

ЧТО ТАКОЕ ИНВЕРСИОННАЯ ТЕРАПИЯ?

Инверсионная терапия - (от лат. *inversio* «переворачивание; перестановка») – метод воздействия на организм человека, преимущественно на опорно-двигательный аппарат, относящийся к разновидности лечебно-гимнастической терапии, в основе которой лежит механизм подвешивания человека вниз головой, тем самым достигается эффект естественного выпрямления тела под действием силы гравитации. Различают несколько способов проведения инверсионной терапии: с помощью гравитационных ботинок и/или инверсионного стола. При постоянном, курсовом использовании данной методики удастся достичь феноменальных результатов:

Инверсия помогает облегчить боль в спине

Инверсия на самом деле является естественной формой тяги, которая использует вес вашего тела в сочетании с гравитацией для разгрузки несущих суставов. В то время как тело вращается и подвешивается, сила тяжести действует на тягу, что приводит к индивидуальному растяжению, которое удлиняет позвоночник, увеличивая пространство между позвонками, что, в свою очередь, уменьшает давление на диски и нервные корешки. Меньшее давление означает меньше боли в спине.

Поскольку каждый нервный корешок покидает позвоночник через пространство между позвонками, диски, которые являются округлыми и содержатся в «обертках» связок, призваны освободить нервные корешки от давления, а ваше тело - от боли. Инверсия предлагает систему растяжки и упражнений, которая помогает замедлить или обратить вспять вредное сжатие тела под действием силы тяжести.

Как это работает? Исследование Нахимсона дает некоторое представление. Несколько добровольцев разрешили хирургически имплантировать датчик давления в 3-й поясничный диск. Давление внутри диска в положении стоя было установлено на уровне базовой линии 100%, а все остальные положения тела сравнивались с ним. Сидеть для спины оказалось намного сложнее, чем стоять, но настоящий сюрприз произошел в положении лежа. Давление внутри диска потеряло только 75% от веса тела стоя – оно никогда не опускалось ниже 25%! Это остаточное сжатие, по-видимому, связано с сотнями связок и мышц, которые окружают позвоночник, удерживая его в сжатом состоянии, как масса резинок. Это исследование также показало, что сила тяги, необходимая для преодоления всех «резинок», была большой, примерно 60% от веса тела. Инверсия под углом около 60° – это единственный практический способ компенсировать такую силу тяжести, оставаясь расслабленным.

Инверсия помогает позаботиться о межпозвоночных дисках

У межпозвоночных дисков есть три функции: отделить позвонки, обеспечить гибкость позвоночника и действовать как амортизаторы. Межпозвоночное разделение особенно важно, так как вся связь между мозгом и телом происходит через нервы, которые проходят между каждой парой позвонков. Недостаточное расстояние между позвонками может привести к сдавлению нервного корешка и боли.

Внутреннее ядро дисков состоит из желеобразного вещества, которое обеспечивает амортизацию спины. Вы можете временно потерять до 0,5-0,75% (1,3-1,9 см) в высоту ежедневно в часы бодрствования из-за сжимающего действия силы тяжести. Уменьшение роста в значительной степени связано с потерей влаги дисками, что, в свою очередь, приводит к потере ими гибкости и амортизирующего эффекта. Находясь в перевернутом состоянии, вы можете обратить вспять понижающее давление на ваши диски, помогая дискам быстрее восстанавливаться, восстанавливая потерянную влагу и потерянную высоту.

Инверсия помогает снять стресс и мышечное напряжение

Стресс и напряжение могут вызвать мышечные спазмы в спине, шее и плечах, а также головные боли и другие проблемы. Напряженные мышцы вызывают спазмы и боль, ограничивают кровоток, уменьшая снабжение мышц кислородом, и снижают лимфоотток, что позволяет накапливать организму ненужные химические вещества. Инверсия даже на 25° в течение нескольких минут может помочь расслабить напряженные мышцы и ускорить поток лимфатической жидкости, которая вымывает отходы организма и выносит их в кровоток. Чем быстрее удаляются эти отходы и вводятся новые запасы кислорода, тем быстрее исчезает напряжение и боль в мышцах. Исследование, проведенное физиотерапевтом Л. Дж. Носсе, показало, что электромиографическая активность, показатель мышечной боли, снизилась более чем на 35% в течение десяти секунд после инвертирования.

