

Центр Философии Здоровья

Практика движения спиной вперёд

В статье рассматривается ходьба и бег спиной вперёд с точки зрения здоровья тела и мозга

Это весьма доступный и исключительно эффективный тренинг укрепления мышц и связок ног для людей с любой подготовкой – от уровня инвалида до чемпиона мира по бегу.

Идея заключается в том, чтобы ходить спиной вперёд. Есть метод спортивной тренировки, когда идут спиной вперёд и тянут за собой отягощение в виде саней с грузом.

Это, действительно, превосходно тренирует ноги с акцентом на устранение их слабых мест с акцентом на восстановление после травм, на укрепление связок, на развитие прыгучести, взрывной силы, спринтерского бега и так далее. Ещё результативнее выполнять данный тренинг не на ровной поверхности, а поднимаясь вверх по склону.

Проблема в том, что требуется особое оборудование и специфические условия для такой тренировки[1]. Но есть варианты и без оборудования.

- Просто ходите спиной вперёд при каждом подходящем случае.
- Стремитесь ходить спиной не по ровному месту, тем более не вниз, а именно вверх по склону. Посредством подъёма в гору спиной вперёд вы получите максимальные результаты от этой практики.
- Поднимайтесь вверх по лестнице спиной вперёд. Да, такое движение сразу может не получиться. Оно опасно потерей равновесия. Но дело стоит того, чтобы вы освоили подъём по лестнице спиной вперёд.
- Бегайте спиной вперёд. Это ещё более эффективно, чем ходить спиной вперёд. Например, если во время кросса мне предстоит подъём, я преодолеваю его спиной вперёд.

Итак, движение спиной вперёд великолепно тренирует мышцы, связки и суставы:

- происходит укрепление коленных суставов, мышц и связок, обеспечивающих их работу;
- оздоравливаются суставы и связки стопы;
- это движение благоприятно для поясничного отдела позвоночника.

Вышеперечисленное особенно ценно для **восстановления травмированных мышц, связок и суставов ног и поясницы**. А для спортсменов ценность движения вперёд в особом укреплении мышц ног, которое другими способами недостижимо. Это ведёт к росту спортивных результатов любого рода, если в этом участвуют ноги.

Ходите спиной вперёд и, при прочих равных условиях, вы проживёте дольше, потому что состояние ног связано с продолжительностью жизни. Чем лучше умеют работать ваши ноги, тем дольше, при прочих равных условиях вы проживёте. Это научно доказанный факт.

И ещё один важный, а может быть и важнейший момент с точки зрения философии здоровья: **движение спиной вперёд эффективно тренирует головной спинной мозг**. Известно, что один из качественных скачков в развитии мозга ребёнка происходит, когда он начинает ходить. Нечто подобное происходит с мозгом человека, практикующего движение спиной вперёд. Например, для восстановления после инсульта ходить спиной вперёд – суперполезная практика, стимулирующая нейропластичность мозга.

Для большей мотивации добавлю, что энергозатраты при движении спиной вперёд примерно на 40% выше.

Это практика, о которой можно много рассказывать, но лучше попробуйте её сами, чтобы определиться, в каком состоянии здоровья вы находитесь и насколько это движение полезно для вас.

[1] Например, можно ходить спиной вперёд по беговой дорожке. Тренажёр должен быть выключен, а дорожка находится в положении «в гору». Упираясь руками в опоры, вы толкаете дорожку ногами, имитируя движение спиной вперёд.

23 ноября 2022 года

[Кишиневский Сергей](#)

Контакты

По всем вопросам: +7(916)444-32-64.
На этом номере есть Telegram и WhatsApp.
Обрабатываем звонки и сообщения по будням
с 11 до 19 часов московского времени.

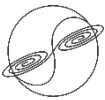
Адрес офиса



64z.ru/contact

Сайт

вся информация проекта



64z.ru

ВКонтакте

клипы, видео и краткие тексты



vk.com/cfz64

YouTube

большие тематические
видео



youtube.com/@cfz64

Instagram

дублирование публикаций
ВКонтакте



instagram.com/cfz.64

Telegram

скидки, акции, новости, вопросы и ответы



<https://t.me/cfz64>

WhatsApp

чат вопросов и ответов



wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1