

**НОВАЯ
СОВРЕМЕННАЯ
УНИКАЛЬНАЯ
СИСТЕМА**

ИГОРЬ БОРЩЕНКО

Кандидат медицинских наук, вертебролог, спинальный нейрохирург

5 МИНУТ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ОТРЫВАЕТ ПОПЫ ОТ СТУЛА

**САМЫЕ НЕОБХОДИМЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ В ПОШАГОВЫХ
ИЛЛЮСТРАЦИЯХ**

**МОЖНО
ДЕЛАТЬ,
НЕ ВСТАВАЯ
С РАБОЧЕГО
МЕСТА**

**5 МИНУТ
ГИМНАСТИКИ
В ДЕНЬ
ПРИБАВЛЯЕТ
5 ЛЕТ
ЗДОРОВОЙ
ЖИЗНИ**



**ДЕЙСТВЕННО,
ПРОСТО, ЭФФЕКТИВНО**

Игорь Борщенко

**5 минут изометрических
упражнений для тех, кто
не отрывает попы от стула**

«Издательство АСТ»

2013

Борщенко И. А.

5 минут изометрических упражнений для тех, кто не отрывает попы от стула / И. А. Борщенко — «Издательство АСТ», 2013

Ноющие боли в спине, прострелы поясницы, скованность и напряженность – такие симптомы знакомы каждому. Особенно остро они проявляются во время сидячей работы или путешествий, когда ваш позвоночник на протяжении нескольких часов находится в нефизиологичном состоянии. Возможно ли устранить боли и проблемы, находясь в неподвижном положении? Предлагаем вашему вниманию подборку самых действенных и доступных «сидячих» упражнений. Для их выполнения вам не понадобятся специальные тренажеры – только желание и несколько минут свободного времени. Некоторые из упражнений вы сможете выполнять даже во время работы. Замирайте в специальных эргономичных позициях, напрягая мышцы и исключая нагрузку на суставы и позвонки, и восстанавливайте таким образом естественное состояние вашего позвоночника. Изометрическая гимнастика доктора Борщенко поможет вашему организму легко перенести путешествие и не испытывать ноющей боли от долгого сидения в однообразном положении.

© Борщенко И. А., 2013

© Издательство АСТ, 2013

Содержание

Вступительное слово автора	5
Почему изометрическая	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Игорь Борщенко

5 минут изометрических упражнений для тех, кто не отрывает попы от стула

*Если не бегаешь, пока здоров,
придется побегать, когда заболеешь.*

Гораций

*Non nocere!
Не навреди!*

Латинское высказывание

Вступительное слово автора

Как часто мы слышим от врачей: «Необходимо укреплять позвоночник... Нужно заниматься гимнастикой и упражнениями... Теперь укрепляйте спину!» Им вторят пациенты: «Я готов заниматься. Покажите мне, какие делать упражнения. Завтра же запишусь в фитнес-клуб!»

Действительно, большинство людей интуитивно понимают, что здоровье связано с определенной физической активностью, причем получать ее желательно во время специальных занятий. Именно в этот момент появляется множество вопросов, которые могут стать непреодолимым препятствием на пути к здоровью.

Как заниматься? Пойти в спортзал или начать делать упражнения дома? Последний вопрос отнюдь не праздный: йога, пилатес, каланетика, аэробика, аквааэробика, фитнес с инструктором, занятия на тренажерах или, наконец, просто лечебная физкультура в поликлинике. Вот далеко не полный список разнообразных оздоровительных мероприятий, которые предлагает жизнь. А еще есть любимая работа, которая отнимает львиную долю времени, и утренняя лень, когда так и тянет понежиться в постели...

В результате выбор падает на секцию экзотических занятий по системе индийского гуру с труднопроизносимым именем. И хорошо, когда эти занятия принесут пользу. А если через неделю возникает боль и резкое обострение заболеваний, большинство людей прекращают тренировки, и миф о здоровом образе жизни развеивается, как запах от остывшего обеда.

Другая крайность – это полное нежелание заниматься. «Я бегаю на работе как заведенная, этого достаточно...» или «Я занят физическим трудом, физкультура – это лишнее». Такие доводы, конечно, можно понять, но не следует забывать, что физический и эмоциональный стресс от основной работы – если вы, конечно, не тренер по фитнесу, – это неправильная нагрузка.

