

ŠTA JE INVERZIONA TERAPIJA

- [Istorija inverzione terapije](#)
- [Blagodeti inverzione terapije](#)
- [Medicinska istraživanja na polju inverzione terapije](#)
- [Kontraindikacije](#)

ISTORIJA INVERZIONE TERAPIJE

Inverzionna terapija korišćena je za oslobađanje od bola u ledima još od 400-te godine pre Hrista, kada je Hipokrat, otac medicine, okacio pacijenta na merdevine vezavši mu clanke nogu konopima i, držeći ga tako, omogućio da gravitacija uradi ostatak posla (kao na slici). Koncept inverzije, ipak, nije bio široko priznat u medicini sve dok Dr Robert Martin, kalifornijski osteopata, kiroprakticar i doktor medicinskih nauka, nije predstavio „Sistem za upotrebu gravitacije“ u ranim šezdesetim godinama prošlog veka. Ovaj revolucionarni koncept uzimao je u obzir efekte gravitacije na ljudsko telo, jednostavno rešenje u vidu inverzione terapije i njene blagotvorne efekte.



Dr Martin imao je marketinšku licnost. Posvetio se tome da prenese svima informaciju o tome kakvu važnost ima promena držanja tela, a publika i pacijenti vrlo su dobro reagovali na njegovo poštenje i iskrenost. Pojavljivao se na Talk-Show – vima i izdavan je u popularnim casopisima kakav je i The Wall Street Journal.

Dr Rober Martin mladi je u kasnim sedamdesetim godinama prošlog veka izdao knjigu o principima ove terapije. Tada je i započeo uspon ove vrste terapije, uz korišćenje stola za terapiju korišćenjem gravitacije – inverzionu terapiju. Ovo je ohrabrilo mnoge kompanije da uzmu učešće u brzo rastućem tržištu aparata i pomagala za inverzionu terapiju. Film „Americki žigolo“, u kom je igrao cuveni Ricard Gir, a gde se prikazuje upotreba gravitacionih cizama (Gravity Boots), učinio je mnogo na popularizaciji ove vrste terapije, tako da je hiljade ljudi svakodnevno u svoj način života uključivalo i inverzionu terapiju.

Nažalost, uspeh je imao svoju cenu – ogroman broj kompanija se odlucio na proizvodnju ovakvih pomagala, što je za posledicu imalo „rat cenama“ između tih kompanija. Neki od proizvođača žrtvovali su kvalitet svojih proizvoda da bi ostali konkurentni, što je za posledicu imalo loš proizvod i povrede pri upotrebi tih pomagala.

Takode, medicinsko istraživanje, koje je izvršio Dr Goldman, a koje je objavljeno 1983. godine, pokazalo je da pacijenti koji koriste inverzionu terapiju rizikuju povećanje krvnog pritiska i povećanje ocnog pritiska – glaukom. Ovaj podatak objavljen je na sva zvona u svim medijima, i upozoravano je da je zbog korišćenja ove vrste terapije moguć i moždani udar! Dve godine nakon ovog istraživanja isti Dr Goldman u potpunosti je promenio svoje mišljenje i izjavio: „Nova istraživanja su pokazala da isti rizik od moždanog udara imate kada koristite inverzionu terapiju kao i kada normalno stojite ili vežbate. U stvari, pokazalo se da određen broj ljudi postiže čak i smanjenje krvog pritiska dok se njiše sa glavom nadole! Iskusni korisnici inverzije čak postižu i usporavanje srca pri inverziji, u odnosu na broj otkucaja u uspravnom položaju“. (Ova istraživanja vršena su na pacijentima koji su u dobrom stanju sa aspekta zdravlja. Obavezno procitajte kontraindikacije za inverziju pre korišćenja ove vrste vežbe).

Dr Goldman je izjavio da su upozorenja javnosti o štetnosti ove vrste vežbe i terapije preterana i naduvana, i da, za petnaest godina koliko su ovakva pomagala u upotrebi, nije prijavljen ili dokumentovan ni jedan slučaj kardiovaskularnih problema i moždanog udara.

I drugi Univerziteti, kao što je Market u Ajovi, ili Univerzitet u Portlandu, izučavali su inverziju i došli do zaključka da „zloglasna“ inverzija ne predstavlja veću „opasnost“ od drugih fitness aktivnosti.

