

ЗДОРОВЬЕ: УМНЫЕ МЕТОДИКИ



# ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Системы **ПОПОВА,**  
**БУБНОВСКОГО**  
и другие методики излечения



**Виктория Карпухина**  
**Здоровье позвоночника.**  
**Системы Попова, Бубновского**  
**и другие методики излечения**  
**Серия «Здоровье: умные методики»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6606159](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6606159)*

*Здоровье позвоночника. Системы Попова, Бубновского и другие  
методики излечения / составитель Виктория Карпухина.: АСТ; Москва;*

*2014*

*ISBN 978-5-17-082238-6*

### **Аннотация**

Работоспособность почти всех органов и систем организма напрямую зависит от состояния позвоночника. А проблемы позвоночника у современного человека проявляются, к сожалению, уже в подростковом возрасте.

Помочь своему позвоночнику мы часто можем самостоятельно, если знаем нужные упражнения, методики, подходы. Именно такие знания дает эта книга. Познакомьтесь с альтернативными методами оздоровления позвоночника и суставов от Петра Попова, Сергея Бубновского, Кацудзо Ниши, Матиаса Александера, Поля Брэгга, Валентина Дикуля, а также

упражнениями славянской гимнастики, йоги и традиционной китайской гимнастики цигун. Кратко и четко дана суть каждой системы, упражнения, полезные советы, необходимые для индивидуальной работы.

# Содержание

Индивидуальный подход к общей проблеме	6
Глава 1	11
Виды микродвижений	14
Гимнастика потягиваний – большой эффект от малых движений	17
Блок потягиваний для шеи	18
Блок движений «Потянем место сборки»	21
Блок движений «Разбудим плечи и позвонки»	22
Блок «Скрутки в положении сидя»	23
Блок «Скрутки в положении стоя»	27
Пятнадцать упражнений для суставов и всех отделов позвоночника	30
Зарядка за письменным столом	56
Блок упражнений для шеи	72
Блок упражнений «Поможем рукам»	78
Блок упражнений для ног с мячом	80
Глава 2	83
Универсальные упражнения для мышц позвоночника	85
Растяжка мышц спины	94
Упражнения, выполняемые на тренажере, для профилактики острого болевого	100

синдрома в пояснице	
Упражнения при болях в спине: полезный шок	106
«Кинезис» – это движение. А что же такое кинезитерапия?	120
Упражнения для стопы по Бубновскому	120
Упражнения для рук	125
Конец ознакомительного фрагмента.	131

**Составитель**  
**Виктория Карпухина**  
**Здоровье позвоночника.**  
**Системы Попова,**  
**Бубновского и другие**  
**методики излечения**

*Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

**Индивидуальный подход**  
**к общей проблеме**

Чтобы определить, нуждается ли вы в оздоровлении спины и суставов, пройдем небольшой тест!

Постарайтесь честно ответить на полтора десятка вопросов.

1. Вы достигли сорокалетнего рубежа жизни?
2. Отягощены излишним весом (хотя бы 7–10 килограмм-

мов выше нормы)?

3. Ваш трудовой день требует подвижности или большую часть времени проводите за письменным столом, компьютером?

4. Связана ли ваша профессия с постоянным стоянием или выполнением однообразных мышечных движений?

5. Есть ли у вас привычка (или обязанность) носить тяжести, причем нагружая одну сторону тела?

6. Вы физически активный человек? Как часто плаваете, посещаете спортзал? Зарядку по утрам – успеваете делать?

7. Автотранспорт и лифт для вас предпочтительней возможности пройтись и подняться по лестнице?

8. Можете похвастаться хорошей осанкой, летящей походкой, уверенными свободными движениями?

9. Ваш рост уменьшился по сравнению с молодыми годами?

10. Испытываете иногда тугоподвижность при наклонах? Она сопровождается похрустыванием позвоночника и суставов?

11. Любите носить обувь на высоких каблуках?

12. Вы курите? Если бросили, то меньше 10 лет назад?

13. Часто ли ваш организм подвергается переохлаждениям?

14. Ваше внутреннее психическое состояние можно назвать органичным, не бывает раздражений по пустякам?

15. Боли в области шеи, спины, поясницы случаются? А

головные боли часто наступают?

16. Вы пьете очищенную воду просто так, не дожидаясь жажды?

17. Удастся сохранять полноценный сон, соблюдать режим и баланс питания, устраивать себе активный или хотя бы своевременный отдых?

При большей части утвердительных ответов на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15 и отрицательных ответах на остальные вопросы теста вы, к сожалению, не можете похвастаться хорошей функцией позвоночника и суставов: опорно-двигательный аппарат не выдерживает таких условий существования! Даже если вы еще не заметили откровенных сбоев, настало время оказать своей героической спине дружескую поддержку. Если не знаете, каким образом – эта книга составлена для вас!

Вы можете быть деловым человеком или посвятить себя творческой профессии, выйти на пенсию, всю жизнь прожить скептиком или оптимистом, быть личностью импульсивной или сдержанной, любить физические нагрузки или бояться лишних движений из-за физической скованности (и просто из-за лени!) – ваш индивидуальный путь оздоровления опорной системы существует и представлен в этой книге.

Здесь вы найдете методику оздоровления Петра Попова, которую можно назвать «микрогимнастикой». Упражнения из нее основаны на покачиваниях, потягиваниях, малых сотрясениях. Их может выполнять всякий человек, в любом,



даже весьма скованном, состоянии. С помощью микродвижений можно уменьшить подвижность разболтанных отделов позвоночника и включить в работу ранее неподвижные участки. Для многих больных – это единственный путь избежать врачебного вправления дисков.