Инверсия помогает улучшить кровообращение и ускоряет очищение крови и лимфы

Сердечно-сосудистая система – это транспортная система организма, доставляющая пищу и кислород к клеткам тела. Обогащенная кислородом кровь из легких выходит через артерии, а кровь, наполненная отходами, возвращается по венам для очистки и перезагрузки кислородом. Поскольку тело должно работать против силы тяжести, чтобы получить кровь из ног и нижней части туловища, инверсия может помочь облегчить процесс кровообращения, поместив тело в положение, которое использует силу гравитации в свою пользу.

В отличие от сердечно-сосудистой системы, лимфатическая система не имеет насоса. Только попеременное сокращение и расслабление мышц перемещает лимфатическую жидкость через капилляры и односторонние клапаны к верхней части груди для очищения. Инвертирование тела так, что гравитация работает вместе с этими односторонними клапанами, а не против них, помогает вытолкнуть жидкость к груди. Чем быстрее очищается лимфатическая система, тем быстрее исчезает боль и мышечное напряжение.

В своей книге «За пределами целлюлита» Николь Ронсар обсуждает роль лимфатической системы в формировании целлюлита и способы, которыми люди могут помочь стимулировать лимфоотток для уменьшения целлюлита. Она объясняет, что когда приток лимфы замедляется, в тканях возникает застой жидкости. В областях, где циркуляция имеет тенденцию быть плохой и почти полностью зависит от силы тяжести, чтобы поднять ее вверх, как в области бедер, этот застой способствует образованию

целлюлита. Путем изменения силы тяжести в потоке крови и лимфы в организме вы можете увеличить питание клеток и ускорить удаление отходов.

Инверсия помогает уменьшить эффект старения, вызванный силой тяжести

Достижение функционального соответствия. Этот термин определяется как состояние гибкости, силы и равновесия, которое поддерживает энергичное движение и активность. Инверсия – это способ поддерживать здоровье и гибкость суставов по мере старения тела, что означает активный образ жизни на всем ее протяжении.

Поддержание роста. Большинство людей теряют от 0,5 до 2 дюймов (1,3-5,1 см) роста в течение жизни из-за истончения дисков. В детстве диски на 90% состоят из воды. Однако к 70 годам содержание воды в дисках уменьшается до 70%. Активная программа инверсии может помочь сохранить первоначальный рост.

Устранение давления на внутренние органы. С возрастом внутренние органы (почки, желудок, кишечник) начинают опускаться. Возрастные изменения внутренних органов, происходят не только из-за увеличения веса, но и из-за их смещения. Проблемы с пищеварением и удалением отходов также являются общими симптомами. Инверсия помогает внутренним органам восстановить свою нормальную форму и место в организме.

Увеличение притока кислорода к мозгу. Сердце должно работать против силы тяжести, чтобы перекачивать кровь в мозг, который является крупнейшим потребителем кислорода в организме. Хотя он составляет всего 3% от общего веса тела, потребляет 25% кислорода, поступающего в организм. Питер Рассел отмечает в «Книге мозга», что ухудшение состояния мозга не связано напрямую с возрастом. Скорее, это ухудшение вызвано уплотнением артерий и высоким кровяным давлением, которые уменьшают снабжение мозга кислородом. Таким образом, основным шагом в борьбе со снижением умственной активности со временем может стать простое увеличение подачи кислорода в мозг.

Облегчение варикозного расширения вен. При переворачивании вы помогаете сердцу очищать кровь, притекающую от нижней части тела. Это позволяет крови в конечностях легче циркулировать, что помогая слить кровь из варикозных вен.