Nažalost, šteta je već bila učinjena. Loš kvalitet opreme pojedinih proizvođača kombinovan sa nerazumevanjem u pogledu zdravstvenih rizika dao je za rezultat pad poverenja javnosti u inverzione proizvode. Inverzija je sa tržišta koje je beležilo obrte od desetina miliona dolara spala na par proizvođača koji su se borili za opstanak. Korišćenje inverzije svelo se na mali broj „znalaca“, u koje su spadali kiropraktičari, fizioterapeuti, sportski treneri i profesionalni sportisti. Od preko četrdeset proizvođača, koliko ih je bilo ranih osamdesetih godina prošlog veka, samo nekoliko je opstalo.

Ipak, krajem dvadesetog veka nastaje nagli porast interesovanja za ovaj inverziju. Inverzija odlično pristaje trendu Wellness-a, i postala je opšte priznata i prihvaćena kao pristupačni oblik prirodne terapije. Široki dijapazon blagotvornih uticaja inverzije dostupan je svim ljudima bez obzira na njihov stepen utreniranosti ili godine starosti.



Čak je, posle nekoliko godina testiranja, i Škola za fizičku spremnost vojske SAD odlučila da primeni inverziju u svojoj doktrini obuke i to širom sveta. Vojnici rendžeri u Fort Benning-u koriste gravitacione cizme za inverziju, poništavajući štetu koju su naneli telu za vreme teške obuke. Za njih inverzija predstavlja tihi stranu fitness-a, alat za obnavljanje preopterećenih zglobova radi sprečavanja trajnih oštećenja. Oni inverziju koriste i za strečing, pomerajući svoje zglobove kroz ceo spektar pokreta.

ŠTA JE INVERZIONA TERAPIJA

Medicinska istraživanja na polju INVERZIONE TERAPIJE

- Sheffield, F.: Adaptation of Tilt Table for Lumbar Traction (Podešavanje klackalicastog stola - stola fiksiranog u sredini- za lumbalno istezanje). Arch Phys Med Rehabil 45: 469-472, 1964.

Tretirano je 175 pacijenata koji su bili radno nesposobni zbog bolova u leđima. Posle osam tretmana inverzionom terapijom, 155-orici pacijenata se stanje toliko poboljšalo da su bili sposobni da se vrate na posao i to puno radno vreme. Istraživanje je dovelo do zaključka da je osnovni razlog za poboljšanje stanja bio istezanje paraspinalnih vertebralnih mišića i ligamenata i moguće širenje dotada sabijenih intervertebralnih diskova.

Istraživanje je potvrdilo značajna poboljšanja kod raznoликih dijagnoza uključujući spondilolistezu, diskus herniju, lumbarni osteoarthritis sa išijasom, i coccygodynia-u. Pacijenti su bili izloženi istezanju u modifikovanom položaju sa nefiksiranim kukovima.

Vredi napomenuti da je, pre ovog korišćenja inverzione terapije, Dr Šefild redovno i isključivo koristio mehanicko istežanje korišćenjem tegova i cekrka . Nakon završetka ovog istraživanja, inverziono istežanje je smatrao znatno efektivnijim od mehanickog istežanja.

- Nosse, L.: Inverted Spinal Traction (Istežanje kicme inverzijom). Arch Phys Med Rehabil 59: 367-370, Aug 78.

Istraživanje je pokazalo da je EMG aktivnost (što je indikator za mišicnu bol) opala za 35% u prvih 10 sekundi inverzione terapije. Takode, istraživanje je pokazalo i da inverzija povećava dužinu kicme. Zaključak ovog istraživanja je da postoji međusobna povezanost između smanjenja EMG aktivnosti i postignutog povećanja dužine kicme.

- Gianakopoulos, G, et al: Inversion Devices: Their Role in Producing Lumbar Distraction(Inverzionna pomagala: njihova uloga u postizanju istežanja kicmenog stuba). Arch Phys Med Rehabil 66: 100-102, Feb 85.

Istraživanje je pokazalo da su svi pacijenti postigli intervertebralno razdvajanje i istežanje. Zaključak istraživanja je da, iako je mehanicko istežanje korišćeno vekovima, samo istežanje nastalo kao posledica gravitacije (Inverzija) nudi efikasni način za postizanje istežanja lumbalnog dela kicme u kucnom okruženju.

