

**Семейное ресурсное объединение
«ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»**

17.02.2024

**«Для чего нужны нам плечи? Чтоб умнее были речи!»
Зачем человеку плечи, или Почему болит голова**



**Инструктор
по физической культуре
Львов Михаил Юрьевич**

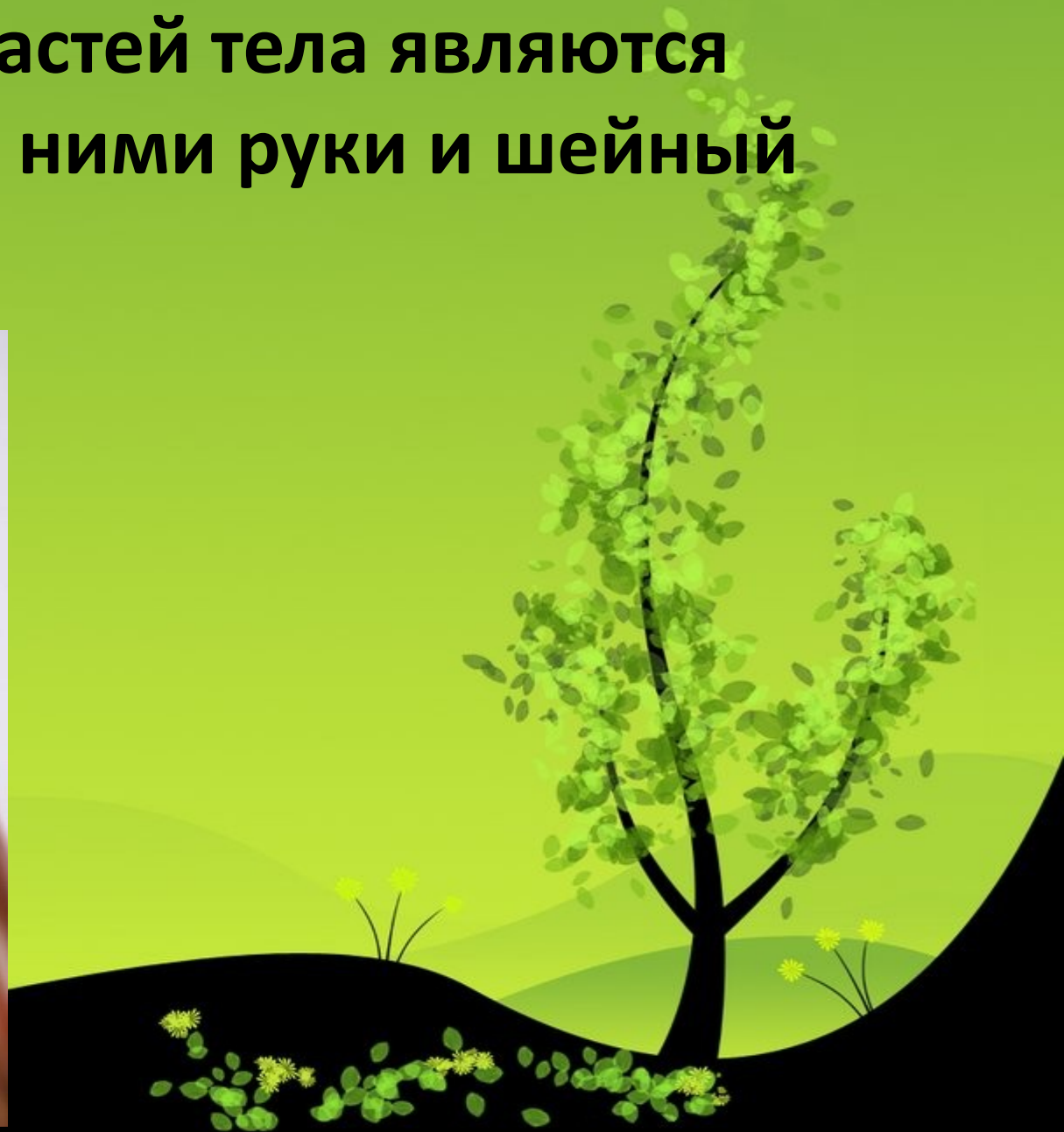


Плечи – инструмент мозга.

*Вы не задумывались над тем, зачем человеку плечи?
Не только ведь для того, чтобы носить пиджак или кофту?*



Одной из самых важных областей тела являются плечевой пояс и связанные с ними руки и шейный отдел позвоночника.





Пояс верхних конечностей – это феномен мышечной помпы, каждая мышца которого является маленьким сердцем для сосудов головного мозга.

Потеря мышц – это потеря сосудов, питающих мозг, сердце, печень, почки, суставы.



Плечевой сустав, функционирующий ежедневно с полным размахом движений, не застывает.



Это интересно знать!

Для того чтобы плечевой сустав одной руки функционировал полноценно, необходимо подключать до 68 мышц плечевого пояса. Таким образом, плечевой сустав находится в эпицентре работы этих 68 мышц одновременно.

