза. Всички животни например от семейство „котки“ запазват елегантността, пластичността и красотата си цял живот. Не прави изключение и домашната котка, но за тази цел тя всеки ден няколкократно прави своята гимнастика за огъвкавяване на гръбначния стълб. Вероятно нейният

„гимнастически комплекс“ е генетично програмиран от природата. За съжаление, природата не е заложила такава програма у хората. Но, ако в софтуера на човека липсва подобна програма, изводът е, че той сам трябва да си я създаде. Още повече, че самият той се титулува Хомо сапиенс, т.е. мислещ, разумен човек.

Гръбначният стълб на човека (фиг. 1) се състои от 24 подвижни или самостоятелни прешлена, които се задържат, укрепват на една линия с помощта на сухожилия и между-прешленни дискове и 9–10 неподвижни, сраснали се прешлени на сакралната (кръстцовата) и опашната кост. От горе надолу подвижните прешлени са 7 шийни (или цервикални), 12 гръдни (или торакални, дорзални) и 5 поясни (или кръстни, лумбални) прешлена. Най-долу, след поясните прешлени са кръстцовата кост (или сакрум, свещена кост), която е съставена от 5 неподвижни, сраснали се прешлени, и опашната кост, съставена от 4–5 неподвижни части.



Фиг. 1

Самостоятелните прешлени са свързани помежду си чрез междупрешленни хрущялни дискове, които играят ролята на своеобразни амортизатори на гръбначния стълб и омекотяват и разпределят натиска върху него. Те поемат натоварванията, на които е подложен гръбнакът благодарение на своята еластичност.

Междупрешленните дискове са разположени между два съседни прешлена и са съставени от две части – периферна и централна част. Периферната част се нарича фиброзен пръстен (анурус фиброзус) и е съставена от последователни концентрично подредени фиброзни слоеве и нишки. А централната част е т.нар. пулпозно ядро (нуклеус пулпозус), или пихтиесто ядро, съставено от прозрачно желатинообразно вещество, съдържащо 88% вода. Тази течност подхранва гръбнака, като получава от кръвния поток необходимите за неговата жизнена дейност елементи. По време на сън течността изпълва междупрешленните дискове и гръбнакът си почива.

Хрущялните междупрешленни дискове позволяват известно движение в различни посоки и предпазват прешлените от директен контакт между костните им тела. Дебелината на дисковете не е еднаква в различните части на гръбначния стълб. Тя варира от 9 мм на нивото на лумбалните прешлени, до 5 мм за торакалните и 3 мм за цервикалните прешлени. И колкото дискът е по-дебел, толкова е по-голяма възможната амплитуда на движенията. Тези уплътнителни, които са 23–24 на брой, осигуряват гъвкавостта и подвижността на гръбнака, предпазват костните образувания, многобройните кръвоносни съдове и нервните окончания от травми.

Погледнат в профил, добре оформеният гръбначен стълб има поредица от извивки, които му придават слабо изразена S-образна форма. Лумбалните и шийните прешлени образуват изпъкнала напред извивка, която се нарича лордоза, а гръдната и сакралната област имат извивка назад, която се нарича кифоза. За да се обезпечи здравината и еластичността на гръбначния стълб, многобройни мускули, сухожилия, връзки

и малки стави поддържат гръбначния стълб и осигуряват движенията му в различни посоки.

Гръбначният стълб играе ролята на основния стълб (стожер*, рама), който носи цялата конструкция на тялото. Той осигурява стабилността на тялото в статично положение и е базата, основата, чрез която се осъществява динамиката, движенията на всички части от тялото – горните и долните крайници, шията, главата и торса. За доброто му функционално състояние от съществено значение е неговата гъвкавост и еластичност.