Инверсия позволяет телу растягиваться и выравниваться

Почти каждая физическая активность включает в себя некоторую форму сжатия позвоночника. Сжимающее воздействие силы тяжести усугубляется такими видами физической активности как бег, тяжелая атлетика и аэробика, которые могут нанести серьезный ущерб вашей спине. Односторонние виды спорта, такие как гольф и теннис, могут быть особенно проблемными, потому что группы сильных мышц, которые развиваются при выполнении таких действий, нарушают равновесие позвоночника, и эти односторонние действия обычно включают вращение позвоночника, часто при невероятных нагрузках. Другие виды физической активности, такие как езда на велосипеде и гребля, имеют тенденцию создавать мышечное напряжение из-за сокращения основных групп мышц в течение длительных периодов времени. Даже простые ежедневные действия, если они выполняются неправильно, могут привести к перекосам скелета. Чаще всего эта несбалансированность является незначительной и с

готовностью исправляется, как только появляется возможность. Инверсия с движением (например, наклоны в стороны и задние прогибы) предоставляет такую возможность.

Инверсия помогает восстановиться после тренировки

Процесс наращивания мышечной массы происходит, когда мышечные волокна разрушаются и замещаются новыми, более качественными клетками. После тренировки тысячи разрушенных клеток должны быть выведены, чтобы освободить место для роста новых. Инверсия помогает увеличить лимфоотток, что быстрее избавляет организм от отходов и позволяет ему сосредоточиться на создании новой мышечной ткани.

Спортсмены, склонные к ригидности мышц или мышечным спазмам после тренировки, могут извлечь пользу из лимфатической промывки, обеспечиваемой инверсией. Интенсивная мышечная активность вызывает накопление большого количества молочной кислоты и углекислого газа, что приводит к воспалению мышц. Чем быстрее удаляются эти отходы, тем быстрее исчезают боль и скованность.

Во время активной тренировки ваши суставы и особенно диски будут терять жидкость, что приведет к временной потере до 0,5- 0,75% роста! Доказано, что инверсия увеличивает межпозвонковое разделение, что снижает давление на диски и помогает им повторно гидратироваться. Декомпрессированные суставы способны быстрее восстанавливаться, обеспечивая лучшую амортизацию и уменьшение боли.

Инверсия помогает укрепить связки

Связки – это волокнистые, заполненные коллагеном полосы ткани, которые скрепляют кости. Связки гибкие, но не очень эластичные и могут порваться, когда испытывают внезапное напряжение или слишком растянуты. Мобилизация и мягкая нагрузка на связочный аппарат может помочь увеличить содержание коллагена в ткани, что приводит к увеличению прочности связок. Перевернутое растяжение и упражнения обеспечивают мягкую обратную нагрузку и мобилизацию позвоночника и несущих суставов, помогая укрепить волокнистую структуру, охватывающую эти суставы. Сильные связки и мышцы жизненно важны для правильной поддержки суставов, они помогают защитить спортсмена от травм.

Первые упоминания виса вниз головой, как способа лечения, были обнаружены археологами на древних артефактах и были расшифрованы как первые рисунки поз йоги (3000 лет до н. э.).

Затем Гиппократ, которого многие считают прародителем медицины, упоминал в своих учениях о том, как поднимал пациентов на лестницу с помощью комбинации ремней и блоков, используя силу гравитации для растягивания тела и излечения от болезни.

Современная история инверсионной терапии началась благодаря Роберту Мартину (США, калифорнийский остеопат, хиропрактик, мануальный терапевт и доктор медицины), который в 1960-е годы представил концептуально новый взгляд на воздействие гравитации на человеческое тело в своей работе «Система управления гравитацией» (Gravity Guidance System). В книге описывались положительные результаты его исследований применения инверсионной терапии.

Настоящая известность к инверсионной терапии пришла в начале 1980-х годов, ей даже дали название «инверсионное сумасшествие». Это произошло благодаря выходу фильма «Американский жиголо», главный герой которого (роль его исполнил Ричард Гир) использовал гравитационные ботинки (еще одна разновидность инверсионной терапии).