- Ballantyne, Byron, et al: The Effects of Inversion Traction on Spinal Column Configuration, Heart Rate, Blood Pressure, and Perceived Discomfort (Efekti inverzionog istežanja na konfiguraciju kicmenog stuba, srčani ritam, krvni pritisak i doživljena nelagodnost). Jour of Orthopedic Sports Phys Ther. 254-260, Mar 86.

Istraživanje je dovelo do zaključka da inverzija može biti efikasan način za istežanje kicme. Pacijenti koji su koristili inverziju sa slobodnim kukovima postigli su veće istežanje i razdvajanje kicmenih pršljenova.

- Kane, M, et al: Effects of Gravity-facilitated Traction on Intravertebral Dimensions of the Lumbar Spine(Efekti istežanja nastalih uticajem gravitacije na međupršljenski razmak lumbalnog dela kicme). Jour of Orthopedic and Sports Phys Ther. 281-288, Mar 85.

Istraživanje je pokazalo da istežanje nastalo uticajem gravitacije (inverzija) uzrokuje značajno povećanje razmaka među kicmenim pršljenovima. Istraživanje je dovelo do zaključka da istežanje nastalo uticajem gravitacije može biti efikasan tretman kod oslobadanja od bola u donjem delu leđa.

- Goldman, R, et al: The Effects of Oscillating Inversion on Systemic Blood Pressure, Pulse, Intraocular Pressure, and Central Retinal Arterial Pressure (Efekti oscilacione inverzije na krvni pritisak, puls, intraokularni pritisak, i arterijski pritisak centralne retine). The Physician and Sports Medicine. 13: 93-96, Mar 85.

Istraživanje je dovelo do zaključka da potpuna inverzija uz oscilacionu proceduru ne predstavlja nikakav rizik na zdrave osobe u okviru koji je istraživano.

- Dimberg, L, et al: Effects of gravity-facilitated traction of the lumbar spine in persons with chronic low back pain at the workplace (Efekti istežanja nastalih kao posledica gravitacije na lumbalni deo kicme kod osoba sa hronicnim bolovima nastalih usled radnih uslova).

116 osoba je učestvovalo u nasumičnom kontrolisanom istraživanju koje je trajalo 12 meseci. Nasumično kontrolisano istraživanje sa dve grupe koje su bile izložene inverziji i jedna koja je bila

kontrolna grupa su procenili da bi se istražio nivo bola i odsutnost sa posla zbog bola u donjem delu leđa. Prosečna starost ispitanika bila je 44 godine. 77% bili su muškarci

Prva grupa je koristila inverziju 1 puta dnevno po 10 minuta

Druga grupa je koristila inverziju 2 puta dnevno po 10 minuta

Treća grupa bila je kontrolna grupa

Postignuti rezultati nakon 12 meseci programa: 1. Zaposleni u prvoj i drugoj grupi smanjili su odsustvovanja sa posla za 33%. 2. Prosečan broj dana u odsustvovanju je pao za 8 dana po osobi u tretiranoj grupi. 3. Inverzija je efikasan i jeftin način da se poboljša zdravlje zaposlenih i smanji trošak koji poslodavac trpi zbog bolovanja.

- Nachemson, Alf, et al: Intravital Dynamic Pressure Measurements in Lumbar Discs (Merenja unutarnjih dinamičkih pritisaka u lumbalnim diskovima). 1970.

Istraživanje se bavilo merenjem pritisaka unutar diskova (treći lumbalni disk) kroz različite aktivnosti – stajanje, sedenje, naginjanje i vertikalni i ispružen nagnuti položaj. Istraživanje je pokazalo da je istežanje koje odgovara 60% težine tela konkretne osobe dovoljno za smanjenje rezidualnog (zaostalog) pritiska sa 25% od težine tela u stajanjem položaju na nulu.

