

# Игорь Борщенко



АВТОР СИСТЕМЫ  
«УМНЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»,  
по которой занимается свыше  
**1 000 000**  
ЧЕЛОВЕК

## УНИКАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

# «УМНАЯ ВОДА»

### ДЛЯ СПИНЫ И СУСТАВОВ



Полный комплекс аквааэробики в пошаговых фотографиях

- Снимаем боль в шейном отделе позвоночника
- Выполняем упражнения для грудного отдела позвоночника
- Избавляемся от остеохондроза
- Укрепляем суставы
- Развиваем мышцы рук

# **Игорь Анатольевич Борщенко**

# **Уникальная гимнастика «Умная вода» для спины и суставов**

## **Серия «Методика доктора Борщенко»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9452914](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9452914)*

*Уникальная гимнастика «Умная вода» для спины и суставов / И.*

*Борщенко: АСТ; Москва ; 2015*

*ISBN 978-5-17-089408-6*

### **Аннотация**

Болят позвоночник и суставы, испытываете дискомфорт из-за болей в пояснице, жалуетесь на хронические головные боли? Иногда лечение возможно только при помощи гимнастики. Но что делать, если, делая даже простые упражнения, человек испытывает сильные боли? Знакома эта проблема? Вам поможет... щадящая гимнастика в воде! Именно об этом речь пойдет в этой книге! Здесь представлен лучший комплекс упражнений из лечебной водной гимнастики, позволяющий избавиться от остеохондроза и остеопороза, реабилитироваться после хирургического вмешательства на позвоночнике и в целом поддержать здоровье! Выполняя эти упражнения, вы также сможете избавиться от бессонницы, снять постоянные головные

боли и улучшить кровообращение. Достаточно просто знать, как правильно использовать целебные свойства воды!

# Содержание

Глава 1	5
Доплывем до берега!	10
Почему нужно заниматься водной гимнастикой?	13
Как заниматься лечебной водной гимнастикой?	16
Глава 2	20
Шейный отдел позвоночника	20
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# **Игорь Борщенко**

## **Уникальная гимнастика**

### **«Умная вода» для спины и суставов**

*Давайте же мыться, плескаться,  
Купаться, нырять, кувыркаться  
В ушате, в корыте, в лохани,  
В реке, в ручейке, в океане,  
И в ванне, и в бане,  
Всегда и везде —  
Вечная слава воде!  
Корней Чуковский «Мойдодыр».*

## **Глава 1**

### **Вода – почти невесомость!**

Из школьного курса физики мы знаем, что каждое тело обладает весом: чем больше масса, тем сильнее оно давит на опору. Происходит это благодаря земному притяжению. Именно под действием силы тяжести формируется скелет и мышечный аппарат не только во время роста, но и в течение всей жизни. Особенно влияние матушки-земли ощущается

позвоночником: в детстве, под действием гравитации формируются изгибы (подробнее об этом вы можете прочесть в моей книге «Живая осанка»). С самого рождения каждый позвонок и каждый межпозвонковый диск притягивается к земле. Наша жизнь – это постоянная борьба с притяжением. В этом противостоянии тренируются и развиваются мышцы и кости, но одновременно изнашиваются подвижные сочленения – суставы и межпозвонковые диски. А в старости сила тяжести начинает «гнуть» даже кости: вспомните, как горбится спина, и ломаются кости пожилого человек с остеопорозом. Если посмотреть рентгеновские снимки позвоночника и суставов в возрасте старше 50 лет, то чем старше, тем явственнее можно заметить образование костных наростов, похожие на горные сталактиты или сталагмиты в подземной пещере, свисающие с одного позвонка на другой. Эти остеофиты, как мостики, соединяют соседние кости, делая их малоподвижными. Такие же костные разрастания можно обнаружить в области суставов рук и ног. Подобные процессы отражают нашу жизнь в поле тяготения земли.

