

СОНГ ЯНГ МИН

ОСАНКА РЕШАЕТ ВСЕ

ОДИН САНТИМЕТР ОТ СКОВАННОСТИ
И БОЛИ ДО СВОБОДЫ ДВИЖЕНИЯ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.825
ББК 53.54
С62

자세를 펴면 인생이 펴집니다
(If You Straighten Your Posture, Your Life Will Straighten)

Copyright © 2024 송영민 (Song Young Min)
All Rights Reserved. Published in agreement
with First Penguin, c/o Danny Hong Agency.

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
Chu KyungMin / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Сонг Янг Мин.

С62 Осанка решает все : один сантиметр от скованности и боли до свободы движения / Сонг Янг Мин ; [перевод с корейского Е.А. Карауловой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Быть здоровым. Методики оздоровления организма от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-222848-3

Боль в шее, плечах и пояснице стала вашим постоянным спутником? Все дело в осанке, которая формировалась годами под влиянием сидячей работы, стрессов и привычки сутулиться.

Эта книга — не просто сборник упражнений, а полноценная система коррекции тела. Вы узнаете, как самостоятельно провести диагностику осанки, определить тип искривления и подобрать эффективную стратегию восстановления.

Внутри вы найдете:

- три принципа коррекции для каждого отдела позвоночника;
- более 30 ключевых упражнений с подробными иллюстрациями и инструкциями;
- разбор повседневных привычек: как правильно сидеть, стоять, ходить, заниматься домашними делами, спать и поднимать тяжести, чтобы не навредить себе.

Это практическое руководство — ваш персональный тренер на пути к здоровой и красивой спине.

УДК 615.825
ББК 53.54

- © Караулова Е.А., перевод на русский язык, 2025
- © Золотарева Е.В., художественное оформление, 2026
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-222848-3

Оглавление

Предисловие. Всего пять минут в день: правильная осанка позволяет преодолеть боль	7
Глава 1. НАСКОЛЬКО ПЛОХА МОЯ ОСАНКА?	22
Вчерашний Я формирует сегодняшнюю осанку	22
Пытаемся понять, что не так с телом	26
Анализируем осанку спереди	31
Как поживает ваш позвоночник?	40
Анализируем осанку сбоку	45
Глава 2. ТРЕНИРУЕМ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ	53
Что происходит, когда вы выпрямляете спину	53
Пять ключевых принципов правильной осанки	55
Пять аспектов тренировки правильной осанки	59
Поднимаем предметы правильно	81
Спим правильно	84
Ходим правильно	87
Глава 3. СОСЕДСТВО ВЫЖИВАНИЯ И БОЛИ. ШЕЯ	91
Заблуждение, что во всем виноваты смартфоны	91
Прямая шея — залог прямой спины	95

Три принципа коррекции «черепашьей шеи».....	98
Девять ключевых упражнений для здоровой шеи.....	101
Не наклоняйтесь и не крутите шеей.....	112
Коррекция осанки для здоровой шеи.....	116
Истории людей, справившихся с болью в шее.....	133
Глава 4. РАСПРАВЬТЕ КРЫЛЬЯ. ПЛЕЧИ.....	142
Реальная причина боли в плечах.....	142
«Замороженное плечо» — причина лишь в возрасте?.....	146
Три принципа коррекции сгорбленных плеч.....	150
Двенадцать ключевых упражнений для здоровых плеч.....	153
Чем меньше усилий вы прикладываете, тем сильнее становитесь.....	167
Коррекция осанки для здоровых плеч.....	171
Истории людей, справившихся с болью в плечах.....	180
Глава 5. СОХРАНЯЕМ «БАНАНОВЫЙ» ИЗГИБ.	
ПОЯСНИЦА.....	187
Родись как «С», живи как «S».....	187
Две оси, поддерживающие поясницу.....	190
Три принципа коррекции искривления в пояснице.....	195
Десять ключевых упражнений для здоровой поясницы.....	199
Когда напрягаешь живот и ягодицы.....	209
Коррекция осанки для здоровой поясницы.....	211
Истории людей, справившихся с болью в пояснице.....	224
Послесловие. Один сантиметр может изменить вашу жизнь к лучшему.....	230

Предисловие

Всего пять минут в день: правильная осанка позволяет преодолеть боль

Для многих людей основным показателем здоровья является боль. Если спина болит, у человека проблемы, если нет — он здоров как бык. Однако важно понимать, что здоровье — это не двоичная система счисления, где задействованы два символа — 0 и 1. Подобно тому, как есть бесконечное множество чисел между 0 и 1, наше здоровье — аналоговый мир с несметным количеством переменных.