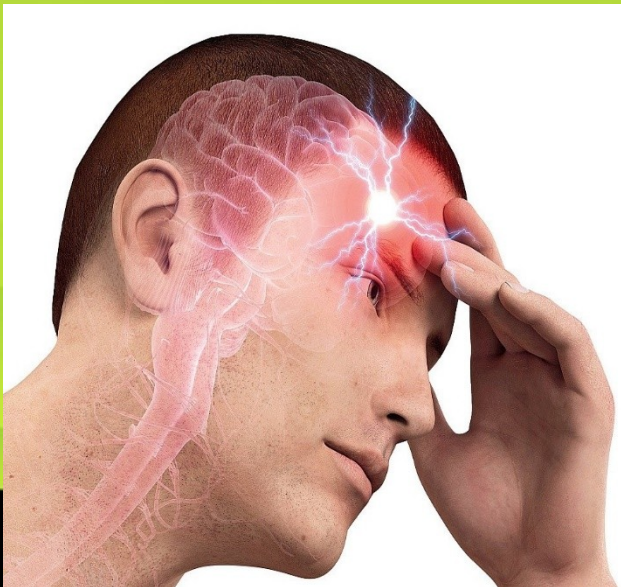
Для того чтобы подтянуться на турнике, отжаться от пола, закинуть чемодан на верхнюю полку, необходимо использовать 136 мышц, причем одновременно.



Слабость и запущенность мышц плечевого пояса нередко являются основной причиной для появления хронических головных болей.

Разум – это здоровый мозг, получающий постоянное, в течение всей жизни, нужное количество крови, обогащенной кислородом.

Функцию доставки этой крови выполняет скелетная мускулатура, составляющая 60% тела.



Что лучше: принимать много лет нестероидные противовоспалительные средства, психотропные средства, снижающие уровень личности и ускоряющие развитие слабоумия, или научиться правильно выполнять физические упражнения?



Мышечная депрессия.

Люди переоценивают свое физическое состояние и буквально набрасываются на рекомендуемые упражнения, не подозревая о возможности появления мышечной депрессии - **негативной** (болевогой) реакции мышц в ответ на их активизацию **после** длительного неиспользования.



Мышцы можно восстановить даже в состоянии резкого ослабления их функций. Мышечная ткань восстанавливает свою структуру до нормы в любом возрасте. Но для этого требуется механизм сокращения и расслабления этих мышц, то есть выполнение адекватных силовых упражнений. Силовых таблеток не бывает!



Любой человек, имеющий серию хронических заболеваний, встав на путь естественного выздоровления, будет совершать подвиг, подобно Гераклу.

Сидячий образ жизни и Ваше здоровье

ГОЛОВА

Вероятность наступления некроза мозга

ЛЕГКИЕ

Проблемы с дыханием из-за скопления жидкости в легких

ЖИВОТ

Лишний вес и развитие инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта



ШЕЯ

Вероятность внезапной остановки дыхания во сне

СЕРДЦЕ

Высокое давление и сердечно-сосудистые заболевания

НОГИ

Отечность и варикозное расширение вен



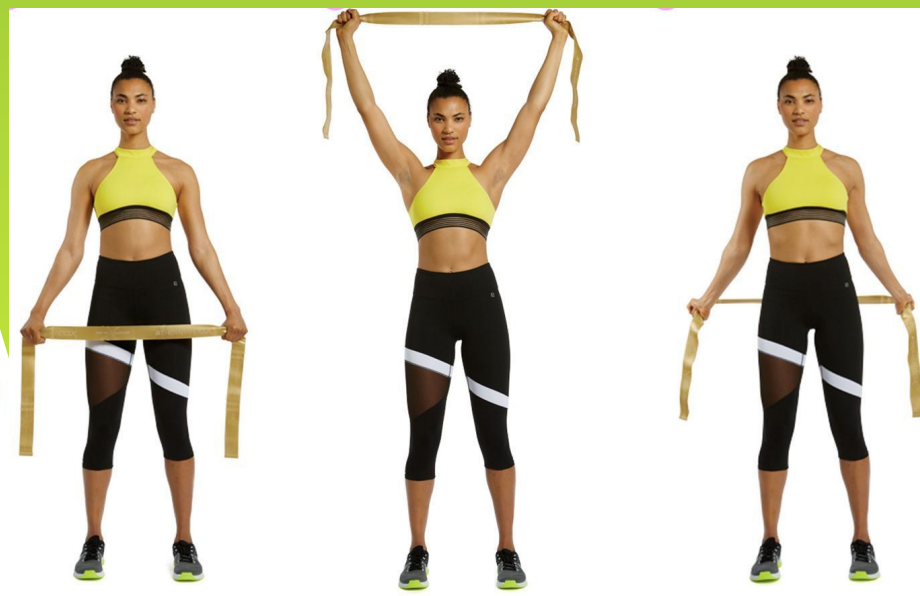


Природа так распорядилась, что головной мозг собственных мышц не имеет, и ближайшим транспортным средством для доставки нормального объема крови, а также выведения балластной, венозной крови, являются мышцы плечевого пояса.



**Откажитесь от вечернего просмотра телевизора или компьютера.
Перед сном примите контрастный душ. Утром, проснувшись даже по будильнику, сделайте гимнастику.**

Главная проблема при этом – преодоление слабости и жалости к себе!



Берегите свою жизнь и здоровье!