Важнейшая часть лечения и профилактики любого заболевания позвоночника и суставов – это специализированная лечебная гимнастика. Об этом я подробно написал в своих книгах (*«Система умный позвоночник»*, *«Изометрическая гимнастика доктора Борщенко»*, *«Живая осанка»*, *«Партнерная гимнастика»*, *«Растяжка для позвоночника»*). Главные принципы этой гимнастики соответствуют древней

врачебной заповеди – НЕ НАВРЕДИ! То есть занятия физическими упражнениями должны быть СБЕРЕГАЮЩИМИ! Наши упражнения должны сберечь то, что болезнь не успела отнять: сохранить связки, суставы, хрящи, кости. Известно, что артроз, остеохондроз разрушают связки, хрящи суставов и позвоночника, поэтому часто самые простые движения выполняются с болью: вспомните человека с плечелопаточным периартрозом – он с трудом поднимает руку, даже чтобы причесаться. И когда такому пациенту говорят «Разрабатывай плечо!», то нередко советчик с трудом представляет, какие сильные мучения испытывает больной. Он не только не способен самостоятельно поднять плечо, но и посторонний человек не может помочь ему – из-за болей в плечевом суставе.

И в то же время и пациент, и доктор понимают, что исцеление возможно только при использовании гимнастики. Выход один – использовать систему занятий, которая основана на сберегающих, щадящих принципах. Именно поэтому в своих книгах, таких как «Изометрическая гимнастика доктора Борщенко», «Партерная гимнастика», «Растяжка для позвоночника» я уделяю основное внимание именно такому сберегающему подходу. Эти системы помогают заниматься гимнастикой пациентам с болевыми синдромами в позвоночнике и суставах.

Однако на нашей планете имеется субстанция, которая обладает буквально волшебными свойствами. Мало того,

что из воды созданы все живые организмы, но ей присуще еще одно уникальное качество – снижать действие силы тяжести. Организм человека более чем на 70 % состоит из воды, поэтому плотность нашего тела приближается собственно к воде. Если глубоко вдохнуть, то общая плотность тела будет меньше воды, и оно даже сможет самостоятельно всплыть. Именно этим пользуются большинство рыб: они имеют газовый пузырь, за счет чего могут свободно находиться в любой точке водного пространства без затраты мышечных сил. То есть рыбы достигают состояния НЕВЕСОМОСТИ! Именно это свойство воды используют космонавты для тренировки в состоянии реальной невесомости на орбите. Космонавтов погружают в огромные бассейны, где они проводят по несколько часов, привыкая двигаться в состоянии пониженной гравитации.

Пройти мимо такого уникального свойства воды никак невозможно! Поэтому и была написана эта книга о щадящей гимнастике для позвоночника и суставов в воде.

Итак, вода дает очевидные преимущества при занятиях гимнастикой: прежде всего, она облегчает многие движения. Как мы уже сказали, состояние почти невесомости в воде помогает выполнять те движения, которые на суше были бы невозможны из-за ослабления организма или болей. Поэтому водная гимнастика предназначена, прежде всего, для людей, имеющих болевые синдромы или ограничения.

Вода имеет определенную вязкость, поэтому при движе-

ниях она ограничивает резкие движения. Это другое преимущество, которое дарит нам тренировка в воде. Благодаря вязкости воды занимающийся обезопасит себя от необдуманного движения в определенном суставе или отделе позвоночника. Одновременно это свойство можно использовать и для повышения нагрузки, создавая дополнительное сопротивление. Например, движение рукой в воде с раскрытой ладонью выполнить сложнее, чем с сомкнутым кулаком. Таким способом можно повысить интенсивность тренировки.

Очень важная роль воды во время занятий – это действие на кожные покровы. Волны, возникающие при движении, воздействуют на кожу и, подобно массажу, рефлекторно положительно влияют на кровообращение в организме.

Позитивный заряд энергии, который получает человек от занятий в водной среде невозможно переоценить. Отличное настроение и запас бодрости после занятий в бассейне ощущает каждый!

