

---

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Часть 1. ОБЩИЙ ОБЗОР .....	5
Предисловие.....	7
Что такое поясничная мышца?.....	9
Здорова ли ваша поясничная мышца? .....	13
Как поддерживать здоровье поясничной мышцы.....	17
Питание и контроль над весом .....	24
Часть 2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ.....	33
Активная растяжка.....	35
Статическая растяжка.....	42
Самостоятельный миофасциальный релиз .....	53
Йога.....	60
Пилатес.....	75
Часть 3. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ .....	103
Силовой тренинг .....	105
Часть 4. ПРОГРАММЫ .....	133
Программы для поясничной мышцы .....	135
<i>Выражение признательности</i> .....	141
<i>Об авторе</i> .....	142

Часть 1

**ОБЩИЙ ОБЗОР**



---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Зайдите в любой спортзал — и вы увидите бесконечные ряды тренажеров для рук, спины, мышечного корсета и ног. Но где же тренажер для укрепления поясничной мышцы? Все внимание уделяется мышцам, находящимся на виду, в то время как поясничная мышца остается незамеченной.

Такое же пренебрежение к ней демонстрируют и журналы о фитнесе. Трудно даже представить, что в них могут публиковаться статьи типа «10 советов желающим накачать поясничную мышцу» или «Как подготовить поясничную мышцу к пляжному сезону».

Однако тот факт, что данная мышца не может подчеркнуть рельефность вашей мускулатуры, вовсе не означает, что она никак не влияет на физическую форму. Закрепощенность или слабость поясничной мышцы может привести к таким серьезным последствиям, как нарушение осанки, выпячивание живота, боль в тазобедренных суставах и коленях, ограничение подвижности.

Цель данной книги заключается в том, чтобы помочь вам укрепить поясничную мышцу. Сначала вы оцените ее состояние и определите, является она укороченной и жесткой или растянутой и ослабленной (хотя эти состояния не исключают друг друга). Все зависит от многочисленных факторов, связанных с образом жизни, таких как избыточный вес, соотношение жировой и мышечной массы, уровень активности, не связанной с выполнением упражнений, физическая форма, питание, сон и количество потребляемой воды.

**Первая часть** книги посвящена рассмотрению факторов, влияющих на состояние поясничной мышцы, и средств комплементарной медицины, способствующих ее восстановлению и оздоровлению. Кроме того, в нее включены рекомендации по правильному питанию и ведению здорового образа жизни, соблюдение которых улучшает состояние связок бедер.

**Вторая часть** книги фокусируется на развитии гибкости и включает упражнения на растяжку, йогические позы и упражнения пилатеса,

в ходе выполнения которых прорабатываются сгибатели бедра, мышцы живота и поясницы. Кроме того, в ней описаны техники самостоятельного миофасциального релиза, способствующие удалению фасциальных спаек.

В **третьей части** предлагаются упражнения с сопротивлением, укрепляющие четырехглавую и ягодичные мышцы, заднюю группу мышц бедра, брюшной пресс и поясничный отдел позвоночника. Все они способствуют правильному функционированию поясничной мышцы, позволяя ей работать в синергическом взаимодействии с окружающими мышцами.

В **четвертой части** представлены программы упражнений, нацеленные на решение конкретных проблем, включая специальные комплексы для людей, которые ведут сидячий образ жизни или страдают болями в мышцах и отеками.



---

## ЧТО ТАКОЕ ПОЯСНИЧНАЯ МЫШЦА?

---

Большая поясничная мышца — это парная мышца, которая тянется от поясницы вперед и вниз к верхней части бедренной кости каждой ноги. Выражаясь точнее, она начинается от обеих сторон передней боковой поверхности тел 12-го грудного и четырех верхних поясничных позвонков, соединяется в полости таза с подвздошной мышцей, а затем прикрепляется к малому вертелу бедренной кости. Представьте купальник бикини с высокими вырезами на бедрах — и получите общее представление о расположении поясничной мышцы. Большая поясничная и подвздошная мышцы часто рассматриваются как одна подвздошно-поясничная мышца.

