

Стюарт МакРоберт (Stuart McRobert)

# КАК ЛЕЧИТЬ ТРАВМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО

## Часть 3

Здесь мы говорим о серьезных вещах: физических травмах. Давайте не будем тратить время и сразу продолжим с того, на чем закончили.

Моя ошибочная точка зрения насчет травм. До 1994 года, когда я благодаря точечному массажу испытал огромное облегчение от боли и дискомфорта, я верил, что любая боль означает какие-либо повреждения мышц, суставов или сухожилий, и требуется, по крайней мере, пара недель отдыха с последующим постепенным возвращением к тренировкам.

Теперь я знаю, что мышечные спазмы, вызванные раздраженными ключевыми точками, представляют собой главную причину боли, и что данные точки можно быстро вылечить. После этого мышечные спазмы стихают, а боль исчезает. Некоторые физиотерапевты и хиропрактики используют точечный массаж – но не только для лечения хронических травм; его применяют и для профилактики мелких болей, чтобы те в свою очередь не развились в серьезные проблемы.

Книга «Myotherapy – Bonnie Prudden's Complete Guide to Pain-Free Living» позволит вам по-новому взглянуть на некоторые диагнозы, которые иные доктора торопятся поставить – артрит, хондромалиция коленных чашечек, туннельный синдром запястья и бурсит. Как отмечает Прудденс, начните с «легких» задач – как, например, те, с которыми я быстро справился, – добейтесь в них успеха и затем переходите к более серьезным проблемам, если они у вас есть. Ее книга снабжена «картами» для поиска ключевых точек, над которыми вам требуется работать в зависимости от характера проблемы. Как только у вас появится некоторый опыт, вы сможете находить ключевые точки, не обращаясь к тексту.



Теперь я знаю, что мышечные спазмы, вызванные раздраженными ключевыми точками, представляют собой главную причину боли, и что данные точки можно быстро вылечить. После этого мышечные спазмы стихают, а боль исчезает

НАУЧНЫЙ ПОДХОД!

**ARTLAB**  
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

**ПОБЕЖДАЙ!**

**MMG**  
**BASE**  
**MUSCLE MASS GAINER**

БАЗОВЫЙ ГЕЙНЕР  
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

4,5 кг

не содержит сои, искусственных подсластителей и продуктов из ГМИ

MMG BASE – это:

- Высокоусвояемый молочный белок
- Значительное количество углеводов

Разработано Advanced Research Technologies Co., USA  
Производство по лицензии и под контролем Advanced Research Technologies Co., USA

Результативный продукт  
www.proservice.ru  
телефон: (495) 510-1795

Срок годности: до  
на период:  
телефон: (495) 510-1795

ТУ 9101-125-1893-023-09  
№ АЭС21.011.001 ЛД 1500.0108 от 28.11.07 г.

**ПОПРОБУЙ**  
Настоящий  
Профессиональный  
Сывороточный!



**ШОКОЛАД**

MMG BASE – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан комплекс молочных белков и углеводов по усовершенствованной формуле.

Ингредиентный состав: молочный концентрат, мальтодекстрин, фруктоза, лецитин, инулин, карбонат калия, аскорбиновая кислота, аскорбиновый фосфат, аскорбиновый фосфат кальция, никотин, витамин В12, пантотеновая кислота, гидроксибензоат кальция, витамин В1, фолиевая кислота, ниацин, бетаин, крахмал (с сахаром).

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:

	На 100 г	На порцию (150 г)
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	1017 (4258)	1525 (6384)
Белки	73,5 г	109,5 г
Жиры	2,1 г	3,15 г
Углеводы	11,5 г	17,25 г
Диетические волокна	Минимум 1 г	Минимум 1,5 г
Жиры		
Добавленные витамины		
Витамин С	10,5 мг	15,75 мг
Витамин Е	2,1 мг	3,15 мг
Витамин В1	2,1 мг	3,15 мг
Витамин В2	2,1 мг	3,15 мг
Витамин В6	1,05 мг	1,575 мг
Витамин В12	0,105 мг	0,1575 мг
Витамин В3	0,105 мг	0,1575 мг
Витамин В5	0,105 мг	0,1575 мг
Витамин В9	0,105 мг	0,1575 мг
Фолиевая кислота	0,44 мг	0,66 мг

АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ (в г)

Ионизируемые аминокислоты	на 100 г	на 1 порцию
L-Аргинин*	3,4	5,1
L-Аспарагиновая кислота	7,5	11,25
L-Систеин*	0,4	0,6
L-Сериновая кислота	18,2	27,3
L-Глицин*	2,4	3,6
L-Глутаминовая кислота	2,2	3,3
L-Аланин*	5,8	8,7
L-Лейцин*	7,2	10,8
L-Валин*	2,1	3,15
L-Метионин*	0,5	0,75
L-Фенилаланин*	0,5	0,75
L-Пролин*	4,9	7,35
L-Тирозин*	0,9	1,35
L-Изолейцин*	0,3	0,45
L-Треонин*	0,4	0,6

www.proservice.ru

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА



Найдите ключевую точку путем пальпации, то есть, ощупывания. Ключевая точка – это высокочувствительный участок в мышце, иногда его называют узел. Используйте маленький твердый мячик для давления на эту точку, чтобы вызвать дискомфорт. Удерживайте его так в течение примерно пяти-семи секунд, затем отпустите. По шкале от одного до десяти, где десять – это абсолютный максимум, который вы сможете выдержать, надавливайте хорошенько, чтобы вызвать дискомфорт примерно в семь баллов. Вы можете просто давить на ключевую точку, но можете делать и вибрационные движения