За да се запази гъвкавостта на гръбначния стълб, е от голямо значение да се предотврати обезводняването на пулпозното ядро, съставено в по-голямата си част от вода. А за дехидратацията могат да допринесат множество фактори. Например само под тежестта на тялото, при продължително стоене и седене, водата от желатинообразното вещество се излива към центъра на прешлена и в края на деня дискът губи част от своята дебелина. Като цяло гръбначният стълб се сляга и вечер ние ставаме по-ниски с 1–2 см в сравнение със сутринта.

Продължителното стоене седнал е една от основните причини за дехидратацията на междупрешленните дискове и за деформацията на гръбначния стълб, както и за увеличаване на гръдната кифоза (прегърбването) и лумбалната лордоза. Научните изследвания показват, че най-голям натиск върху прешлените и прешленните дискове се получава тогава, когато човек седи. В право положение гръбначният стълб е натоварен 100%, а в седнало положение – 150%. Но когато междупрешленните дискове са притиснати, тяхното хранене е затруднено и необходимите им вещества постъпват нередовно. Междупрешленните дискове са принудени да получават необходимите им хранителни вещества не от кръвния поток, а от околните тъкани, което влияе отрицателно на целия организъм.

* Стожер: сигурна опора, крепител, стълб.

Два прешлена и лежащият между тях диск образуват т.нар. сегмент на гръбнака. Когато тези сегменти продължително време са обездвижени се нарушава храненето на дисковете, те губят течността си, а заедно с това и способността да пружинират и да поемат натоварвания. В резултат на това междупрешленните уплътнители (дисковете) изтъняват, натоварванията върху прешлените се увеличават многократно, а техните краища се приближават все повече. Намалява и височината на диска, с което се нарушава балансът на системата. Нараства налягането към фиброзната обвивка, която обгражда течното ядро на диска. Най-голям е този натиск в поясната област. Тук поради физиологичната лордоза налягането нараства предимно към задния край на диска. Създава се възможност при внезапно натоварване на гръбнака, поради повишеният натиск, част от по-течното ядро на диска да разкъса фиброзната обвивка и да хернира (излезе) навън, като притисне някое гръбначно-мозъчно коренче, което е разположено в съседство. Тогава се появява силна болка поради дразненето на нерва. Най-често това са коренчетата в областта на кръста, защото тези прешлени носят най-голямата тежест от тялото. Т.е. появява се т.нар. дископатия. Това състояние е обобщено понятие за болките в гръбначния стълб и е свързано с горепосочените дегенеративни изменения в междупрешленните дискове на гръбначния стълб.

Причините за възникване и развитие на дископатийни проблеми могат да имат различен характер, но в основата им стои небалансираният начин на живот – обездвиженост, неправилна стойка на тялото при седене и ходене, прекомерно физическо натоварване, прехранване и затлъстяване. Акогато поради обездвиженост гръбначната мускулатура е отслабена, тя не осигурява добра опора на прешлените и при по-силowo или непривично движение те се разместват нефизиологично, което травмира излизашите между тях нервни коренчета. Това води до гореупоменатите болки в гърба, възпаление на седалищния нерв и др.

От всички видове болки в гърба най-често срещаният проблем са болките ниско в гърба – в лумбалната област. Тези

болки са причината примерно на 80% от американците в определени моменти да им се налага да отсъстват от работа. Този проблем засяга най-често хората в най-трудоспособна възраст – между 30 и 50 години. Причините за това могат да бъдат в увреждането на различни елементи от структурата на гръбначния стълб – лумбални прешлени и дискове между тях, лигаменти (връзки), мускули и мускулни сухожилия, гръбначен мозък и нерви, които излизат от гръбначния стълб през междупрешленните каналчета.

Според статистиката всеки втори човек на Земята страда от болки в гърба. А по други данни всеки четвърти американец страда от болести на гърба. Емблематични са случаите с бившия американски президент Джон Кенеди и американската филмова кинозвезда Елизабет Тейлър.