Эту волну популярности сменил резкий провал после того, как средства массовой информации широко осветили исследования доктора Голдмена, опубликованные в 1983 году, в которых был сделан акцент на повышении кровяного и внутриглазного давления у пациентов, использующих инверсию. СМИ распространили новость о возможности получения удара при занятиях инверсионными упражнениями, что существенно снизило интерес американцев к практике инверсионной терапии. Но через 2 года после публикации своих исследований доктор Голдмэн заявил, что опасения общественности относительно безопасности инверсионных упражнений были «сильно преувеличены» и что «за 15 лет использования этих тренажеров не было зарегистрировано ни одного случая удара или какого-либо серьезного повреждения».

На сегодняшний день инверсионная терапия является популярной среди всех возрастных групп. После нескольких лет исследований Школа физической культуры Армии США (US Army Physical Fitness School) включила инверсионные тренировки в программу обучения по всему миру. Сегодня инверсию используют такие знаменитости, как Оззи Осборн, Джеки Чан, Лэнс Армстронг, Ури Геллер.

Тренажер представляет собой столешницу с опорой, угол наклона которой пользователь меняет по своему усмотрению. Устройство оборудовано ножными креплениями и поручнями для захвата руками. Имеет тонкую регулировку длины столешницы и выдерживает до 230 кг!

Постоянное действие силы притяжения оказывает самое вредное воздействие на суставы и межпозвонковые диски. При правильном использовании инверсия чрезвычайно полезна и не более опасна, чем многие другие популярные и широко практикуемые виды фитнеса. В некоторых случаях есть объяснение, почему инверсия работает, а в некоторых – нет. Опыт тысяч людей, которые регулярно обращаются за помощью к инверсии, показывает, что она избавляет их от боли в спине, предоставляя именно то, что они искали. Не менее важно, что омолаживающий эффект инверсии оказывает действие на все тело, обеспечивая пользу для здоровья, выходящую далеко за рамки облегчения болей в спине. Как вы поняли из статьи, данная методика имеет значительную терапевтическую ширину, необходимо только следовать всем рекомендациям по правильному использованию тренажера. Важно понимать, что инверсионная терапия — это не панацея. Главным приоритетом всегда должен оставаться комплексный подход в лечении и профилактики любых заболеваний.

Будьте здоровы!

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ

Стол представляет собой устойчивую конструкцию из металла или пластика в виде плоской скамьи (столешницы) с фиксаторами для ног и двумя рукоятками, бывают как механические, так и электрические тренажеры. Суть работы стола состоит в том, чтобы менять угол положения тела, вплоть до вертикального положения (вниз головой). При изменении положения тела в пространстве позвоночник удлиняется за счет растягивания межпозвоночных дисков. Метод инверсионной терапии предусматривает избавление от защемления нервных окончаний, лечение позвоночных заболеваний (протрузий, грыж, болей, связанных со смещением позвонков и изменением осанки).

При тренировках на гравитационном столе важно не просто свисать вниз головой под удобным углом, а при этом выполнять различные техники, в том числе легкие наклоны и скручивания для вытяжения не только позвонков, но и мышц.

Гимнастика воздействует положительно, если на начальном этапе тренировок технику наблюдает специалист в области физиологии, невролог, мануальный терапевт и так далее.

Перед тем, как рассмотреть пользу и вред инверсионного стола, немного изучим воздействие вытяжений на позвоночник и их целесообразность.

Что происходит при длительном растягивании?

Межпозвоночные диски поддаются натяжению, при этом повышается риск травмирования капсулы межпозвоночных суставов. То есть, растягивая позвоночник, пытаясь облегчить синдромы одних заболеваний, можно получить новые проблемы.

Решает ли вытяжение проблемы с позвоночником?

Рассмотрим на примере резиновой ленты. Растяните с помощью силы резину по сторонам – она удлинится, ослабив воздействие – лента вернется в первоначальное положение. То же самое и с позвоночником, проблема не уходит после возвращения в естественное положение, если диск в любом отделе до этого выпирал, он таким и останется, если мышца была защемлена (или нервные окончания), она останется в том же месте и снова защемится. Таким образом, временное облегчение симптомов не является решением.