## **Резюме:**

Основная ежедневная нагрузка на суставы и позвоночник связана с силой тяжести

- Вода создает условия, близкие к невесомости, поэтому облегчает движения в больных суставах и позвоночнике

# Доплывем до берега!

Когда заходит речь о гимнастике в воде, то некоторые могут возразить, что такая гимнастика лишняя и можно заниматься только плаванием! Но это не совсем правильно. Действительно, плавание очень положительно действует на организм. Однако существуют несколько существенных минусов, которые могут перечеркнуть всю пользу посещения бассейна.

Например, многие люди просто не умеют плавать. Их желание использовать всю пользу занятий в воде не реализуется. К тому же, в большинстве случаев, если в молодости человек не научился плавать, то после 50 лет он уже этого почти никогда не сделает.

Другой отрицательной стороной обычных занятий плаванием являются существенные перегрузки крупных суставов – плечевых и тазобедренных. Длительные однообразные движения в плечевом суставе могут вызвать так называемое «плечо пловца». Это состояние, при котором очень перегружается суставной хрящ плечевого сустава. В этом случае сустав буквально истирается под напором нагрузки. Особенно подвержены этому люди после 45–50 лет, когда резервы хрящевой и соединительной ткани уменьшаются и связки не успевают быстро восстанавливаться.

Очень распространенная ситуация, когда человек счита-

ет, что он умеет плавать – то есть держится на воде, но не владеет правильной техникой плавания. В результате занятия плаванием этому человеку приносят не пользу, а вред: такой «пловец» как поплавок держится на поверхности, стараясь как можно выше высунуть голову из воды. Его «стиль» плавания очень сильно перегружает шейный отдел позвоночника, поэтому после посещения бассейна вместо желанной легкости в шее может появиться боль и спазмы.

Другой перегружаемый отдел позвоночника – это поясница. Особенно она несет большие нагрузки при плавании в стиле, который любят большинство непрофессиональных пловцов, – это брасс, поскольку кроль на спине или на животе требуют особой подготовки сердечной и дыхательной системы, а также хорошей координации движений. Во время плавания брассом постоянные и интенсивные колебательные движения в поясничном отделе позвоночника довольно сильно перегружают межпозвонковые диски и суставы, что также может вызывать боль в спине после посещения бассейна.

Что говорить о тех людях, которые имеют хронические болевые синдромы в позвоночнике или суставах конечностей – боль им просто не позволяет начинать заниматься плаванием. Именно для всех описанных ситуаций занятия водной гимнастикой будут более предпочтительными, чем традиционное «наматывание» километров по дорожке бассейна. Благодаря водной гимнастике эти люди смогут использо-

вать все преимущества занятий в воде.

## **Резюме:**

- Неправильная техника плавания может принести вред в области шейного и поясничного отдела позвоночника
- Длительные однообразные перегрузки во время плавания могут повреждать хрящ крупных суставов, особенно плечевого.
- Водная гимнастика позволяет преодолеть большинство препятствий к занятиям в бассейне, даже людям, совсем не умеющих плавать.

# **Почему нужно заниматься водной гимнастикой?**

Цель занятий водной гимнастикой – прежде всего лечебная. То есть человеку, который хорошо владеет техникой плавания кролем на спине, на животе, умеет плавать правильно брассом, такая гимнастика ни к чему. Он получит все преимущества от плавания при традиционных заплывах в бассейне. Однако даже и он в какой-то момент может почувствовать боль, например, в плече: длительная и избыточная нагрузка на плечевой сустав, особенно с возрастом, может привести к повреждению связок и хрящей сустава. Такой человек желает продолжать свои занятия в бассейне, но плавать не может – плечо-то болит! И вот в этой ситуации на выручку приходит **ЛЕЧЕБНАЯ ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА**. Упражнения в системе водной гимнастики нацелены на конкретные группы мышц и суставов, при этом занимающийся может строго контролировать нагрузку на сустав и избегать дополнительных повреждений.