Чтобы удостовериться, что вы лечите мышечные спазмы, проясните ситуацию у врача и убедитесь, что у вас нет анатомической патологии. Хотя маловероятно, что чувствительная шишка в мышце, которую вы считаете ключевой точкой, может оказаться кистой или варикозной веной. Любая задержка в профессиональном лечении может вызвать усугубление проблемы.

Тренировки во время восстановления от травм. Во время прохождения точечной терапии вы, возможно, все еще сможете тренировать те части тела, которые не подвергаются лечению. Подберите упражнения, которые вы сможете выполнять, не опасаясь за свое здоровье, и продолжайте интенсивно тренироваться в них. Таким образом, вы сможете получать удовлетворение от тренинга в ожидании, пока все вернется на свои места.

Но даже тогда не стоит слишком быстро возвращаться к полной тренировочной программе. Ваша психологическая готовность к чему-то более сложному вовсе не означает, что к этому готовы ваши мышцы и суставы. Неосторожное вхождение в тренировочный режим представляет собой главную причину повторных травм.

Как выполнять точечный массаж. Ключевые точки не просто раздражают мышцы, но и воздействуют на суставы. Вместо того чтобы плавно заставлять суставы

работать, тугоподвижные, спазмирующие мышцы вызывают проблемы. Точечный массаж возвращает мышцы к их естественному мягкому и гладкому состоянию.

Найдите ключевую точку путем пальпации, то есть, ощупывания. Ключевая точка – это высокочувствительный участок в мышце, иногда его называют узел. Используйте маленький твердый мячик для давления на эту точку, чтобы вызвать дискомфорт. Удерживайте его так в течение примерно пяти-семи секунд, затем отпустите. По шкале от одного до десяти, где десять – это абсолютный максимум, который вы сможете выдержать, надавливайте хорошенько, чтобы вызвать дискомфорт примерно в семь баллов. Вы можете просто давить на ключевую точку, но можете делать и вибрационные движения.

После процедуры для первой точки переходите к следующей одной или двум, а затем вновь возвращаетесь к первому узлу. Выполните два или три круга для каждой ключевой точки. Лечите самые чувствительные ключевые точки. Спустя несколько недель число точек, требующих лечения, должно сократиться.

Выполнять такие процедуры ежедневно некоторым покажется слишком утомительным, поэтому массаж можно проводить через день. Поскольку после глубокого массажа могут появиться синяки, то мышцы, вероятно, будут болеть день или два, так что не переусердствуйте с давлением или частотой процедур. И хотя я был очень агрессивен в своей терапии – особенно с ключевыми точками ягодичных мышц, которые были самыми проблемными для нижней части спины – синяки у меня получались крайне редко.

Конечно, лучше всего работать со всеми проблемными ключевыми точками в заданной области, если вы хотите получить скорейшие результаты. Однако воздействие лишь на некоторые из них может снизить активность других точек.

Через несколько лет после того, как я изучил книгу Бонни Прудденс, мне встретилось еще более полезное издание: «The Trigger-point Therapy Workbook» Клер Девис. Прочтите обе эти книги, или хотя бы одну из них. Я начал терапию после пары часов за книгой Прудденс, затем уже сочетал практику техники с вновь получаемой информацией.

Точечный массаж – это дешевое средство. Вам не нужно профессиональное обследование, если только, конечно, вам не требуется более продвинутая терапия. И чем чаще вы его делаете, тем лучше у вас получается. Однако учиться придется. Найдите себе подходящую терапию и относитесь к ней серьезно, если хотите получить от нее эффект.

Я не гарантирую «чудо», как это было у меня, однако я уверен, что все, кто станут добросовестно применять точечный массаж, достигнут заметных улучшений. И я не утверждаю, что с помощью этой терапии можно успешно вылечить все травмы, однако большинство из них можно. Тем не менее, точечный массаж – это не панацея для лечения последствий постоянного злоупотребления тренировками. Вы должны исключить упражнения и другую физическую работу, которая несет в себе опасность травм, а также исправить вашу технику упражнений. **IM**



# ОДЕЖДА ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ



**MD**  
MUSCULAR  
DEVELOPMENT

**IM**  
IRONMAN

*Lady  
FITNESS*

**XXI**  
power

розничные продажи: тел. (499) 968-6244

оптовые продажи: тел./факс: (499) 968-6240