BLAGODETI INVERZIONE TERAPIJE

- [Smanjuje bol u leđima](#)
- [Oslobađa od stresa](#)
- [Poboljšava protok krvi i limfe](#)
- [Povećava dotok kiseonika u mozak](#)
- [Smanjuje efekte starenja povezane sa uticajem gravitacije](#)
- [Pomoć sportistima](#)

Ako mislite da je visiti naopacke da bi se smanjio bol u leđima neka moderna novotarija, veoma se varate. Zabeleženo je da je još 400-te godine pre Hrista korišćena inverziona terapija, kada je Hipokrat, otac medicine, prvi postavio pacijenta da visi sa merdevina naglavacke, vezanih stopala i kolena, radi onog što se danas zove spinalna trakcija, to jest istežanje kicme.

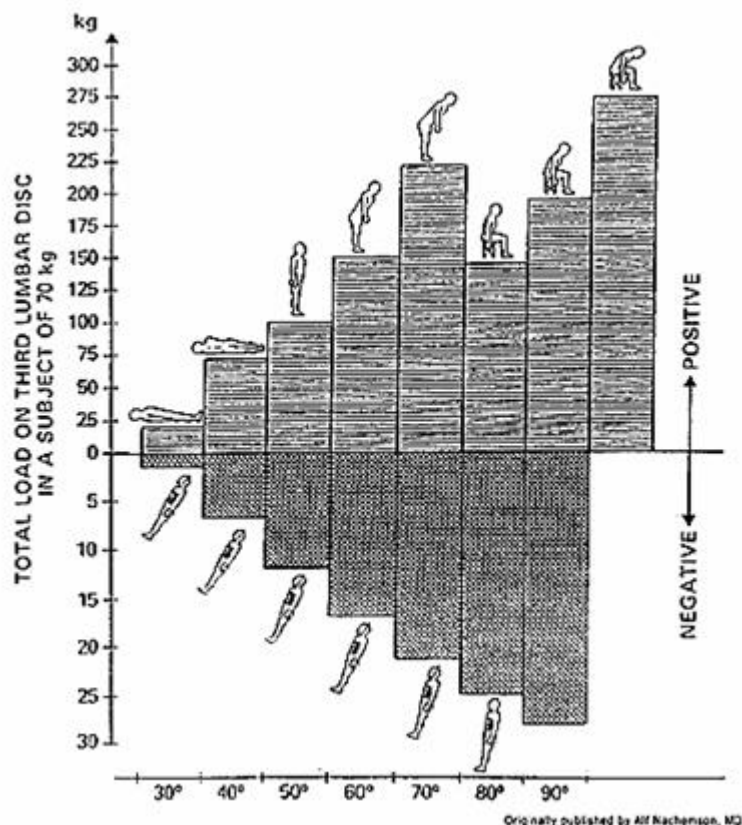
Teorije koje je postavio ovaj stari Grk još uvek su važeće, ali danas postoje mnogo lakši načini da se čovek oslobodi bola u leđima, od kojeg, skoro svaki živi čovek, pre ili kasnije pati. Taj proces zove se inverziona terapija i može biti vaš prirodan način za postizanje boljih leđa i boljeg tela i zdravlja.

Inverziona terapija ne mora da se koristi samo za tretiranje bolnih leđa, ona se može koristiti i kao metod kojim se poništavaju i drugi negativni uticaji koje na naša tela vrši gravitacija. Inverzija predstavlja tihu stranu fitness-a pomažući našem telu da se oporavi od stišnjavajucih uticaja gravitacije i ostalih dnevnih aktivnosti. Lekari, fizijatri i sportski treneri priznaju da je inverzija siguran i efektan način terapije kicme i svih zglobova koji nose čovekovu težinu.

INVERZIJA MOŽE DA POMOGNE OSLOBAĐANJU OD MNOGIH VRSTA TEGOBA SA LEĐIMA

Postoje mnogi razlozi za bol u leđima, uključujući loše držanje, slaba leđa i slabe trbušnjake, kao i grc leđnih mišića, da nabrojimo samo neke. Mnogi od ovih uzroka mogli bi se u stvari pripisati jednoj sili protiv koje se suočavamo: gravitaciji.

Kako onda inverzija pomaže pri bolovima u leđima? Vrlo jednostavno, inverziona terapija primorava gravitaciju da radi u vašu korist tako što stavlja vaše telo u obrnut položaj u odnosu na linije sile gravitacije. Inverzija izdužuje kicmu, povećavajući prostor između pršljenova, što smanjuje pritisak na diskove, ligamente i korene nerava. Manje pritiska znači manje bola.



