

ИГОРЬ КУК

---

# Волшебная палочка



Игорь Кук

**Волшебная палочка.  
Доступная система  
изометрической гимнастики**

«Издательские решения»

**Кук И. И.**

Волшебная палочка. Доступная система изометрической гимнастики / И. И. Кук — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-960416-3

Как часто мы мечтаем о том, чтобы в нашей жизни появилась волшебная палочка! Взмахнули — и все стало хорошо. Доходит до трагикомедии — в мечтах о чуде мы не замечаем того, что с нами рядом всю жизнь. Представьте — волшебная палочка существует! Она рядом с вами, наверняка она даже сейчас где-то поблизости. Это очень простая волшебная палочка, она может только дать вам здоровье. Но уж это может гарантированно! Как превратить простой предмет в полезный и увлекательный тренажер — мы вам расскажем.

ISBN 978-5-44-960416-3

© Кук И. И.  
© Издательские решения

## Содержание

Для кого эта книга	6
Рецензии и отзывы	9
Отзыв на книгу Кука Игоря Ивановича «Волшебная палочка»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Волшебная палочка Доступная система изометрической гимнастики**

**Игорь Иванович Кук**

*Редактор* Алексей Игоревич Кук

*Фотограф* Евгений Николаевич Рябков

© Игорь Иванович Кук, 2018

© Евгений Николаевич Рябков, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4496-0416-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Для кого эта книга

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:** несмотря на то, что описанная в книге методика безопасна, проста и доступна, она тоже имеет свои ограничения и противопоказания. **Перед самостоятельным применением рекомендуется получить консультацию лечащего врача и врача по лечебной физкультуре!**

Эта книга появилась в результате более, чем 30-летнего опыта оздоровительного тренинга и 15-летнего опыта медицинской деятельности. За эти годы нами были созданы разработки (как тренажеры, так и упражнения и методы тренировки), не имеющие аналогов в современной системе физической культуры. И сегодня мы предлагаем вам наиболее простые и доступные для самостоятельного изучения варианты этих разработок. Кому же эта книга может пригодиться? Есть несколько категорий читателей, которые найдут для себя в этом материале очень полезные знания:

– **Спортсмены** – предлагаемые упражнения и программы позволяют существенно снизить риск тренировочного травматизма, ускорить и качественно улучшить восстановление поврежденных связок и суставов, а также улучшить мышечный контроль, силу, выносливость и даже результаты в основной дисциплине!

– **Родители** – это возможность дать детям достаточную физическую нагрузку, буквально не выходя из дома! При этом нагрузка получается безопасной и является отличной профилактикой нарушений осанки, болезней костно-мышечной системы, способствует правильному и гармоничному развитию организма ребенка.

– **Офисные работники** – описанные в этой книге упражнения являются превосходным вариантом производственной гимнастики, т.к. не отнимают много времени (простые комплексы можно проделывать за 3—5 минут) и позволяют эффективно снимать усталость и напряжение мышц от постоянного сидения за столом.

– **Работники физического труда** – с одной стороны, как и спортсменам, использование наших упражнений позволит снизить риск травмы. С другой – включение в работу мало задействованных в профессиональной деятельности мышц позволяет выровнять мышечный тонус и снизить риск возникновения профессиональных заболеваний, а также серьезно улучшить самочувствие и восстановление после работы!

– **Пожилые люди** – наши упражнения являются одним из самых эффективных (и безопасных!) средств профилактики и даже лечения остеопороза. Если хотите долго оставаться здоровыми и бодрыми – волшебная палочка должна стать вашим постоянным спутником.

Если выразить основное назначение этой книги в одной фразе, то получится: это книга для тех, кто готов что-то **сделать**, чтобы **жить**, а не доживать и не существовать...



Волшебная палочка для пенсионеров

Эта книга – об одной из самых эффективных методик, развивающих физические возможности человека: **изометрической гимнастике**. Когда-то изометрическая гимнастика использовалась только спортсменами и в очень жестком варианте. Мы изменили это, и теперь изометрические и статические упражнения успешно используются нами не только для жестких тренировок, но и для лечения тяжелых заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия болей и в качестве самого мягкого варианта постепенного приучения организма к физическим нагрузкам.

Сегодня мы предлагаем вам в готовом виде результаты многих лет разработки и совершенствования этой системы – простые и практические рецепты, не требующие ни спортзала, ни сложного оборудования. Вам остается самое сложное – прочитать и не забыть, а начать пользоваться ☺



Статические упражнения для детей

В классическую методику изометрической гимнастики нами были внесены изменения, которые позволили получать не только тренировочный, но и лечебно-профилактический эффект. Эти изменения стали возможными благодаря научным исследованиям второй половины XX века в области физиологии, медицины и спорта. Сегодня с помощью изометрической гимнастики мы можем решать следующие задачи:

- Снятие болевого синдрома в суставах и позвоночнике, избавление от головной боли.
- Улучшение подвижности суставов и позвоночника.
- Избавление от гипермобильности суставов и позвоночника.
- Нормализация мышечного тонуса.
- Увеличение силы скелетной мускулатуры.
- Укрепление связочно-сухожильного аппарата, суставов и позвоночника.
- Повышение минеральной плотности костных структур, в т.ч. при остеопорозе (остеопении).