Фактите показват, че проблемите с гръбначния стълб са породени най-често от цивилизацията и са резултат на малко подвижния начин на живот на съвременния човек. По тази причина мускулите му се отпускат и отслабват, гръбначният стълб се втвърдява и деформира, а междупрешленните дискове започват да се разрушават поради липсата на движение и лоша кръвна циркулация в съседните тъкани.

Гръбначният стълб на съвременния Хомо сапиенс започва да старее твърде рано, още при 20-годишните. Причината е в обездвижването и монотонните и еднообразни движения, които извършват хората, най-често седнали пред компютъра и зад волана.

В резултат на заседналия начин на живот и свързаното с това статично натоварване на гръбначния стълб много често усещаме тялото си стегнато и втвърдено отзад, в областта на кръста, а в същото време коремната стена (мускулатура) ни е отпусната и разтегната. Целта и задачата на флексспайн гимнастиката е радикално да промени това състояние – т.е. коремната ни стена да се прибере назад към гръбначния стълб и да се стегне, в гръбната и поясната мускулатура да се установи добър баланс между тонус и релаксация, а гръбначният ни стълб да стане гъвкав и еластичен. Тогава ще почувстваме тялото си здраво, стройно и еластично. Движенията ни ще ста-

нат по-елегантни, по-меки и пластични, тонусът и самочувствието ни ще се променят коренно. Другата не по-малко важна цел на флексспайн гимнастиката е да активизира кръвообращението и да подобри храненето (трофиката) и хидратацията на гръбначния стълб.

КОГА РЪЖДЯСВАТ АВТОМОБИЛИТЕ И ХОРАТА. НЕГАТИВНИТЕ СТРАНИ НА ОБЕЗДВИЖВАНЕТО

Този въпрос е риторичен и отговорът е ясен. И едните, и другите ръждясват, когато не са в движение. Автомобилите ръждясват, когато стоят в гаража, а хората – когато седят на стола. И автомобилите, и хората са конструирани да се движат; защото само когато се движат ще имат необходимото смазване, хранене и поддържане на основните им детайли.

Творецът така е създал човека, че го е обрекъл на движение, за да бъде здрав и пълноценен. Продължителното вертикално натоварване на гръбначния стълб, при стоене прав и седнал, изисква непременно разтоварване. А това може да се постигне по два начина. Пасивно – чрез лежане. И активно – чрез специална гимнастика; гимнастиката определено е по-ефективният вариант, защото чрез нея се укрепва свързващият апарат на гръбнака, тренира се гъвкавостта му и се подобрява кръвообращението. Освен това се укрепват мускулите на гърба и коремната стена, които поддържат гръбнака.

Тялото на човека не е създадено, за да седи на стол. То е по-скоро свършена машина, създадена за движение и всеки един по-продължителен престой върху стола води до негативни последици.

Когато човек седи продължително време върху стола, той става жертва на различни проблеми с опорно-двигателната система. Най-често се развива остеохондроза – износване, амортизация на костно-ставния апарат. Сковаващата поза върху стола действа пагубно на гръбначния стълб. Спо-

ред статистиката при 85% от работещите с компютър над 2 години се появяват остеохондрозни симптоми. Когато човек продължително време седи пред компютъра, той се прегърбва, неговите мускули са под постоянно напрежение, за да поддържат тялото и това води до умора. Понякога са достатъчни само 15–20 минути работа в неподходяща поза, за да се напрегнат мускулите на врата, раменете и горната част на гърба.

Единственият начин да се предотврати това състояние е да се промени начинът на живот. При това не е задължително да се проявяват свръхусилия и да се преодоляват маратонски дистанции. Достатъчно е човек да отдели 20–30 минути на ден за целенасочена и специализирана двигателна програма за компенсация и неутрализация на вредните последици от обездвижването на стола и пред компютъра.