Svaki koren nerva kreće iz otvora između pršljenova – širina ovog otvora u mnogome zavisi od visine intravertebralnog diska. Diskovi koji su jedri i široki i koji su pravilno smešteni u svom omotacu od ligamenata osnovni su preduslov potreban da oslobodi korene nerava od preteranog pritiska, čime se i vaše telo oslobađa od bola.

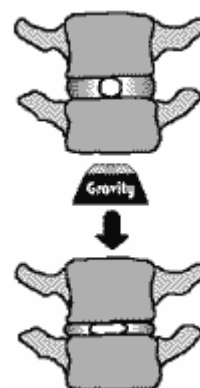
Povrede i preopterećenja mogu da budu uzrok grca u leđnim mišićima, mišićima vrata i ramena, kao i razlog za glavobolju i druge probleme. Napregnuti mišići su ti koji prouzrokuju grčeve i bol time što smanjuju dotok kiseonika i protok krvi i limfe, čime dozvoljavaju nakupljanje otpadnih materija u mišićima.

Invertujući svoje telo za pukih 25°, pa makar i samo na nekoliko minuta, možete postići opuštanje svojih napregnutih mišića i ubrzanje protoka limfe koja ispira iz tela sve otpadne materije i nosi ih u krvotok. Što brže se telo oslobodi od otrova, i što se brže omogući dotok kiseonika, pre će nestati ukocenost i bol u mišićima (pogledati Medicinska Istraživanja(LINK)).

Inverziona terapija pomaže i kod postizanja boljeg držanja. Kada ste invertovani, vaše telo je u pravcu sa gravitacijom. Vaša kicma teži da zauzme svoj prirodan oblik (blago zakrivljenje u obliku latinicnog „S“). Redovno korišćenje inverzione terapije može vam pomoći da zadržite ispravno držanje i održavanje balansa vašeg tela. Moramo se sa tim suočiti – loše držanje tela nije samo nezdravo, ono je i prilično ružno za videti.

INVERZIJA OMOGUĆAVA BRIGU O DISKOVIMA I NJIHOVU ISHRANU

Vaši diskovi imaju tri zadatka: da razdvajaju pršljenove, omoguće kicmi fleksibilnost i da služe kao ublaživači udaraca. Uloga razdvajanja pršljenova ima



narocitu važnost, jer se sva komunikacija između mozga i ostatka tela odvija kroz nerve koji prolaze između svaka dva pršljena. Nedovoljan razmak među pršljenovima može uzrokovati pritisak na korene nerava i bol.

Unutrašnje jezgro vaših diskova sastoji se iz želatinaste mase koja omogućava elasticnost i fleksibilnost vaših leđa. Kada sedite, stojite ili vežbate, što ćemo nazvati opterećujućim aktivnostima, tečnost se cedi iz vaših diskova u okolno tkivo (kao što bi ste iscedili sunder). Rezultat je da vaši diskovi gube deo svoje vlažnosti i visine. Da bi ste ovo dokazali, izmerite svoju visinu ujutru po ustajanju iz kreveta i uporedite sa svojom visinom koju ste izmerili uveče, pre spavanja. Ova izgubljena tečnost razlog je što vaši diskovi gube deo svog amortizujućeg svojstva.

Kada spavate, što ćemo nazvati neopterećujućom aktivnošću, vaši diskovi, ili intervertebralni sunderi, šire se tako što upijaju tečnosti i hranljive materije iz okolnog tkiva, i produžuju dužinu vaše kicme za više od dva centimetra. Međutim, ovo nije dovoljno, tako da u toku života možete izgubiti između centimetar i po i pet centimetara svoje visine.

Kada su vaši diskovi stisnuti i stanjeni, postoji mogućnost da vaši pršljenovi vrše preterani pritisak na korene nerava. Više pritiska znači više bola. Dok se odmarate, vaša kicma se izdužuje. Prostor između vaših pršljenova će se povećati, time smanjujući pritisak na diskove među pršljenovima. Ovo dozvoljava povratak tečnosti u diskove, pomažući vašim diskovima da budu jedri i zdravi, čime se smanjuje vaš bol u leđima.

