

Prosta praktyka zdrowotna kręgosłupa i miednicy.

Metoda Fukutsudzi to **japoński** sposób na płaski brzuch i proste plecy w zaledwie 5 minut. Opracował ją japoński fizjoterapeuta dr Toshiki Fukutsudzi. Ma ona błyskawicznie odchudzać oraz przeciwdziałać bólom kręgosłupa. Do wykonania ćwiczenia wystarczy zwykły ręcznik i kawałek wolnego miejsca. Nie jest ono ani męczące, ani trudne – może wykonać je każdy, u kogo lekarz nie stwierdził poważnych wad kręgosłupa.

Sprawdź, jak zrobić ćwiczenie metodą Fukutsudzi i ile można dzięki niemu schudnąć.

Metoda Fukutsudzi – na czym polega?

Doktor Toshiki Fukutsudzi podczas swojej wieloletniej praktyki lekarskiej zauważył, że u osób otyłych występuje nieprawidłowe położenie miednicy względem kręgosłupa. Powoduje to wypięcie brzucha do przodu i sprawia, że optycznie wydaje się on większy. Stosując ćwiczenie opracowane przez japońskiego lekarza można skorygować położenie miednicy – gdy wróci ona do swojej prawidłowej pozycji, mięśnie brzucha automatycznie się napną i brzuch stanie się bardziej płaski. Ponadto, metoda Fukutsudzi doskonale rozluźnia mięśnie pleców i przywraca fizjologiczne krzywizny kręgosłupa. Dzięki temu usuwa napięcie z lędźwi oraz znosi bóle w krzyżu.

Metoda Fukutsudzi - kto może ją stosować?

Metoda Fukutsudzi skierowana jest do osób, które chciałyby pozbyć się wystającego brzucha. Taki problem może dotyczyć zarówno osoby otyłej, jak i z niewielką nadwagą, i w obu przypadkach regularne wykonywanie ćwiczenia powinno pomóc. Waga nie jest kryterium, które decyduje o jego skuteczności.

Należy pamiętać, że w przypadku, gdy mamy stwierdzone wady lub zwyrodnienia kręgosłupa, w pierwszej kolejności powinniśmy skonsultować się z fizjoterapeutą lub ortopedą, który oceni, czy ćwiczenie jest dla nas bezpieczne. Także osoby, które cierpią na silne bóle kręgosłupa nieznanego pochodzenia powinny najpierw zasięgnąć rady specjalisty.

Metoda Fukutsudzi – japońskie ćwiczenie odchudzające krok po kroku

Ćwiczenie wykonuj na macie lub na dywanie. Nie rób go na zbyt twardych powierzchniach (np. gołej podłodze), ani na zbyt miękkich (np. kanapie, łóżku).

Oto instrukcja, jak zrobić ćwiczenie metodą Fukutsudzi. Zanim do niego przystąpisz, przygotuj bawełniany ręcznik, który zwinięsz w ciasny rulon o długości co najmniej 40 cm i grubości 7-10 cm. Żeby nie rozwinął się w czasie ćwiczeń, opleć go i zwiąż cienkim sznurkiem. Następnie postępuj według instrukcji:

Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami. Za plecami połóż wałek. Powinien on przylegać do lędźwi.

Pilnując, aby wałek się nie przesunął, połóż się na plecach. Zrolowany ręcznik powinien znajdować się pod lędźwiami **na wysokości pępka – to bardzo ważne!**

Wyprostuj nogi i **złącz ze sobą dwa duże palce u stóp**. Pięty ustaw na zewnątrz.

Przenieś ramiona za głowę i złącz ze sobą dłonie tak, aby **stykały się małymi palcami**, a kciuki skierowane były zewnątrz. Wydłużaj kręgosłup, ciągnąc rękami w górę.

Wykonując ćwiczenie oddychaj głęboko i równomiernie. Nie spinaj mięśni, staraj się maksymalnie rozluźnić. Wytrzymaj w takiej pozycji 5 minut – to optymalna ilość czasu potrzebna do pojawienia się pierwszych efektów. Maksymalnie możesz ćwiczyć do 10 minut dziennie. Ćwiczenie powtarzaj 3 razy w tygodniu.

Ćwiczenie Fukutsudzi - wychodzenie z pozycji

Po zakończonym ćwiczeniu możesz odczuwać dyskomfort w dolnej części kręgosłupa. Aby zmniejszyć dolegliwości, po wyjęciu ręcznika spod pleców najlepiej przez chwilę jeszcze poleż na płaskiej podłodze i rozluźnij lędźwie. Wstawaj powoli, najpierw przekręcając się na bok, a dopiero później wracając do pozycji stojącej.