Решает ли проблему инверсионный стол?

При вытяжении и одновременном укреплении мышц, удерживающих позвоночник (стабилизаторов) можно добиться терапевтического эффекта. Если мышцы слабые, они не смогут удерживать позвонки в стабильном положении после вытяжения, а их укрепление послужит неким корсетом для поддержания нормального расположения позвонков между суставами, уменьшая негативные факторы.

Показания для инверсионной терапии.

Основной причиной для рассмотрения инверсионной терапии является уменьшение боли в спине, но существует ряд дополнительных преимуществ, которые люди получают, регулярно занимаясь ей.

Показаниями для применения инверсионной терапии могут быть:

- Различные заболевания позвоночника.
- Мышечная усталость.
- Гиподинамия.
- Слабость связочного аппарата.
- Нарушение циркуляции крови и лимфы.
- психологическое напряжение, стресс.
- Восстановление после тренировки.
- Развитие ловкостных и координационных характеристик спортсмена.
- Тренировка вестибулярного аппарата.
- Развитие гибкости и мобильности суставов.
- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата

А теперь немного подробнее.

Поддерживает, увеличивает рост:

Занимаясь регулярно, поможет вам избежать «усадку» роста, что естественно происходит в течение всей жизни из-за гравитации. Достигается увеличение роста за счёт использования сжатых в обычном состоянии тканей организма.

Улучшает кровообращение:

Когда вы висите вниз головой, гравитация помогает кровообращению, вместо того, чтобы работать против него. Благодаря инверсии быстрее очищается лимфатическая система. Это играет важную роль в обмене веществ и общем очищении организма, облегчает боли, оживляет ослабленные мышцы.

Снимает стресс:

Доказанный факт, растяжка является омолаживающей процедурой для всего тела! Инверсионные занятия приносят чувство релаксации, как и йога, но с меньшим усилием. Некоторые люди считают, что они лучше спят, регулярно используя метод инверсии.

Повышает умственную активность:

Перевернутое положение тела увеличивает поступление кислорода в мозг, что помогает сохранять ясность ума.

Увеличивает гибкость и диапазон движений:

С инверсией ваши суставы остаются здоровыми и гибкими, то есть вы можете сохранять здоровую активность почти в любом возрасте.

Улучшается осанка:

Растяжение, которое происходит под действием силы притяжения на перевёрнутое тело, поможет вам сидеть, стоять и двигаться с большей лёгкостью.

Перестраивает позвоночник после тренировок:

Бег и другие аэробные нагрузки неизбежно приводят к сжатию позвоночника. Часто неравномерному. Односторонние движения, такие как при игре в теннис, тянут позвоночник с перекосом. Во время виса вниз головой незначительные смещения исправляются естественным образом.

Минусы занятий на инверсионном столе

- Не является единственным способом решения проблем, связанных с заболеваниями позвоночника.
- Дает только временный эффект, который не сохраняется без физических упражнений.
- Позволяет выполнять ограниченный ряд упражнений, не воздействующих в полной мере на все важные мышцы-стабилизаторы.
- Может усугубить проблему, при неграмотном использовании тренажера есть риск получить новые травмы.
- Имеет большой список ограничений и противопоказаний, таких как:
 - Высокое давление.
 - Заболевания сердца.
 - Инсульт в анамнезе.
 - Остеопороз.
 - Пупочная, паховая, брюшная, вентральная и другие грыжи.
 - Различные виды переломов.
 - Ожирение.
 - Глаукома
 - Инфекции уха.
 - Конъюнктивит.
 - Отслоение сетчатки.

- Травмы спины, шеи и таза.
- Имплантаты в суставах или костях, штифты.
- Аневризма сосудов головного мозга.
- Хронические заболевания соединительной ткани.
- Беременность.
- Гипертония 2 степени и выше.
- Аритмия.
- Ишемическая болезни сердца в стадии обострения.
- Церебросклероз.
- Конъюнктивит.
- Онкологические патологии спинного мозга.
- Туберкулезный спондилит.
- Деменция.