Može se slobodno reći da svojim leđima omogućavate predah jedino kada invertujete. Kao što se može videti i na grafikonu, koji je deo naučne studije koja je merila pritisak unutar trećeg lumbalnog diska, i gde je pritisak koji je trpeo taj disk pri stojećem stavu označen sa 100%, čak i kada legnete posle opterećujućih aktivnosti, u diskovima ostaje rezidualni (zaostali) pritisak čak do 25% od onog kojeg telo trpi pri stajanju! Stotine ligamenata i mišica koji okružuju i pokreću kicmu ponašaju se kao gumene trake koje i u opuštenom stanju opterećuju kicmu sa 25% opterećenja u stojećem stavu. Invertovanje na samo 60% dovoljno je da ovaj pritisak smanji na nulu. Invertovanje je najefektniji način za oporavak od stalnog pritiska koji trpe diskovi za vreme dnevnih aktivnosti.

INVERZIJA POMAŽE OSLOBAĐANJU OD STRESA

Vaše telo će vas obavestiti kada je preopterećeno, i to bolom u leđima, vratu, glavoboljama i zategnutošću mišica. Na ovakav način vaše telo protestuje protiv stresa i tera vas da usporite.

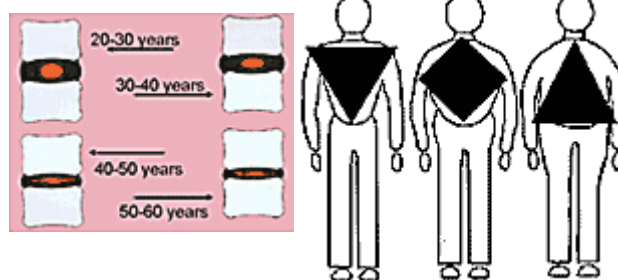
Ako ništa drugo, inverzija je odličan način za odmor i relaksaciju. Istezanje celog tela može da ima podmladujući efekat, a može i da smanji zategnutošću mišica. Jedno od medicinskih istraživanja koje je sproveo fizioterapeut L.J. Nose dovelo je do zaključka da samo deset sekundi invertovanja može doći do opuštanja mišica od čak 35%! Zato se inverzija smatra vrlo korisnom kod oslobađanja od tenzije i bola mišica koji mogu biti pripisani stresu.

Cinjenica je da su korisnici joga ucenja vekovima priznavali koncept obrtanja tela naopacke za postizanje opuštanja. Međutim, stoj na glavi nije baš najlakši način za postizanje invertovanja, tako da verujemo da će vam se naša oprema učiniti mnogo lakšim načinom za postizanje istog cilja, rasterećenja zglobova i diskova.

INVERZIJA POBOLJŠAVA CIRKULACIJU I UBRZAVA PREČIŠĆAVANJE KRV I LIMFE

Kardiovaskularni sistem sačinjavaju srce, vene, arterije i kapilari. To je transportni sistem vašeg tela, koji prenosi hranljive materije i kiseonik do celija vašeg tela. Vaše srce pumpa krv kroz sistem: krv obogaćena kiseonikom iz pluća ide kroz arterije, a krv opterećena otpadnim materijama vraća se kroz vene na prečišćavanje te se ponovo obogaćuje kiseonikom. Kardiovaskularni sistem, takođe, povlači krv iz nogu i donjeg dela torza, podižući je uprkos gravitaciji. Inverzija pomaže vašem telu da, uz pomoć gravitacije, olakša proces cirkulacije.

Za razliku od kardiovaskularnog sistema, limfatični sistem nema pumpu. Samo naizmeničnim kontrakcijama i opuštanjima mišića postiže se pomeranje tečnosti „uzbrdo“ kroz kapilare i jednosmerne „nepovratne ventile“ do gornjeg dela grudni na prečišćavanje. Invertovanjem tela, tako da gravitacija „radi“ za, a ne „protiv“ tela, ovim jednosmernim „nepovratnim ventilima“ pomažemo



da gurnu tj. podignu mlečnu kiselinu do grudni. Što se pre limfni sistem pročisti, brže će bol i ukocenost u mišićima nestati.

INVERZIJA POMAŽE POVEĆANJU DOTOKA KISEONIKA DO MOZGA

Vaše srce se bori protiv gravitacije da bi podiglo krv do vašeg mozga, koji je najveći potrošač kiseonika u telu. Iako mozak čini samo 3% od ukupne težine tela, on troši nesrazmerno više kiseonika: oko 25% sveukupne potrošnje tela!