Большая поясничная мышца имеет веретенообразную форму, то есть большую длину, широкую среднюю часть и конические концы. Она состоит из медленно и быстро сокращающихся мышечных волокон, поэтому способна поддерживать продолжительную активность с низким уровнем интенсивности и совершать стремительные и мощные движения в течение короткого времени. Примерно у половины людей, кроме большой поясничной мышцы, есть еще одна, соединяющаяся с ней очень тонкая мышца, которая называется малой поясничной мышцей.

Подвздошно-поясничная мышца относится к группе сгибателей бедра, куда входят также прямая мышца бедра и портняжная мышца (передняя группа мышц бедра), напрягатель широкой фасции (наружная группа мышц таза), гребенчатая мышца, длинная приводящая мышца, короткая приводящая мышца и тонкая мышца (медиальная группа мышц бедра).

### **Функции поясничной мышцы**

Несмотря на то что вы не можете увидеть свою поясничную мышцу, она в буквальном смысле слова находится в центре большинства ваших повседневных движений: ходьбы, наклонов, поворотов туловища и попыток до чего-нибудь дотянуться. Вместе с другими сгибателями бедра поясничная мышца отвечает за приведение верхней части бедра

к туловищу или за приведение туловища к бедру — в зависимости от того, что находится в неподвижности — ноги или позвоночник. Кроме того, поясничная мышца принимает участие в выполнении поворотов туловища и поворотов тазобедренного сустава наружу.

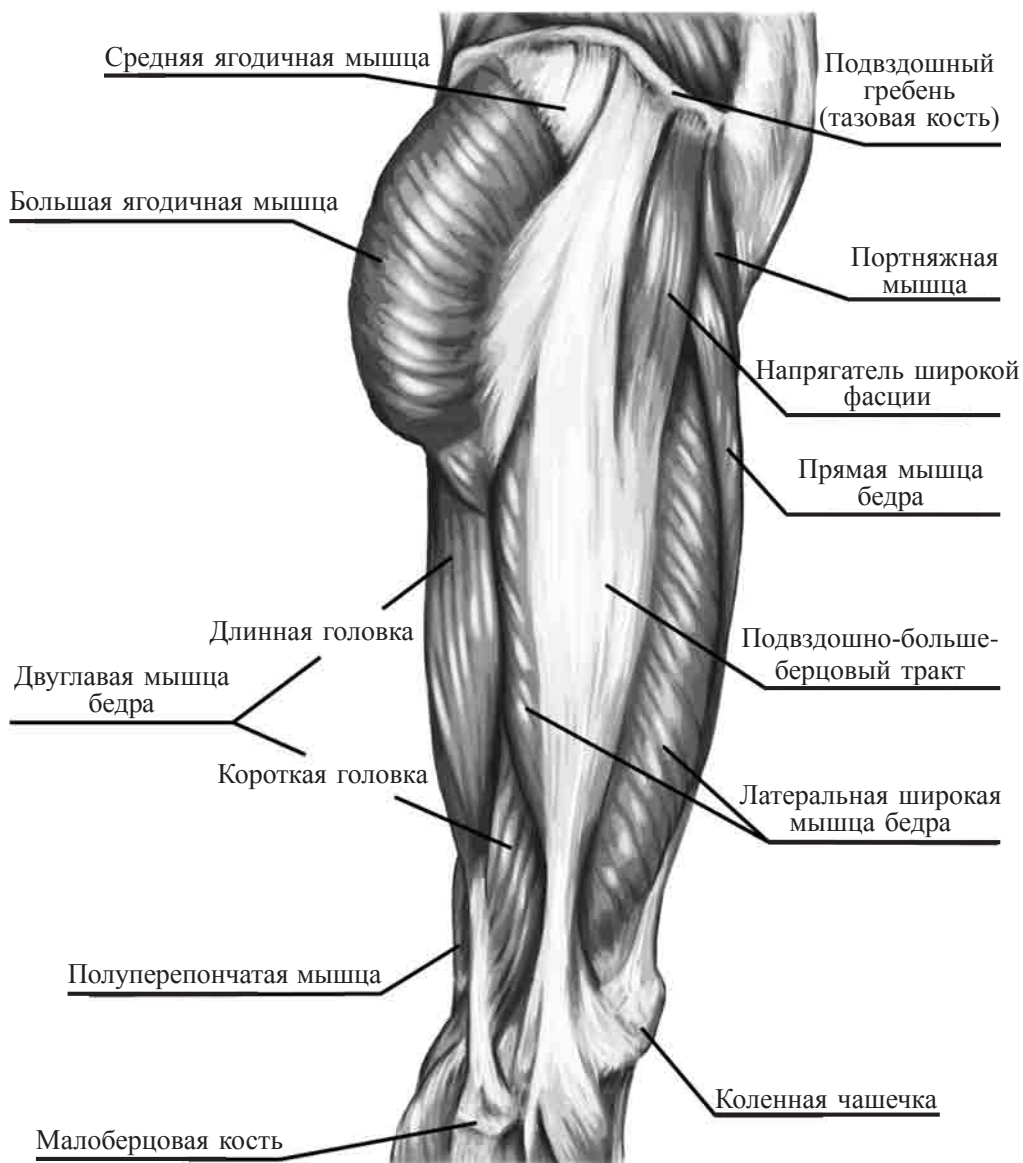
Вот несколько движений и упражнений, в которых участвует поясничная мышца:

- ходьба;
- подъем по лестнице;
- бег;
- езда на велосипеде;
- упражнения для брюшного пресса.

Ни одна скелетная мышца не работает независимо от других. Все они трудятся синергически, чтобы выполнять движения, поддерживать осанку и стабилизировать суставы. Совместная работа мышц организована по принципам синергизма и антагонизма. Мышцы, которые приводят в движение определенные части тела посредством сокращения, называются агонистами. Когда мышцы противодействуют конкретным движениям, они выступают в роли антагонистов. Мышцы-синергисты помогают агонистам и антагонистам выполнять движения, обеспечивать стабилизацию и контролировать движения, удерживая конкретные суставы в нужном положении и позволяя избегать травм.

В число синергистов подвздошно-поясничной мышцы входят гребенчатая мышца, напрягатель широкой фасции, короткая приводящая мышца и портняжная мышца. В роли дополнительных синергистов выступают длинная приводящая мышца и передний пучок большой приводящей мышцы, тонкая мышца, малая ягодичная мышца и квадратная мышца поясницы. В число антагонистов входят большая ягодичная мышца и задний пучок большой приводящей мышцы.

Все эти мышцы в той или иной степени участвуют в работе подвздошно-поясничной мышцы. Вот почему для оптимального функционирования поясничной мышцы необходимо, чтобы все они были сильными, эластичными и действовали сбалансированно (ни одна не должна доминировать). Если какая-то из мышц смещена или ослаблена, это неизбежно скажется на работе других частей кинетической цепи.



**КИНЕТИЧЕСКАЯ ЦЕПЬ** — последовательное соединение нескольких суставов, составляющих сложную моторную единицу, в которой движение каждого сустава влияет на движение следующего сустава в цепи.

## **Правда ли, что поясничная мышца действительно так важна?**

Хотя поясничная мышца активно участвует в большинстве ежедневных движений и моделей поведения людей в неподвижных положениях, ее значение иногда сильно переоценивают. Например, Лиз Кох, которая именуется себя экспертом по поясничной мышце, в своей «Книге о поясничной мышце» (The Psoas Book) заявляет, что «это единственная мышца, которая соединяет ваш позвоночник с ногами и влияет на все, что происходит в организме, — от боли в пояснице и состояния беспокойства до оргазма и получения чистого удовольствия». По ее мнению, «напряженная поясничная мышца может нарушить пищеварение, репродуктивную функцию и вызвать целый букет других недугов. В расслабленном и свободном состоянии она усиливает ощущения удовольствия и комфорта».

Хотя такой подход помогает увеличить спрос на книги, он слишком упрощает роли множества факторов, влияющих на физиологию человека, и упускает из виду функцию поясничной мышцы в контексте кинетической цепи.