Как мы уже говорили, вода прекрасно снимает общую гравитационную нагрузку на организм, поэтому в воде все упражнения выполняются гораздо легче, чем на суше. Такое облегченное положение позволяет заниматься даже в условиях болевых синдромов. Конечно, когда боль крайне сильная, например острый поясничный прострел – люмбаго, то

торопиться бежать в бассейн не стоит. Однако по мере стихания болей или при болях в хронической стадии болезни занятия водной гимнастикой будут исключительно полезными. Вода поможет преодолеть с мертвой точки процесс выздоровления и даст шанс избавиться от постоянного болевого синдрома путем мягкой и дозированной тренировки определенных частей тела.

### **Основные показания для занятий лечебной водной гимнастикой:**

- Остеохондроз шейного отдела позвоночника
- Остеохондроз грудного отдела позвоночника
- Остеохондроз поясничного отдела позвоночника
- Хронические боли в пояснице, грудном отделе позвоночника или шее.
- Грыжи межпозвонковых дисков, не требующие хирургического лечения
- Реабилитация после хирургического вмешательства на позвоночнике или суставах
- Состояния шейного, грудного или поясничного «прострела» в стадии стихания острых болей
- Синдром вертебро-базиллярной недостаточности
- Вегето-сосудистая и нейро-циркуляторная дистония
- Артрозы крупных суставов (плечевого, локтевого, коленного, тазобедренного)
- Артрозы мелких суставов (кисти и стопы)

- Хронические головные боли
- Остеопороз (хрупкость костей)
- Миофасциальный болевой синдром
- Воспаления сухожилий и связок (тендиниты, лагаментозы)

- Плечелопаточный периартроз

- Эпикондилиты

- Фибромиалгия

- Профилактические занятия для поддержания здоровья

позвоночника и суставов

# **Как заниматься лечебной водной гимнастикой?**

Давайте обсудим основные правила занятий лечебной водной гимнастикой. Конечно, следует помнить и соблюдать общие правила посещения бассейна (иметь медицинскую справку, не посещать бассейн при ОРЗ и т. п.). Более важно обсудить саму методику занятий.

Во первых, многие люди мерзнут в бассейне, поэтому занятия им не приносят удовлетворения. В обычных крытых бассейнах температура воды достигает 24–28 градусов Цельсия. При активном плавании этого обычно достаточно, чтобы не замерзать. Однако в первые 5-10 минут после погружения в воду, пока тело не разогрелось движениями, холод может ощутимо мешать. Для преодоления такого первого барьера следует правильно готовиться к погружению. Начинать приготовление к занятию в воде вы должны уже в душе. после гигиенических процедур необходимо сделать температуру воды в душе максимально горячей, которую вы можете переносить. Оставайтесь под таким горячим душем 5-15 минут, чтобы все тело интенсивно прогрелось. Сразу после душа возьмите небольшое количество косметического детского масла и разотрите его на открытых участках тела, в тех местах, где вы замерзаете быстрее всего. Желательно, чтобы масло не имело запаха – так вы позаботитесь о занимающихся-

ся вместе с вами людей. Масло, нанесенное на кожу, создает тончайшую пленку, которая будет первые 10–15 минут очень хорошо удерживать тепло организма. Как раз за это время вы успеете разогреться, и начальные минуты занятий не будут большим стрессом для организма.

Второй важный момент занятий – ваше положение на поверхности воды. Если вы умеете плавать или держаться на воде – то такой проблемы нет. Для тех же занимающихся, которые совсем не умеют держаться на воде и тонут, придуманы различные приспособления, удерживающие вас на плаву. Самым простым решением может быть эластичная аквапалка, или нудлс. Так ее окрестили по английскому слову – noodles – лапша. Такая палка очень гибкая, диаметром 8-10 см и длиной 160–165 см, изготовлена из вспененного каучука или полиэтилена, поэтому она не тонет и легко держит вес взрослого человека на водной поверхности. Чтобы удержаться на такой аквапалке, ее нужно поместить на грудь, а концы пропустить в подмышечные впадины – тогда она будет удерживать грудную клетку и вы можете на ней лежать лицом вниз. Также можно лечь спиной на нее, а лицо обратить вверх из воды. Чтобы удержать себя в вертикальном положении на аквапалке, вы можете сесть на нее, пропустив ее между ног. Концы палки спереди и сзади будут выходить из воду, а ее середина вместе с вашим телом окажется вертикально в воде.