Vim Venger, u delu „Kako da povećate svoju inteligenciju“, zapisao je da su „samo one moždane celije koje imaju dovoljan pristup kapilarnom dotoku krvi potpuno razvijene. Moždane celije koje su nedovoljno blizu ostaju nerazvijene i neupotrebljive“. Venger dalje opisuje „aktivnosti kada je telo naglavacke (inverziju)“ kao veliku potrebu u cilju povećanja dotoka kiseonika mozgu. Takođe navodi: „Ukratko, to je način da znatno poboljšate fiziološko stanje celog svog mozga.“ Mozak koji je bolje ishranjen jednostavno radi bolje.

Neki ljudi tvrde da poboljšanje cirkulacije ka glavi postignuto inverzijom može, takođe, i da poboljša boju i ten vaše kože, poboljša mentalno stanje, i poboljša vid i sluh. Dodatno, neki ljudi tvrde da i kosa može da izgleda zdravija, pa čak i da može ponovo da počne da raste, ako je temena cirkulacija poboljšana.

INVERZIJA POMAŽE PRI REDUKOVANJU UTICAJA STARENJA PROUZROKOVANIH SILOM GRAVITACIJE

Održavanje visine

Većina ljudi izgubi od jednog do pet centimetara visine tokom svog života zbog stanjivanja intervertebralnih

diskova. Bebama su diskovi sastavljeni od 90% vode. Do starosti od sedamdeset godina vodeni sadržaj u diskovima pada na 70%. Aktivno korišćenje programa inverzionih vežbi i terapije može vam pomoći da održite svoju originalnu visinu.

Vracanje unutrašnjih organa na njihovo mestou trbušnoj duplji

Kako telo stari, unutrašnji organi (bubrezi, želudac, creva) pocinju da se spuštaju što je rezultat stalne sile koja ih vuče nadole - gravitacije. Ono širenje u predelu stomaka („šlauf“), osim zbog nabacivanja viška kilograma, dešava se i zbog pomeranja unutrašnjih organa. Problemi sa varenjem i izbacivanjem izmeta takode su česti simptomi koji prate ovaj proces. Inverzija može pomoći da organi ponovo zauzmu svoje prirodno mesto i oblik u telu.

Poboljšavanje dotoka kiseonika u mozak

Piter Rasel, u svojoj knjizi o mozgu, tvrdi da propadanje mozga ne možemo pripisati samo starenju. On, čak, tvrdi da se ovo dešava zbog stvrdnjavanja arterija i visokog krvnog pritiska, što su dva glavna razloga za smanjenje dotoka kiseonika u mozak. Tako postavivši stvari, glavni korak u sprečavanju i smanjenju mentalnog propadanja i senilnosti bio bi jednostavno redovno povećavanje dotoka kiseonika u mozak. stalnim korišćenjem mozga u smislu intelektualnih napora i poboljšanjem dotoka krvi i kiseonika u mozak mogli bi ste održati svoje moždane funkcije i mentalnu budnost tokom celog života.

Proširene vene

Kada invertujete, pomažete svom srcu da očisti krv iz vaših stopala, nogu i donjeg dela tela. Ovo omogućava vašoj krvi u udovima da lakše cirkuliše, što može pomoći i dreniranju krvi iz proširenih vena.

PREDNOSTI KORIŠĆENJA ZA SPORTISTE:

Inverzija omogućava istezanje i ponovno ispravljanje stava tela

Skoro svaka fizička aktivnost pretpostavlja neku vrstu sabijanja - kompresije kicme. Kompresivni uticaj gravitacije pojačan je aktivnostima kao što su trcanje, dizanje tegova, aerobik, skijanje, biciklizam i golf, što može imati za rezultat strašnu cenu koju placaju kicma, diskovi i ledni mišići.

Ukoliko svoje dnevne aktivnosti vršimo na pogrešan način, možemo stvoriti neprirodna zakrivljenja skeleta. Najčešće, ova zakrivljenja su popravljiva i odmah se ispravljaju ukoliko im damo šansu za to. Određeni pokreti tela (kao što su bocno njihanje, savijanje unazad i delimični trbušnjaci) dok ste pod inverzijom omogućavaju tu šansu.