Однако данная книга вовсе не об этом. Несмотря на то что поясничная мышца считается ключом к тайнам сексуального удовлетворения и душевных болезней, ее закрепощенность или слабость оказывает серьезное воздействие на функциональные движения и может внести значительный вклад в возникновение боли, проблем с осанкой и мышечного дисбаланса. Эластичная и сильная поясничная мышца способствует правильному функционированию мышечной системы во время выполнения повседневных движений, занятий физическими упражнениями и отдыха. Все предлагаемые далее упражнения для развития силы и гибкости нацелены на проработку поясничной мышцы в контексте кинетической цепи и основаны на холистическом подходе к оздоровлению сгибателей бедра, брюшного пресса и поясничного отдела позвоночника.



---

## ЗДОРОВА ЛИ ВАША ПОЯСНИЧНАЯ МЫШЦА?

---

Подвижность тазового пояса и состояние поясничной мышцы подвержены воздействию многочисленных факторов образа жизни. Длительное пребывание в положении сидя может стать причиной закреощенности поясничной мышцы. Занятия различными видами спорта тоже могут способствовать возникновению раздражения и воспаления поясничной мышцы, приводя к развитию подвздошно-поясничного синдрома, который сказывается на состоянии сухожилия, соединяющего поясничную мышцу с бедренной костью, и подвздошно-гребенчатой сумки, которая наполнена синовиальной жидкостью и служит подушкой между сухожилием и тазобедренным суставом. В группу повышенного риска входят бегуны, танцоры и гимнасты, у которых тазовый пояс подвергается особенно сильному сгибанию. Помимо этого, повреждения поясничной мышцы могут быть связаны с чрезмерными нагрузками в ходе выполнения упражнений для брюшного пресса и занятий велосипедным спортом.

Часто одних только упражнений на растягивание и укрепление поясничной мышцы оказывается недостаточно. Представьте, что ваши скелетные мышцы — это гитарные струны. Прежде чем вы начинаете играть, вам нужно убедиться в том, что инструмент правильно настроен, и при необходимости произвести подстройку. Если вы просто сильнее натянете все струны, это не поможет вам правильно настроить инструмент. У одних струн звук приблизится к нужной высоте, но другие станут звучать еще хуже. То же самое произойдет, если вы ослабите все струны. Поэтому сначала нужно определить, высоко или низко настроена каждая струна, а затем произвести необходимую подстройку. То же самое можно сказать и о скелетных мышцах. Они могут быть слишком закреощенными и требовать растяжки или слишком слабыми и нуждаться в укреплении. Иногда им требуется то и другое сразу.

Но как определить, в чем нуждается ваша поясничная мышца? Вот несколько способов, позволяющих проверить ее состояние.

## Оценка эластичности поясничной мышцы: модифицированный тест Томаса

Для проведения теста Томаса нужно лечь спиной на коврик и подтягивать колено одной ноги к груди до тех пор, пока поясница не прижмется к полу и колено не коснется живота. Другая нога должна оставаться выпрямленной. Если при выполнении движения поднимется верхняя часть бедра вытянутой ноги, значит, поясничная мышца у вас закрепощена. Но если прямая нога согнется в колене, значит, у вас закрепощена прямая мышца бедра, которая входит в состав четырехглавой мышцы бедра.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** Лягте на пол, выпрямите позвоночник и ноги, разведите стопы на ширину бедер. Расслабьте спину так, чтобы она не поднималась над полом и не вдавливалась в него. Позвольте ей сохранять естественный изгиб.



1. Возьмитесь руками за ногу ниже колена и медленно подтягивайте его к груди, пока спина не выпрямится в пояснице.



Внимательно следите за выпрямленной ногой. Выполняемое движение заставит таз слегка наклониться, но если поясничная мышца имеет оптимальную длину, то верхняя часть бедра выпрямленной ноги не поднимется и не заставит эту ногу согнуться в колене. Если она сгибается в тазобедренном или коленном суставе, то упражнения для развития гибкости должны стать обязательной частью вашей программы тренировки поясничной мышцы.