Седящата поза в никакъв случай не е най-добрата за здравето на човека. Продължителното седене върху стола ни принуждава да се отпусваме, а това води от една страна до натоварване, напрежение и стягане в областта на раменния пояс и раменете, а от друга страна до отслабване на гърба и гръбните мускули. Появяват се болки в гърба, като че ли някой ни е стиснал с всички сили мускулите на врата и гърба и ги е вързал на здрав възел. Това е мускулен спазъм, появяващ се след продължително седене в неудобно положение. Причината за болките е в претоварването на мускулите, които поддържат гърба изправен. Тези мускули не се контролират съзнателно и особено при неправилна поза те са в постоянно напрежение. По този начин се претоварват и тогава се появява болката – сигнал, че трябва да обърнем внимание и да се погрижим за решаване на проблема.

Скелетната мускулатура на нашето тяло по принцип е изградена от двойки мускули – агонисти (синергисти) и антагонисти. Едните свиват тялото ни в дадена става, а другите го разгъват, като при нормалната тяхна работа, когато работят сгъвачите (флексорите), разгъвачите (екстензорите) са отпуснати и обратно. Всяка неправилна стойка на тялото пренапряга група мускули и стави от едната страна на тялото и отпуска

група мускули и стави от другата страна на тялото. По този начин първата мускулна група търпи съкращение или скъсяване, докато другата група се отпуска и атрофира. За поддържане добрата стойка и пластиката на нашето тяло е необходим точен баланс в тонуса на тези двойки мускули. При неподвижната продължителна работа върху стола обаче този баланс се нарушава за сметка на прекалено силното напрежение и натоварване (контракция) на едни мускулни групи и отпускането и отслабването на други мускулни групи.

Тази диспропорция в тонуса на мускулите, поддържащи стойката на тялото, води в крайна сметка и до неправилно телодържание. Свой принос за създаването на този проблем нередко има и наднорменото тегло – порасналият корем се изнася напред, тялото се изгърбва и така се стига до състояние на лумбална хиперлордоза. Това нарушава равновесието на гръбначния стълб, в резултат на което се появява напрежение и стягане на мускулите в областта на шията и гърба.

Продължителното задържане на тялото в една и съща позиция води и до други проблеми. Често пъти се притискат и прищипват периферните нерви, излизащи от гръбначния стълб или в тяхната основа (коренчетата на нерва) при излизането им от гръбначния стълб, или по-нататък по техния път те се притискат, компресират или прищипват от съседни кости, мускули, сухожилия и връзки (лигаменти). По този начин се нарушава нормалната функция на аферентните (сетивните) и еферентните (моторните) сигнали в човешкото тяло. Субективните усещания от това нарушение се изразяват в усещането на болка, или мускулна слабост и нарушена координация в различни части на тялото. И колкото по-продължително време се подлагат различните части на тялото в такава непроменяща се и еднообразна поза, толкова тези симптоми са по-вероятни и по-силно изразени.

За съжаление, негативните влияния върху гръбначния стълб не се изчерпват само с физическите въздействия, на които той е подложен. Не по-малко влияние върху него оказва и психическото състояние на човека. Стресът, проблемите, тревогите, нервното напрежение оказват влияние не само

върху психиката на човека. Тъй като човешкият организъм е едно единно цяло, всички негови части са свързани помежду си. В случай че стресът е значителен и продължителен, мускулите на гърба се сковават и гръбначният стълб поема своята тежест. Той се притиска от психичния товар, раменете на човека увисват напред; той се прегърбва. Затова една значителна част от упражненията във флексспайн гимнастиката имат за цел целенасочено да въздействат и върху психическото ни състояние, за да неутрализират последиците от стресовите състояния.

ХАРМОНИЯТА В МУСКУЛНИЯ ОРКЕСТЪР

Обикновено вертикалното положение на тялото на човека се смята като външен белег за неговото превъзходство над животното. А един изправен гръбначен стълб освен естетичен е и символичен – с него се свързват понятия като гордост, достойнство и авторитет. За тази си горда и изправена осанка обаче човекът плаща много скъп данък. Горната част на тялото и вътрешните органи оказват непрестанен натиск върху гръбначния стълб, в резултат на което той се деформира, започва да губи еластичността си и хрущялните дискове между прешлените бързо се износват.