Posebno aktivnosti koje više angažuju jednu stranu tela mogu biti izvor nevolja za sportiste iz dva razloga: telo će preterati u pokušaju da kompenzuje silu koju stvaraju mišići sa snažnije strane tela, čime će kicma biti izbacena iz balansa, a drugo, aktivnosti koje više angažuju jednu stranu tela obično uključuju rotiranje kicme, najčešće pod ogromnim opterećenjima. Primeri za ovakve aktivnosti su golf, skijanje na vodi, tenis, kuglanje, reketbol, bezbol... Inverzija posle fizičkih aktivnosti mogla bi da pomogne u vraćanju kicme u normalan položaj ali i da omogući sportistima da svoju vrhunsku performansu održe što je duže moguće.

I druge aktivnosti teže stvaranju tenzije u mišićima zbog kontrakcija velikih mišićnih grupa u dugim vremenskim periodima. Plivanje, biciklizam, surf, veslanje, primeri su aktivnosti koje znaju da stvore žestok bol u donjem delu leđa. Ljudi koji se bave ovim sportovima mogu postići ogromno poboljšanje performanse svakodnevnim korišćenjem inverzije.

Inverzija smanjuje bol u preopterećenim mišićima

Sportistima sklonim ukocenosti ili bolu u mišićima posle treninga inverzija može pomoći svojom osobinom da poboljšava ispiranje limfe. Intenzivne mišićne aktivnosti prouzrokuju ukocenost mišića. Ovo se dešava zbog stvaranja velike količine mlečne kiseline i drugog ćelijskog otpada. Što se pre ove otpadne materije očiste, pre će ukocenost i bol u mišićima nestati.

Inverzija poboljšava orijentaciju u prostoru i ravnotežu

Inverzija može poboljšati performansu sportista koji se bave ronjenjem, padobranstvom, gimnastikom i drugim sportovima koji podrazumevaju obrnut položaj tela, jer poboljšava orijentaciju u prostoru i osećaj za ravnotežu, i to svojom osobinom da stimuliše gornje regione unutrašnjeg uva. Ovi sportisti primetili su da im inverzija vrši fino podešavanje tela i unutrašnjeg uva za njihove aktivnosti. Inverzija je, takođe, primenljiva i za sve vrste mucnina koje može izazvati kretanje (kao, naprimer, morska bolest).

Inverzija ojacava ligamente

Ligamenti su koncaste trake koje drže vaše kosti na okupu. Oni su savitljivi, ali nisu jako fleksibilni i mogu se pokidati ukoliko se preterano istegnu. Lagano obrnuto opterećenje koje se dešava pri inverziji i lagani pokreti koji se takođe dešavaju, ojacavaju ligamente i vezivno tkivo, pomažući zaštititi sportiste od ozbiljnih povreda. Zbog nedovoljnog i nepravilnog razgibavanja, ligamenti mogu postati krti, neelastici, i mnogo su podložniji kidanju i povredama.

ZAKLJUCAK

Stalna privlačna sila gravitacije najveće je opterećenje koje će vaše telo iskusiti za života. Inverzija nudi sistem istezanja i laganih vežbi koje mogu pomoći u usporavanju ili obrtanju te ogromne, kompresione sile kojom gravitacija utiče na naše telo. Kada se mudro koristi, inverzija daje izuzetne rezultate, i ništa nije opasnija od bilo koje druge široko rasprostranjene fizičke aktivnosti. Ponekad je vrlo lako odrediti zašto je u pojedinom slučaju inverzija dala dobre rezultate, ponekad ne – cinjenica ostaje da se dobri rezultati postižu.

Iskustva hiljada ljudi koji invertuju redovno je da ova vežba čini čuda protiv bola u leđima, što im je i bio osnovni cilj. Isto tako važno je da se ti ljudi u velikoj meri osećaju podmladenima, čime su postigli rezultat koji daleko prevazilazi puko oslobađanje od bola u leđima.

Fitness-Shop

adresa: Sutjeska 2 (SPENS I sprat)

tel/fax: (021) 488-24-22, (063) 505-506

e-mail: uske@nscable.net

radno vreme: 09:00-21:00

delatnost: prodavnica kućne i profesionalne fitness opreme, box opreme, preparata za sportiste, biciklova i tegova

Sajt: <http://www.gravityboots.co.rs/index.htm>