Конечно, чтобы удержаться на поверхности воды, не умея

плавать, можно использовать и другие приспособления: плавательные жилеты, плавательные доски, круги и проч. Главное, чтобы эти «помощники» не мешали основным занятиям.

Также во время многих упражнений вы можете удерживаться одной или обеими руками за бортик бассейна.

Если проблема с удержанием тела на поверхности воды не решается в вашем случае, тогда можно просто заниматься на мелководье бассейна – то есть просто стоять на дне чаши бассейна в мелком месте, подобрав для себя комфортную глубину.

Пожалуй, самый частый вопрос, который задают, – это регулярность и частота занятий. Сразу можно сказать, что любые занятия дают пользу. Даже если они будут один раз в неделю. Но мышцы и связки регенерируют гораздо более эффективно, если нагрузка будет минимум дважды в неделю. Однако ежедневные занятия могут оказаться слишком частыми, поскольку организм не будет успевать восстанавливаться. Поэтому оптимальным режимом может быть занятия через день, а именно три раза в неделю. Продолжительность занятий должна быть не менее 20 минут, поскольку только за первые 10 минут вы успеете прогреться.

Что касается количества упражнений, то это зависит только от вас лично: вы можете выбрать только те упражнения, которые нацелены на проблемную часть тела. Или можете выполнять большинство упражнений и тренировать весь ор-

ганизм.

Поскольку читать книгу и заниматься в бассейне одновременно невозможно, то я рекомендую дома перед походом в бассейн разучить нужные вам упражнения. Это совсем просто, учитывая тот факт, что все упражнения очень доступны и логичны. Итак, выучив упражнения дома, вы легко начнете их выполнять и в воде.

Следует помнить, что занятия лечебной водной гимнастикой слабо нагружают сердечно-сосудистую систему. Поэтому если вы занимаетесь только этой гимнастикой, то для тренировки сердца и сосудов следует выбрать дополнительный вид аэробной нагрузки: ходьба, бег, заплывы в бассейне и проч. То есть если вы умеете и любите плавать, то вы можете чередовать заплывы с упражнениями лечебной водной гимнастикой. Тогда тренировки станут разнообразнее и полезнее.

# Глава 2

## Упражнения в воде для позвоночника

### Шейный отдел позвоночника

*Упражнения в воде для шейного отдела позвоночника в вертикальном положении.*

Исходное положение для этих упражнений – вертикальное. В зависимости от «плавучести» вашего тела, степени наполнения легких воздухом величина погружения головы будет различной. При этом голова, оставаясь наверху, выполняет роль поплавка, а туловище в этом положении, подобно грузу, тянет вниз. То есть в таком положении происходит очень **МЯГКОЕ ВЫТЯЖЕНИЕ** шейных позвонков. Оно благоприятно действует на шейные межпозвонковые диски и суставы.

1. «Наклоны головой вперед-назад вертикальные». ИП – вертикально в воде. Медленно сгибаете и разгибаете шейный отдел позвоночника, задерживаясь в крайних положениях на 1–2 секунды. Повторить 10–15 раз.

2. «Повороты головой вертикальные». ИП – вертикально

в воде. Медленно поворачиваете голову в одну сторону, задерживаетесь в крайнем положении 1–2 секунды, после чего двигаетесь в противоположном направлении. Повторить 10–15 раз.

3. «Наклоны головой в стороны вертикальные». ИП – вертикально в воде. Медленно наклоняете голову в одну сторону, задерживаетесь в крайнем положении 1–2 секунды, после чего двигаетесь в противоположном направлении. Повторить 10–15 раз.