Мускулите, поддържащи изправената стойка на нашето тяло са толкова много и в толкова сложни отношения помежду си, че могат да се сравнят с цял симфоничен оркестър. И за да няма излишно напрежение в тях е изключително важно да се създаде хармония в техния тонус, така както и в симфоничния оркестър има хармония между отделните инструменти. В този симфоничен оркестър задачата на флексспайн гимнастиката е да играе ролята на диригента, който привежда в хармония тонуса на всички мускули, поддържащи гръбначния стълб в нормално положение и ги освобождава от излишно напрежение и скованост. Хармонизирането на тонуса на отделните

мускулни групи може да се сравни също и с акордирането на пиано. Какво се прави при акордирането? Някои от струните се натягат, а други се отпускат, за да звучат в хармония. По същия начин и в системата на флексспайн гимнастиката някои от мускулните групи се стягат (коремните мускули), а в същото време техните антагонисти (гръбните мускули) се отпускат, за да се възстанови хармонията между тях.

С какво се характеризира трудовата дейност на една голяма част от съвременния Хомо сапиенс? Седнал е на стола, на автомобилната седалка, или е приведен пред компютъра, над бюрото, над стоматологичния стол или над хирургическата маса. Специфичното за всички тези хора е, че държат гръбначния си стълб в една и съща поза часове наред и систематично – всеки ден. Според някои специалисти натоварването в тази поза може да достигне до 200 кг. Какво е необходимо да се направи? Необходимо е така както в оркестъра и при пианото се привежда в хармония звученето между отделните инструменти (или струни), така и при човека да се акордират отделните мускули, за да звучат в хармония. Точно такива са и целите, които си поставя флексспайн гимнастиката.

Кои са средствата, с които борави флексспайн гимнастиката, за да се предотврати и избегне преждевременното амортизиране и стареене на гръбначния стълб? Патологичните процеси, които стават с междугръбначните дискове и хрущялите трудно се поддават на регенерация и са почти необратими. Но мускулите и ставните връзки, които изпълняват ролята на амортизатори, стабилизатори и участници в движението на тялото имат способността да се възстановяват. Следователно, ако не можем пряко да въздействаме върху костите и хрущялите, ние можем да въздействаме върху амортизаторите и да ги възстановяваме. По този начин се подобрява трофиката, като активно работещите мускули съдействат за по-доброто кръвоснабдяване и хранене на междупрешленните дискове. Подобрява се еластичността и пластичността на гръбначния стълб и се изгражда един здрав мускулен корсет около гръбначния стълб, който държи във форма и добър тонус гръбната и коремната мускулатура през целия ден.

Едни от първите белези за амортизацията на тялото и на стареенето са намаляването на подвижността на гръбначния стълб, еластичността на мускулите и сухожилията и подвижността на ставите. Упражненията за огъвкавяване и усилване на гръбначния стълб са едни от най-добрите средства за предпазване (превенция) от тези проблеми. А по-голямата подвижност и сила на гръбначния стълб намаляват опасността от гръбначни заболявания, както и прищипвания на нервите, излизаци от него.

Предвид всички тези обстоятелства системата на флексспайн гимнастиката е разработена така, че да натоварва разностранно гръбначния стълб. Спектърът от упражнения в нея обхваща упражнения с навеждане напред, навеждане назад, встрани и усукващи упражнения. Но като се има предвид, че анатомичният лумбален участък, наречен талия е главната ос, стожерът, който поддържа необходимото равновесие на тялото спрямо земната гравитация, на тази зона е обърнато специално внимание – и е отделен достатъчен ресурс от специално подбрани упражнения, въздействащи целенасочено в тази област на гръбначния стълб. Целенасочено подбраните упражнения във флексспайн гимнастиката поддържат в добра кондиция мускулите по гърба на тялото, но едновременно с това развиват и усъвършенстват гъвкавостта и еластичността на гръбначния стълб. Освен това са много добра бариера срещу отпуснатия и затлъстял корем и отпуснатите рамене. Всичко това, освен че изработва стройна и красива фигура, влияе и върху самочувствието на човека.