При этом изометрическая нагрузка позволяет решать эти задачи в максимально безопасных условиях и с минимальными затратами времени.

Накопленный опыт подтвердил эффективность изометрической гимнастики. Выяснилось, что эту методику можно совершенствовать, и ее потенциал далеко еще не исчерпан.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** наблюдение за выполнением изометрических упражнений с ВП со стороны либо пассивное изучение изображений описываемых упражнений является бесполезной тратой времени, т.к. в этом случае не возникает внутренних (субъективных) ощущений, и вы просто ничего не поймете. По этой причине, когда читатель дойдет до описания конкретных упражнений, необходимо взять в руки ВП и выполнить эти упражнения, соблюдая приведенные инструкции – только тогда чтение этой книги принесет вам реальную пользу.

Надеюсь, что предлагаемый в настоящей книге материал принесет практическую пользу читателям.



## **Рецензии и отзывы**

### **Отзыв на книгу Кука Игоря Ивановича «Волшебная палочка»**

Очень мало реально полезных книг по физическому совершенствованию человека общедоступными способами. Здесь исключение – практическая значимость этой очень интересной книги несомненна. Книга хорошо написана с детализацией упражнений, подробным их описанием, хорошо иллюстрирована, чётко представлено теоретическое обоснование метода. Занятия полезны для любого возраста и общедоступны.

Автором описано применение для занятий простого приспособления – «волшебной палочки». Обычная гимнастическая деревянная палка делает чудеса. Она позволяет дополнительно включить различные группы мышц, которые обычно не «накачивают» различные приверженцы занятий по фитнесу и совершенствованию силы. А для гармонии нужно развитие не только основных сильных мышц, но и их окружения, стабилизаторов суставов, вспомогательных мышечных групп, которые в свою очередь усиливают общий эффект оздоровления и силы, обеспечивают высокий жизненный тонус.

Контингент для занятий самый разнообразный. Система занятий предполагает использование минимальных помещений, отсутствие спортивных площадей и приспособлений, организация занятий не требует специального социального статуса, время можно выбрать между делом без вреда для него. Книга необходима тем, кто созрел до желания вести активный образ жизни, доводя состояние своего тела до уровня молодого человека. Как указывает автор – это для тех, кто хочет полноценно жить, а не доживать и существовать.

При этом вариант применения методик настолько адаптирован к современному ритму жизни, что малые затраты времени при тренировке ничуть не делают этот метод малоэффективным. Наоборот, кратковременное напряжение с расходом энергии в короткий промежуток времени, что способствует нарушению откладывания жировых тканей в запас, даёт возможность для полноценного восстановления и высокий жизненный тонус, не исключает занятия любыми другими видами деятельности. Автор отмечает эффективное «сжигание» подкожных «стратегических запасов», и знает это не понаслышке. Кто-то возразит, а как же кардио-респираторная тренировка? На самом деле сочетание умеренных, регулируемых самим занимающимся нагрузок, использование им посильного тонического и циклического напряжения дыхательных и периферических мышц положительно влияет на улучшение и аэробного, и анаэробного обмена, а сам кровоток в вовлечённых в работу мышцах повышается в несколько раз. Это происходит не только за счёт работы самого сердца, но и за счёт включения мышечной помпы, режим же её вовсе не обязательно должен иметь вид повторяющихся циклических сокращений, в которых реальное напряжение может занимать совсем мизерное время. Здесь же коротко, но предельно чётко результаты работы видны практически сразу после тренировки. Как дополнительный эффект – укрепление связок и сухожилий, исключение целой группы заболеваний из группы инсерсионитов, связанных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (эпикондилиты, тендовагиниты, деформирующие артрозы...).

Индивидуализация нагрузок делает этот вид физического напряжения безопасным, а его направленность «на преодоление» сопротивления и препятствий даже в философском, а не только оздоровительном смысле, является жизнеутверждающим действием, повышающим возможности приспособления человека к окружающей среде именно самым физиологически выверенным образом. В основе всей жизнедеятельности человека лежит работа мышц. Изо-

метрия помогает достучаться до этих мышц малозатратным, непродолжительным и эффективным способом. При этом повышается профессиональная и личная активность человека. Вспомним и ещё одну важную мысль – наличие силы, её запаса для профилактики и преодоления усталости, – это одно из условий полноценной активной жизни. Это её качество и продолжительность. Это нейтрализация последствий психо-эмоциональных стрессов, совершенствование нервно-мышечных связей, своими руками создание возможности совладания с жизненными трудностями и болезнями, работа над собой, и даже возвращение к самому себе, как биологическому и совершенному изначально существу. Надо только подчиняться законам природы и не лениться, когда речь идёт о том, чтобы работой над своими мышцами сделать самого себя совершенным человеком. В здоровом теле здоровый дух, и один из эффективных путей к этому чётко и подробно изложен в данной книге, написанной доступным и понятным языком. Берите и пользуйтесь этим общедоступным методом, и будьте здоровы!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.