Научные исследования и эффективность

Пациенты с пояснично-крестцовым радикулитом смогли избежать операции, благодаря сочетанию физиотерапии и инверсионных методов, говорится в статье медиков из James Cook University Hospital (Центральный травматологический центр города МИДЛСБРО (Северный Йоркшир, Англия)

Исследователи разделили пациентов, ожидающих операцию, на две группы: первой группе (13 человек) прописали физиотерапию и инверсионный тренажер, а вторая группа (11 человек) посещала только физиотерапию.

Спустя 6 недель выяснилось, что большинству больных из первой группы (10 из 13) уже не требуется хирургическое вмешательство, т.к. их состояние значительно улучшилось. Результаты обследования второй группы были не столь впечатляющими: из 11 человек только двое не попали под скальпель хирургов.

В другом исследовании изучалось влияние инверсионного тренажера на пациентов с хроническими болями в пояснице. Участники эксперимента в течение 8 недель использовали инверсионный стол под разными углами наклона. Лучшие результаты оказались у группы, которая применяла тренажер под углом 60 градусов: у этих пациентов повысилась эластичность поясничного отдела, исчезли боль и дискомфорт.

Считается, что перевернутое положение тела снимает нагрузку с позвоночника, который страдает от силы гравитации и нашей эволюционной “привычки” к прямохождению. Давление на межпозвоночные диски уменьшается, а пространство между позвонками увеличивается. В результате боли в пояснице исчезают.

Тренажер растягивает околопозвоночные мышцы и связки, на время снимая мышечный спазм, считает эксперт Доктор Линда Селеста Робб-Николсон - специалист по внутренним болезням. Она с отличием окончила Медицинскую школу Университета Дьюка в 1978 году. Имея более 42 лет разнообразного опыта, особенно в области ВНУТРЕННЕЙ МЕДИЦИНЫ. По ее утверждению занятия на инверсионном столе можно рекомендовать для комплексного лечения болей в спине.

Использование инверсионного стола при грыже позвоночника

Мануальные терапевты рекомендуют использовать инверсионный стол при грыже позвоночника.

Ежедневные упражнения на таком тренажере значительно облегчают состояние, снимают отечность, уменьшают воспаление и купируют боли в спине. Еще его используют для профилактики других проблем со спиной.

Грыжа развивается постепенно. Сначала возникают дегенеративные изменения, потом появляется трещина в диске. На следующей стадии происходит протрузия, а далее студенистое вещество позвоночника, называемое пульпозным ядром, выходит наружу и происходит секвестрация грыжи. Секвестрированная грыжа характеризуется полным выходом ядра в просвет позвоночника.

Наиболее часто развивается грыжа поясничного отдела. Поясничный отдел наиболее уязвим в связи с тем, что позвонки здесь имеют большую высоту, по сравнению с другими отделами позвоночника. Ее симптомами будут боли, отдающие в колено, бедро, голени или ягодицу. Появляется хромота и, возможно, из-за нарушений расположения внутренних органов начинаются проблемы с желудком.

Причин, влияющих на появление межпозвоночной грыжи, может быть несколько. Вот некоторые из них:

- Слабый мышечный каркас;
- Развивающийся остеохондроз;
- Неправильная с юности осанка;
- Излишний вес;
- Некоторые инфекционные болезни;

- Травмы, физическое и эмоциональное перенапряжение.
- Сидячий образ жизни.
- Тяжелые физические нагрузки;
- Осложнение остеохондроза;
- Сколиоз

Чтобы не допускать хирургического вмешательства, многие врачи рекомендуют щадящую консервативную терапию. Это массаж, рефлексотерапия и вытяжение.

Инверсионный стол показал себя с наилучшей стороны в лечении. Упражнения на инверсионном столе способствуют увеличению межпозвоночного пространства, укреплению мышечного каркаса, восстановлению правильной осанки.