Какви средства най-често използва съвременната конвенционална медицина за лечението на болките в гърба и кръста? Обикновено се използват лекарства миорелаксанти, чиято цел е да отстранят спазъма на паравертебралните мускули и по този начин да тушират болката. Подобен ефект може да се получи и ако вместо миорелаксанти целенасочено се използват специални физически упражнения за отпускане и релаксиране на параспиналната мускулатура. Такова въздействие имат и упражненията от флексспайн гимнастиката.

СТРАТЕГИЧЕСКАТА „ЗОНА Х“

Фитнесгимнастиката флексспайн е насочена към укрепване на стожера на нашия организъм. Но има една зона в него, чиято конструкция е най-натоварена, най-уязвима, откъдето водят началото си много проблеми и която условно наричаме „зона Х“. Това е зоната, която обхваща долната част на гръбначния стълб – лумбалните прешлени, кръстцовата кост (сакрума), таза и е затворена отпред от коремната стена.

Защо е стратегическа зона? Първо, защото тук се намира стратегическата връзка между горната и долната половина на тялото. А „зоната Х“ играе ролята на трансмисия между тези две половини. Второ, тук, в тази област, се намират геометричният и общият център на тежестта на тялото. И ако приемем, че нашето тяло по своята дължина е като една автомагистрала, по която се развиват всички транспортни системи, то тук се намира главният транспортен възел, който е най-натовареният. През него преминават и се кръстосват силовите линии на почти всички наши двигателни действия. И така както при автомобилния транспорт най-често инциденти и катастрофи се случват в зоната на транспортните възли и кръстовищата, така и тук най-често се получават инциденти и катастрофи в главния транспортен възел на опорно-двигателния апарат. Трето, по своя строеж и заради вертикалното си положение гръбначният стълб поема най-големия товар пак в тази зона. По тази причина кръстцовата кост (сакрумът), се нарича и свещена кост, за да се обозначи по този начин стратегически важната и много уязвима връзка между подвижните и неподвижните части на гръбначния стълб и таза. Четвърто, отпред тази зона е затворена от коремната стена (коремната мускулатура). А тя, коремната мускулатура, е подложена на силни атаки и негативни въздействия. Твърде често „доброто“ хранене оказва върху нея силен натиск, разтегля я, издува я и я отдалечава от гръбначния стълб. По този начин се отслабва симбиотичната връзка „гръбначен стълб – коремна стена“,

което води до пробив в стратегическата зона. Пето, точно от тук, от тази зона започва деформирането и компретирането на всяка фигура. Отпускането на коремната стена и натрупването на повече подкожна мазнина в тази област води до т.нар. ябълковидно затлъстяване. А то е най-опасно, защото затруднява дейността на всички вътрешни органи и в най-голяма степен работата на сърцето. И не на последно място тук, в стратегическата „зона Х“, се намира моторът на обмяната на веществата в нашия организъм. Флексспайн гимнастиката оказва пряко въздействие върху този мотор, като активира и подобрява неговата дейност. Защото във всички програми на флексспайн гимнастиката активно участват коремните мускули и диафрагмата. По този начин се активира перисталтиката на червата и дейността на стомаха, а те са точно този двигател, който активира и подобрява и обмяната на веществата в нашия организъм.