Перед тем, как мы почувствуем боль, организм пройдет через несколько этапов «снижения функциональности». Обычно под этим подразумеваются уменьшение мышечной массы, снижение гибкости суставов и повреждение сухожилий. Снижение функциональности организма, часто вызванное плохой осанкой и недостатком физических упражнений, приводит к медленному увяданию тканей организма, делая человека похожим на растение, оставленное без воды.

Тело человека чувствует угрозу, когда начинает функционировать хуже обычного. В такие моменты оно начинает подавать в мозг сигналы бедствия наподобие таких: «Пожалуйста, перестань так делать! Умоляю, выпрями

спину. Дай же мышцам отдохнуть!» Сначала эти сигналы слабы, но их достаточно, чтобы человек начал испытывать скованность или дискомфорт. Большинство людей отмахиваются от этих тревожных звоночков, наивно полагая, что им станет лучше после отдыха или по прошествии некоторого времени. В ответ на это мозг посылает более сильные сигналы: «Эй, у нас тут проблема! Быстро сделай что-нибудь». Если человек снова пропустит все мимо ушей, тело, пытаясь его защитить, отправит предупреждение в последний раз: «Да что ж ты будешь делать! Ладно, надо бы тебя обездвижить!»

Люди, однажды столкнувшиеся с хрустом в спине и последовавшим за ним приступом резкой боли, в один голос сетовали на невозможность пошевелиться. Это было не что иное, как последнее предупреждение организма, чтобы предотвратить худший из сценариев, поскольку любое дальнейшее движение может повлечь за собой серьезное повреждение спины. Если обратиться за помощью к врачу в этот момент, восстановление займет довольно много времени.

Люди с межпозвонковой грыжей вынуждены хвататься за спину от боли даже в самые погожие дни. Что бы они ни делали, боль рано или поздно настигает их, заставляя сильно нервничать. Из-за непрекращающихся неприятных ощущений выражение их лица становится все более и более хмурым. Вместо того чтобы улыбаться незнакомому человеку при встрече, они всеми силами пытаются сохранить «каменное лицо», чтобы скрыть то, что им приходится чувствовать. Повседневная жизнь полностью переходит под контроль болевых ощущений.

Это касается не только спины. Шея, плечи, бедра, ступни, локти, запястья — боль может возникнуть в любом суставе. Однако люди наивно полагают, что если боль на некоторое время пропадает, то это значит, что с ними все в полном порядке. По этой причине они очень удивляются,

когда она возвращается с новой силой, и идут с жалобами к врачу, умоляя его вколоть им обезболивающее или сделать операцию.

Пока человек находится в больнице, боль беспокоит его не так сильно, как прежде, что заставляет его уверовать в собственное чудесное исцеление. Для него такие функции, как сила мышц спины, мышечная выносливость, амплитуда движений в суставах и равновесие, являются второстепенными. Хотя боль удастся взять под контроль путем уколов, таблеток и операций, межпозвоночная грыжа рано или поздно вновь даст о себе знать, если не заняться восстановлением утраченных функций.

Самый верный путь — возвращение здоровых привычек. Ослабленные мышцы необходимо укреплять с помощью правильной осанки и регулярных физических упражнений. Массаж и медитация помогут снять мышечное напряжение, растяжка позволит сохранить гибкость суставов, а такие аэробные физические упражнения, как ходьба и бег, укрепят сердечно-сосудистую систему. Исправление осанки и регулярные занятия спортом окажут на ткани организма такой же эффект, какой солнечный свет и своевременный полив оказывают на декоративное растение.

Убить двух зайцев одним выстрелом: избавляемся от боли и укрепляем здоровье

Почему люди пренебрегают поддержанием здоровья путем соблюдения полезных привычек и полагаются лишь на лечение в больнице? Ответ прост: мы уделяем первостепенное внимание беспокоящим болевым сигналам. В попытках уменьшить неприятные ощущения мы выбираем самый быстрый и легкий способ — принять таблетку. Кто-то предпочитает делать уколы, а кому-то нравится мануальная терапия, когда врач прорабатывает не только мышцы, но и суставы.

Но как же быть с привычками? Их невозможно спихнуть на другого человека, поэтому ответственность приходится брать на себя. Более того, они требуют постоянных усилий. Исправление осанки — это не разовая акция. Необходимо ежедневно обращать внимание на проблему и шаг за шагом добиваться результатов. Упражнения требуют еще больше усилий. Вы должны, преодолевая боль в задней части бедер, делать растяжку, сжимать мышцы и поднимать тяжести. Даже для того, чтобы пройти 10 000 шагов (хотя тенденция меняется в сторону 7000 шагов, так как, согласно недавним исследованиям, этого вполне достаточно для получения положительного эффекта), что, казалось бы, под силу большинству из нас, придется потратить больше часа.