Для полноценного лечения грыжи важно совмещать инверсионную терапию с приемом противовоспалительных препаратов и диетой. Питание при грыже позвоночника будет направлено преимущественно на витаминизацию организма и достижение оптимального веса. Нужно сразу же уменьшить употребление жиров, копченостей, блюд с острым вкусом и сладостей.

Специальный тренажер был разработан с целью облегчения состояния организма при протрузиях и грыжевом выпячивании ядра за пределы фиброзного кольца. Существует большое количество вариантов подобных конструкций. Все они действуют по единому принципу – создают условия для естественного вытяжения позвоночного столба.

Как использовать инверсионный стол при грыже позвоночника?

Инверсионный стол при грыже позвоночника применяется наряду с другими способами лечения. При этом используется специальный тренажер, способствующий восстановлению физиологического положения позвонков. Процесс происходит естественным путем, т. к. принудительное вытяжение может иметь множество негативных последствий.

Почему метод вытяжения работает, следует знать, что в положении сидя и стоя оказывается нагрузка на позвоночник. Причем чем больше рост человека, тем она существеннее, особенно если мышцы спины слабые.

Тренажер представляет собой складную конструкцию, которую можно устанавливать под нужным углом. Она оснащена столом, ручками для удобства выполнения упражнений.

Длительность тренировки поначалу должна составлять 2 минуты, постепенно увеличиваясь до 10-15 минут.

- Тренироваться следует не чаще, чем через день.
- На первом занятии рекомендуется провести на тренажере не больше 3-5 минут даже при хорошем самочувствии. Если вы недостаточно гибки или имеете крупное телосложение, лучше начинать тренировки под контролем помощника. Частичной инверсии – угла наклона в 60°- достигают через неделю занятий, а полной – через 2. Если вы можете полностью расслабиться, значит, к тренажеру вы привыкли.

Необходимо придерживаться таких правил:
подобрать удобную одежду и обувь на шнурках;
нельзя упираться спиной в стол, не убедившись, что ноги закреплены надежно и удобно;
не переходить резко в положение вниз головой;
при усилении или появлении болей, прострелов немедленно прекратить занятия;
перед тем как встать с тренажера, полежать 1-2 минуты в горизонтальном положении для выравнивания давления;
сразу после занятий не рекомендуется сидеть и стоять.

Для занятий на тренажере необходимо подобрать удобную одежду.

Во время занятий важно прислушиваться к своему организму и не допускать перегрузок.

Максимальный эффект ощущается в положении свободного виса – вниз головой, когда спина не касается спинки тренажера. Можно закрыть глаза, расслабиться, опустив локти на пол или сложив руки на груди, почувствовать, как вытягивается позвоночник и мышцы, а через 10-15 секунд сделать такие упражнения:

- Взяться руками за опоры и тянуть свое тело вниз.
- Прогнуться в поясничном отделе.
- Держась за опору, повернуть верхнюю часть туловища на 90° в одну, а затем в другую сторону.

При грыже позвоночника тренировки проводят по 10-15 минут в день, каждый раз меняя угол наклона, чтобы были задействованы все мышцы спины. В исходное положение возвращаются за счет движений рук, не следует приподнимать голову или туловище.

Выполняют такие упражнения:

- Перевернутые приседания. Подтянуться вверх, сгибая колени.
- Скручивания без помощи рук. Сложить руки на груди и приподнимать верхнюю часть туловища на 30°. Упражнение укрепляет пресс.
- Скручивания с вытянутыми руками. Поднимать верхнюю часть туловища, руками тянуться к стопам.

Максимальный эффект ощущается в положении свободного виса – вниз головой.

На инверсионном столе можно заниматься не меняя угол наклона или чередовать каждые 20-30 секунд положение под углом 60° и горизонтальное.

Необходимо адаптировать организм к перевернутому положению постепенно. Так, при ежедневных тренировках можно 1 раз в неделю увеличивать угол наклона на 5°.

Если у вас бывают головокружения, заниматься надо под руководством врача.