Ако е вярна теорията на Дарвин, в своята еволюция човекът се е формирал от четириногото в двуногото изправено същество в продължение на цели ери. Вследствие на изправената стойка и походка на човека се променя нещо много съществено. Променя се посоката на въздействие на силата на гравитацията спрямо гръбначния стълб на човека. При всички четириноги гръбначни животни гръбначният стълб е като еластичен мост между предните и задни крайници, при който силата на гравитацията действа перпендикулярно спрямо неговата дължина, а тежестта на тялото се разпределя сравнително равномерно между всички прешлени на гръбначния стълб. При човека обаче това не е така. При човека, вследствие на изправеният му стоеж, силата на гравитацията е насочена по дължината на гръбначния стълб в посока отгоре надолу. По този начин при човека тежестта на тялото, или силата на гравитацията не е пропорционално разпределена между отделните прешлени, а тъкмо обратното, колкото по-ниско са разположени те, толкова по-голям товар се поема от гръбначните прешлени и междупрешленни дискове на човека, а най-големият товар се стоварва върху лумбалната област, т.е. в „зоната Х“. Затова тази зона е като ахилесова пета на гръбначния стълб,

особено там, където се съединяват последният истински, подвижен прешлен с първия неподвижен прешлен. Точно по тази причина в основния комплекс на флексспайн гимнастиката целенасочено се отделя приоритетно внимание на тази област, и на нея са посветени достатъчен брой специални упражнения. Стратегията на флексспайн гимнастиката е да укрепят стратегическата „зона X“, чрез специални упражнения за стягане и укрепване на коремната мускулатура и прибирането ѝ в близост до гръбначния стълб, релаксиране и разтегляне на гръбната мускулатура и противодействие срещу тенденциите на хиперлордоза.



II.

СЪЩНОСТ на флексспайн гимнастиката

СТРУКТУРА И СЪДЪРЖАНИЕ

Системата „Флексспайн гимнастика“ включва две основни части: домашна програма и програма за офиса. Домашната програма съдържа основен комплекс от 23 упражнения на земя и 4 допълнителни упражнения. Програмата за офиса включва един миникомплекс от 6 упражнения, които могат да се изпълняват на работното място и три допълнителни дихателни упражнения. Препоръчително е тези три дихателни упражнения да се добавят винаги към миникомплекса, когато условията на работното място позволяват това.

Домашната програма е тази, която има най-висок възстановителен, укрепващ, релаксиращ и кумулативен ефект – т.е. тя не само неутрализира някои негативни ефекти от работното всекидневие, но води до трайни и съществени положителни изменения в организма на играещите. А стълбът, опората и квинтесенцията на домашната програма и на системата като цяло е основният комплекс – упражненията на земя. Той е най-важната, фундаменталната част на флексспайн гимнастиката. Ако този комплекс се пропуска, а се играят само останалите части от системата, резултатите ще имат палиативен и временен характер – т.е. ще водят до временни подобрения и повишен тонус, но без съществени и трайни промени.

Таблица 1. Структура на флексспайн гимнастиката

I. ДОМАШНА ПРОГРАМА	II. ПРОГРАМА ЗА ОФИСА
A. ОСНОВЕН КОМПЛЕКС – УПРАЖНЕНИЯ НА ЗЕМЯ	A. МИНИКОМПЛЕКС
1. Ножица	1. Поклон
2. Люлка 1	2. Въртене на раменете
3. Развинтване	3. Слънчев поздрав
4. Ютия	4. Слънчева дъга
5. Разпятие	5. Колело
6. Молитва	6. Разтягане на кръста
7. Люлка 2	
8. Разтопено олово	
9. Баланс	Б.ДОПЪЛНИТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ
10. Крокодил-1 (+ Ютия)	1. Пълно дишане
11. Осмица (+ Ютия)	2. Свиване на корема
12. Напомпване	3. Въртене на корема
13. Наклон	
14. Малка кобра-1	
15. Малка кобра-2	
16. Свита топка	
17. Голяма мечка	
18. Мечта	
19. Поздрав	
20. Крокодил-2 (+ Ютия)	
21. Раменен мост	
22. Рибка (+ Разтопено олово)	
23. Виброрелакс (+ Ютия)	
Б.ДОПЪЛНИТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ	
1. Пълно дишане	
2. Свиване на корема	
3. Въртене на корема	
4. Колело	