Metoda Fukutsudzi – efekty

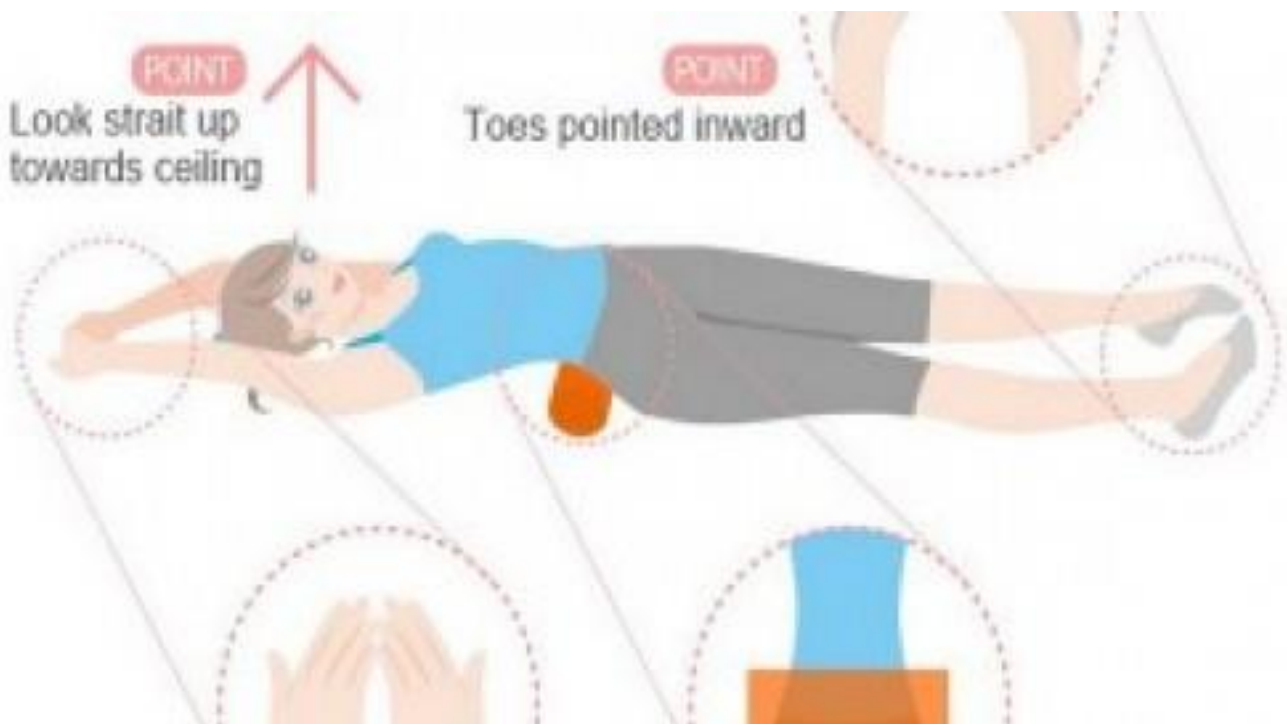
Jednorazowe wykonanie ćwiczenia może dać efekt w postaci zmniejszenia obwodu pasa o 3 centymetry, a nawet więcej. Żeby samemu przekonać się, czy japońska metoda odchudzania naprawdę działa, warto zmierzyć obwód brzucha przed ćwiczeniami i po nich, a następnie porównać wynik. Niektórzy obserwują także, że metoda Fukutsudzi wydłuża sylwetkę i zwiększa wzrost. Prawdopodobnie jest to wynik intensywnego wyciągania kręgosłupa podczas leżenia.

Regularne stosowanie metody Fukutsudzi daje następujące efekty:

- kręgi naturalnie ustawiają się w prawidłowych pozycjach;
- kręgosłup się wyciąga i rozluźnia;
- ustępują bóle pleców;
- zmniejsza się obwód pasa;
- zwiększa się wzrost (można „urosnąć” 1 cm).

W przypadku osób z dużą nadwagą oraz nieprzyzwyczajonych do regularnych ćwiczeń fizycznych, efekty ćwiczenia Fukutsudzi mogą pojawić się później. Aby metoda zadziałała, potrzebne jest maksymalne rozluźnienie całego ciała. Gdy mięśnie są spięte, kręgi nie są w stanie same „wskoczyć” na swoje miejsce. Dlatego, aby odczuć wyraźne efekty, potrzeba czasem kilku tygodni ćwiczeń.

Metoda dr. Fukutsudzi może optycznie spłaszczyć brzuch i wysmuklić sylwetkę, ale nie spowoduje utraty tkanki tłuszczowej wokół pasa. Aby naprawdę schudnąć i wyszczuplić brzuch oraz talię, trzeba regularnie ćwiczyć oraz stosować niskokaloryczną dietę.



Życzę wszystkim systematyczności i skuteczności własnej praktyki tej terapii.

Główny instruktor Akademii