4. «Индийский танец вертикальный». ИП – вертикально в воде. Стараясь удерживать подбородок горизонтально, выдвигаете голову вперед, задерживаетесь в крайнем положении 1–2 секунды, далее двигаетесь в противоположном направлении, смещая подбородок и всю голову назад. Во время упражнения старайтесь удерживать подбородок параллельно поверхности воды. Это упражнение напоминает движение головой индийских танцовщиц, поэтому и получило свое название. Повторить 10–15 раз.

## **ВАЖНО!!!**

При движении в шейном отделе позвоночника в вертикальном положении вода создает ощущение «невесомости», поэтому может появиться ощущение излишней легкости выполнения упражнения. Поэтому не торопитесь при выполнении упражнений в крайних положениях и избегайте болевых ощущений во время занятий.

## *Упражнения в воде для шейного отдела позвоночника в горизонтальном положении.*

Выше описанные четыре упражнения вы можете выполнять в горизонтальном положении. В этом случае эффект вытяжения позвоночника не выражен, зато достигается значительное расслабление мышц шеи, плечевого пояса. Если вы не очень уверенно держитесь на воде и испытываете затруднения при выдыхании в воду, вы можете выполнять эти упражнения, лежа на воде лицом вверх. Можно удерживаться о бортик бассейна одной рукой.

Если вы уверены в своих силах, то можете выполнять эти упражнения на воде, лежа лицом вниз. В этом случае после глубокого вдоха вы медленно **ВЫДЫХАЕТЕ** и одновременно выполняете упражнения.

Для вдоха вы либо поворачиваетесь всем телом, либо поворачиваете только шею и голову. В положении лицом, обращенным в воду, вы также можете одной или двумя руками удерживаться за край бортика бассейна.

Упражнения в положении «лицом в воду» или «лицом из воды» дают разные ощущения и различную нагрузку. Попробуйте выполнить их в каждом из этих положений. Возможно, вы выберете только одно положение или захотите использовать все эти упражнения.

### 5. «Наклоны головой вперед-назад лицо из воды».

ИП – горизонтально в воде, лицо обращено из воды.

Голова частично погружена в воду. Медленно сгибаете и разгибаете шейный отдел позвоночника, задерживаясь в крайних положениях на 1–2 секунды.

Повторить 10–15 раз.





6. «Повороты головой лицо из воды». ИП – горизонтально в воде, лицо обращено из воды. Голова частично погружена в воду. Медленно поворачиваете голову в одну сторону, задерживаетесь в крайнем положении 1–2 секунды, после чего двигаетесь в противоположном направлении. Повторить 10–15 раз.



7. «Наклоны головой в стороны лицо из воды». ИП – горизонтально в воде, лицо обращено из воды. Голова частично погружена в воду. Медленно наклоняете голову в одну сторону, задерживаетесь в крайнем положении 1–2 секунды, после чего двигаетесь в противоположном направлении. Повторить 10–15 раз.



8. «Индийский танец лицо из воды». ИП – горизонтально в воде, лицо обращено из воды. Голова частично погружена в воду. Стараясь удерживать подбородок горизонтально, выдвигаете голову вперед, задерживаетесь в крайнем положении 1–2 секунды, далее двигаетесь в противоположном направлении, смещая подбородок и всю голову назад. Во время упражнения старайтесь удерживать подбородок параллельно поверхности воды. Это упражнение напоминает движение головой индийских танцовщиц, поэтому и получило свое название. Повторить 10–15 раз.



9. «Наклоны головой вперед-назад лицо в воду».

ИП – горизонтально в воде, лицо обращено из воды. Голова частично погружена в воду. Медленно сгибаете и разгибаете шейный отдел позвоночника, задерживаясь в крайних положениях на 1–2 секунды.

Повторить 10–15 раз.

10. «Повороты головой лицо в воду». ИП – горизонтально в воде, лицо обращено из воды. Голова частично погружена в воду. Медленно поворачиваете голову в одну сторону, задерживаетесь в крайнем положении 1–2 секунды, после чего двигаетесь в противоположном направлении. Повторить 10–15 раз.

# 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.