В краткосрочной перспективе изменение собственных привычек кажется неэффективным в сравнении с таблетками и уколами. Однако важно понимать, что жизнь — это не короткий забег. Если вы хотите жить долго и счастливо, гораздо эффективнее формировать здоровые привычки, а не полагаться на лекарства.

Возьмем в качестве примера езду на велосипеде. Нужно потратить немало времени и сил, чтобы научиться на нем кататься. Однако, попотев в первый раз, в дальнейшем человек вполне естественно и без особых раздумий начнет использовать этот вид транспорта. Подобная логика также применима к выпрямлению осанки и физическим упражнениям. Поначалу нелегко выработать у себя привычку заниматься регулярно, однако в итоге все будет получаться само собой.

С другой стороны, люди, полагающиеся на дающие временное облегчение лекарства и уколы, не могут избавиться от хронической боли, поэтому постоянно оказываются в больнице. Постепенно они становятся невосприимчивы к лекарствам, и им требуются более сильнодействующие препараты, чтобы облегчить боль. В конце концов они оста-

ются у разбитого корыта с огромным медицинским счетом, постоянной болью и слабеющим организмом.

Однако люди, взрастившие в себе правильные привычки, в итоге развивают физическую силу, достаточную для того, чтобы самостоятельно справляться с большей частью болевых ощущений. Вам не придется полагаться на таблетки, а при необходимости желаемого обезболивающего эффекта можно будет добиться умеренными дозами. Кроме того, гордость за заботу о собственном здоровье придаст вам бодрости и уверенности в себе, а выражение лица само по себе станет счастливее.

Теперь давайте представим, что вы решили сделать операцию на больном суставе, после которой вы забудете о сильной боли. Операция — самый быстрый и действенный способ облегчить страдания. Однако у нее есть побочные эффекты. Реабилитация занимает довольно много времени. Это связано с тем, что ткани приходится разрезать и сшивать, чтобы устранить боль.

После операции необходимо заниматься лечебной физкультурой, чтобы быстро вернуться к привычному образу жизни. Однако невозможно вернуть 100% утраченных организмом функций. Ни одна реабилитация не в состоянии полностью восстановить ткани, которые были разрезаны, склеены, сшиты и деформированы. Сам по себе процесс реабилитации достаточно болезненный. Почти не существует упражнений, которые бы человек мог делать самостоятельно после операции. Даже простая растяжка требует помощи врача, из-за чего пациент находится в подавленном состоянии, ведь он не может двигаться так, как ему хотелось бы. Человек начинает с грустью осознавать ту степень свободы, которой он обладал до операции.

Если заниматься спортом нужно даже после операции, то не лучше ли начать делать упражнения до того, как вам потребуется медицинское вмешательство? Вы сможете сохранить ткани без надрезов и швов и будете в состоянии

выполнить куда больше движений. Отсутствие хирургических повреждений позволит вашему телу быстрее восстановиться и повысит его функциональность.

Если вам не требуется срочная операция и у вас нет проблем, превращающих повседневную жизнь в ад, например недержания мочи, то вам лучше сформировать у себя правильные привычки, а не ложиться под нож. Нельзя перекладывать заботу о вашем здоровье на другого человека. Специалист может подобрать вам комплекс упражнений, способных уменьшить боль, но укреплять мышцы придется самостоятельно. Мышцы живота невозможно развить без подъема корпуса, а мышцы спины — без упражнений на растяжку. Не будет хорошей осанки без крепкого позвоночника. Известная фраза «Небеса помогают тем, кто помогает себе сам» применима и к здоровью: оно защищает лишь тех, кто защищает себя сам.

Лучший способ укрепить мышцы

Что самое главное в поддержании желаемого веса? Правильно — пищевые привычки. Как бы усердно вы ни занимались спортом, от этого не будет никакого толку, если вы продолжаете есть без каких-либо ограничений. Мозгу необходим здоровый сон, легким — отказ от курения, печени — воздержание от алкоголя, а сердцу — снижение уровня стресса. Руководствуясь такой логикой, для человека с заболеваниями опорно-двигательной системы не последнюю роль играют правильная осанка и физические упражнения.

Причина, по которой в книге делается такой упор именно на осанку и упражнения для нее, заключается в том, что осанка — это выравнивание, а упражнения — это движение. Два этих понятия неразделимы. Хорошая осанка улучшает качество движений, а движения улучшают осанку.

