ИНСТРУКЦИЯ

Три теста на живот

Как проверить себя дома и что означают результаты. Без паники, без линейки и без «трёх пальцев».

3 теста · таблица для записи · 3 страницы

Сначала главное

Ширина расхождения прямых мышц — один параметр из многих. Она показывает, насколько мышцы разошлись в одной точке, в одном положении, в момент измерения. Она не показывает, держит ли живот давление и что происходит при кашле.

Поэтому тесты ниже смотрят не на сантиметры, а на функцию. Это то, что важнее.

> Эти тесты не заменяют осмотр. Они показывают, справляется ли живот с нагрузкой. Силу и тонус мышц видит только специалист.

Тест 1. Выбухание при кашле

Лягте на спину, колени согнуты, стопы на полу. Положите ладонь на живот по центру, чуть выше пупка. Покашляйте.

Смотрите не на ширину, а на то, выбухает ли центр живота вперёд под ладонью.

Что вы чувствуете	Что это значит
Ладонь почти не двигается	Корсет справляется с давлением
Центр мягко подаётся, но возвращается	Умеренно, работаем над дыханием
Центр выбухает заметно, «домиком»	Корсет пока не держит давление
Выбухание сопровождается болью	Нужен осмотр, не упражнения

Тест 2. Пальпация белой линии

То же положение. Пальцы положите поперёк живота, на 2–3 см выше пупка, мягко, без давления. Медленно приподнимите голову и плечи, не отрывая лопатки от пола.

Почувствуйте, насколько глубоко пальцы проваливаются между мышцами и есть ли там мягкость.

Повторите ниже пупка и у лобка: расхождение может быть разным по высоте.

Глубина	Ориентир
1–2 пальца	Часто вариант нормы
2–3 пальца	Стоит показаться специалисту, но не паниковать
Больше 3 пальцев или мягкое выпячивание	Осмотр обязателен

Тест 3. Подъём с нагрузкой

Встаньте и поднимите что-то с пола — например, бутылку воды. Следите за животом сбоку, в зеркале.

Если живот выбухает «домиком» при подъёме — значит, корсет пока не включается автоматически. Это не приговор, а информация: с этим можно работать.

Запишите результаты

Тест	Дата	Результат	Через месяц
1. Выбухание			
2. Пальпация (верх)			
2. Пальпация (низ)			
3. Подъём			

Что делать с результатами

Если все три теста прошли спокойно — можно постепенно добавлять нагрузку. Если что-то не получилось — вернитесь к дыханию и работе с корсетом. Через месяц повторите и сравните: динамика важнее абсолютных цифр.

> Проверяйте себя не чаще раза в неделю. Ежедневные измерения не ускорят восстановление, а настроение могут подпортить. Вам и так непросто.