Каждодневный труд кладовщика, или рабочего, или повара дает нагрузку лишь отдельным мышечным группам, изнашивая перегруженные суставы и хрящи! Позвоночник, ваши мышцы, все суставы нуждаются, просто требуют специальной правильной нагрузки, безопасных движений и циклического ритма занятий.



Какие упражнения выбрать для занятий? В каком режиме их выполнять? Какие упражнения дадут эффект при патологии определенного отдела позвоночника или конкретного сустава? В этой книге – ответы на ваши вопросы и курс уникальной изометрической гимнастики для водителей и туристов, страдающих заболеваниями позвоночника или даже перенесших операцию на позвоночнике и суставах.

Среди сознательной части населения присутствует другая группа жаждущих занятий, которые считают, что чем больше – тем лучше. Как часто мне приходится выслушивать рассказы ярых ценителей спорта о том, что кто-то излишне усердно позанимался и сорвал спину. Или после очередной тренировки появилась грыжа межпозвонкового диска, или после операции было все хорошо, а стал заниматься, и боль вернулась. Это истории о тех, кто занимался, но использовал неправильную нагрузку, то есть занимался упражнениями, которые принесли вред, а не пользу. И здесь как нельзя кстати вспоминается известная реклама, перефразируя слоган которой можно сказать: не все упражнения одинаково полезны, а некоторые и вредны, и даже запрещены для вас.

Эта книга адресована тем, у кого уже есть проблемы с позвоночником и суставами, но не хватает времени полноценно заниматься гимнастикой. Тем пациентам, которые перенесли хирургическое вмешательство в области опорно-двигательного аппарата, тем, кто с возрастом ощущает потребность в занятиях, но не знает, с чего начать. Эпиграфом к этой книге послужило известное латинское изречение: *Non posse! Ne навреди!* Физкультура может быть не только удовольствием, но и лекарством, которое, как известно, имеет определенную дозу.

Искренне желаю читателям здоровья и успехов!

Игорь Борщенко

Почему изометрическая

Чтобы понять суть метода изометрической гимнастики, предлагаю вам окунуться в интересный мир физиологии мышечного сокращения, то есть узнать, как работают мышцы нашего с вами организма. Проведите простейший опыт: обнажите плечо так, чтобы был виден бицепс, и положите на него другую руку. Начинайте медленно сгибать обнаженную руку в локте – вы почувствуете сокращение бицепса. Вес руки остается одинаковым, поэтому напрягается мышца более-менее равномерно во время движения.

Такое сокращение мышц называется изотоническим (греч. «изос» – *равный*). Этот режим работы приводит к движению – собственно тому, для чего мышца и предназначена. Но заметьте, движется не только мышца, но и кости, и суставы. Именно они являются слабым звеном, которое изнашивается быстрее всех. Хрящ сустава – это одна из самых уязвимых тканей организма. В нем отсутствуют кровеносные сосуды, поэтому питается хрящ очень медленно за счет диффузии – «пропитывания» питательных веществ из соседних костей, и, к сожалению, по этой причине практически не восстанавливается.



Активные движения, да еще и с нагрузкой, серьезно перегружают суставной хрящ. Всем известно, как болят суставы у людей тяжелого физического труда: непомерная работа перегружает суставы, и хрящевая прослойка истончается, «стирается», заставляя кости буквально скрипеть. Артроз – так называется болезнь суставов, связанная со старением суставных хрящей. Каждое движение в таком суставе может причинять боль, поэтому движение ограничивается, а с гимнастикой приходится распрощаться.

Неужели нет выхода? К счастью, это не так. Попробуем продолжить наши несложные физиологические опыты. Постарайтесь напрячь бицепс плеча так, чтобы предплечье и плечо оставались без движения. Чувствуете ли вы напряжение мышцы? Безусловно, но одновременно рука неподвижна, движение в суставе отсутствует. Такой режим работы назван изометрическим. Режим, который и берегает ваши суставы, и тренирует мышечные волокна, оставляя радость движений на долгие годы!

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.