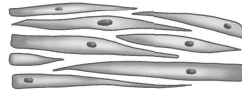
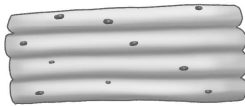
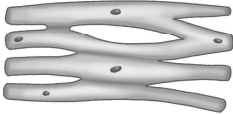
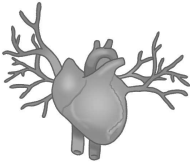
Самое важное в этом процессе — мышцы. Они удерживают суставы и позволяют человеку двигать костями. Существует два основных типа мышц. К первому относятся мышцы, которые составляют такие органы, как, например, сердце и кишечник, они контролируются вегетативной нервной системой (ВНС) и называются непроизвольными мышцами (involuntary muscle). Например, сердце бьется быстрее или медленнее в зависимости от команд ВНС, регулирующей деятельность внутренних органов. Человек не может управлять непроизвольными мышцами, они приводятся в движение автоматически. В лучшем случае можно повлиять на них косвенно путем медитаций и физических упражнений.

ТИПЫ МЫШЦ

Сердечная мышца
(миокард)
Непроизвольные
мышцы
Поперечнополосатая
мышечная ткань

Скелетная мышеч-
ная ткань
Произвольные
мышцы
Поперечнополоса-
тая мышечная ткань

Гладкие мышцы
Непроизвольные
мышцы
Гладкая мышечная
ткань



В противопоставление непроизвольным существуют произвольные мышцы, которые крепятся к костям, например, двуглавая мышца плеча (бицепс), четырехглавая мышца бедра (квадрицепс) и большая грудная мышца. Человек может приводить их в движение и развивать их силу. Когда мы думаем, что нам нужно пошевелить рукой,

мы это делаем, а если нужно вытянуть ногу, мы ее вытягиваем. Вся суть произвольных мышц заключается в «выборе». Они позволяют нам «определять», какую позу принять и как лучше двигаться.

Итак, ткани сердца и кишечника — это произвольные мышцы, а скелетные мышцы — произвольные. Хотя отмечается, что произвольными мышцами можно управлять с помощью медитаций и фридайвинга, большинство людей ввиду отсутствия специальной подготовки способно контролировать лишь произвольные мышцы.

Спорт — единственный способ тренировать произвольные мышцы. Сколько бы вы ни употребляли в пищу белка, без использования мышц весь этот белок — всего лишь калории. Чтобы в мышцах происходил синтез белка, его нужно стимулировать достаточным количеством физической активности. Единственный способ проработать произвольные мышцы — максимально их нагрузить.

Если с помощью упражнений укреплять произвольные мышцы, увеличивается и сила, удерживающая суставы. Когда суставы хорошо зафиксированы, риск получить травму значительно снижается даже при выполнении физически тяжелой работы. Более того, тренировка произвольных мышц повышает не только силу, но и выносливость. Становится легче поднимать тяжелые предметы, бегать на длинные дистанции без усталости. Сильные произвольные мышцы открывают перед человеком уйм возможности.

Правильная осанка — это выравнивание суставов путем укрепления произвольных мышц. Тело использует множество мышц, чтобы удерживать суставы в правильном положении. Когда у человека хорошая осанка, это значит, что его мышцы имеют надлежащую длину и находятся в правильном положении, а суставы могут двигаться во всех доступных им направлениях. Позвоночник легче вращается, сгибается, разгибается и наклоняется, а плечевые суставы свободно описывают широкие круги вперед, назад и в стороны.

Однако при плохой осанке мышцы укорачиваются или же работают не на полную мощность. Кроме того, уменьшается сила, удерживающая суставы, что серьезно сковывает движения и заставляет человека испытывать дискомфорт в повседневной жизни. Он не может поднять руки, чтобы одеться, и согнуться в талии, чтобы самостоятельно подстричь ногти на ногах. Сидя за рулем, он не может повернуть голову, чтобы сдать назад, поэтому вынужден полагаться лишь на зеркало заднего вида.

От всех этих неудобств легко избавиться с помощью выпрямления осанки. Как и в случае с упражнениями, правильная осанка открывает перед человеком множество дверей.

Опасность сидячего образа жизни

Главный враг правильной осанки и спорта — сидячий образ жизни. Мышцы слабеют, когда не получают импульса, а сидячий образ жизни как раз им его не дает. Слабые мышцы обязательно приводят к проблемам с осанкой.

Давайте посмотрим на женщину на картинке ниже. Она, сгорбившись, работает за ноутбуком. Ее голова слегка наклонена вперед, чтобы лучше видеть экран, а руки выставлены перед ней, чтобы набирать текст. Соединенные с руками плечи также выдвинуты вперед. Что же происходит с телом этой женщины?

ЖЕНЩИНА, РАБОТАЮЩАЯ ЗА НОУТБУКОМ В СГОРБЛЕННОЙ ПОЗЕ