Силовые реабилитационные методы Сергея Бубновского и Валентина Дикуля для тяжелобольных людей не нуждаются в рекомендациях. Их авторы доказали эффективность методов на собственном примере и имеют множество учеников и последователей в нашей стране и за рубежом.

Профилактические рекомендации Поля Брэгга и Кацуцзо Ниши давно стали классикой работы с уставшим позвоночником.

Менее известная в России техника Матиаса Александера в свое время была очень популярна в Западной Европе. И до сих пор остается альфой и омегой осмысленного отношения к двигательной функции.

Традиционные восточные гимнастики цигун и йога снискали огромную популярность благодаря мощному общеоздоровительному эффекту, производимому на весь организм. Они требуют внимания, сосредоточенности и неторопливости.

Если вы молоды, энергичны и пока не готовы к медленной практике внутренних ощущений, используйте Русскую здоровую. Эта бодрящая гимнастика воссоздана из системы упражнений, которые позволяли нашим предкам возвращать силу

и сохранять уверенность на протяжении всей жизни.

# **Глава 1**

## **Щадящий курс микрогимнастики Петра Попова**



Петр Александрович Попов посвятил вопросам здоровья и долголетия всю свою жизнь. Получил около двух десятков медицинских специализаций. Изучал дыхательные гимнастики, лечебное голодание, восточную медицину, траволечение, все существующие методы лечения позвоночника и болезней суставов. Работал в отечественных и зарубежных клиниках. Является консультантом по балетной и спортивной травме Государственного академического театра классического балета. Создал уникальные, не имеющие аналогов методики посттравматической реабилитации, восстановления здоровья позвоночника.

Методика Попова основана на «мягких» микродвижениях. В отличие от традиционных гимнастик, силовых упражнений, движений с большим размахом, амплитудой, здесь используется метод «малых» движений, выполняемых по

принципу колебаний маятника. Систематические маленькие нагрузки, считает Попов, дадут больше эффекта, чем аритмичные занятия в тренажерном зале. Вступает ли метод доктора Попова в противоречие с силовыми методами доктора Бубновского и Валентина Дикуля? На первый взгляд – да. Однако все приведенные в книге методики роднят главные качества: система, ритмичность, упорство, постепенное наращивание нагрузки.

Основная задача микрогимнастики – сделать работу позвоночника гармоничной, то есть заставить каждый позвонок занять предписанное ему место и выполнять именно свою функцию. На целый ряд крупных мышц мы можем воздействовать, поднимая руку или ногу, но при этом почти не имеем влияния на мышцы и связки самого позвоночника. В методике вообще большое внимание уделяется соединительной ткани, составляющей матричную основу нашего тела.

Что подчас происходит при выполнении традиционных гимнастик? Подвижные позвонки еще больше двигаются, принимая на себя двигательную нагрузку, и таким образом еще больше расшатываются. А зажатые позвонки остаются в том же состоянии. Это еще больше усиливает дисгармонию позвоночного столба, поскольку гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается за счет гиперподвижных позвонков. С помощью микродвижений можно уменьшить подвижность разболтанных отделов позвоночника благодаря постепенному включению в движение ранее непо-

движных позвонков.

При смещениях позвонков большая нагрузка приходится на удерживающие их мышцы, они перенапрягаются. А для снятия напряжения необходимо расслабление, которое наступает во время совершения микродвижений.

Гимнастика Попова полезна и в качестве закрепления результата, достигнутого после терапевтического лечения, мануальной терапии, вытяжений, других процедур. Начинайте с небольших нагрузок, не нужно гнаться за гибкостью, скоростью, амплитудой движений!

# **Виды микродвижений**

В гимнастике доктора Попова используются разные виды микродвижений. Их общие принципы – маленькая амплитуда, последовательность и ритмичность.

## **Покачивания**

Во многих упражнениях, которые будут представлены ниже, вы найдете плавные маятнико-образные движения. Польза покачиваний неоспорима. Вспомним такую «лечебную» и успокаивающую процедуру, как качание в кресле-качалке или гамаке. Во время размеренных движений снимается боль, уходит раздражительность, улучшается сон.

## **Малые сотрясения**

Небольшими встряхиваниями можно расслабить мышцы, связочный аппарат, снять накопившееся напряжение.

Иногда нас раздражают собеседники, качающие или потряхивающие ногой, сидя на стуле. Поверьте, что таким образом человек просто пытается расслабить спазмированные мышцы! Все знают, как порой энергично встряхивает телом собака. Она тоже расслабляет мышцы и выполняет запро-

граммированную природой гимнастику для капилляров.

## Потягивания

С них рекомендуется начинать каждое утро. У многих осталась привычка из детства – после сна сладко потянуться. А ведь это целая система полезных движений, которая доставит удовольствие каждому позвонку и суставу. Потягивания – это гимнастика для связок, которые находятся в позвоночнике. Мы тянемся до определенного предела, порога, и еще чуть-чуть до приятных ощущений. Этот принцип и лежит в основе микрогимнастики доктора Попова.

## Вращения

Речь идет о маленьких, плавных микровращениях, благодаря которым можно представить наш позвоночник единым целым, почувствовать движение каждого позвонка. Вращения направлены на гармонизацию работы позвоночника, его разогрев, мягкую коррекцию тела, достижение «мышечной радости» и спокойствия.

В гимнастике доктора Попова важное место отводится так называемой **позе плода**, похожей на ту, что человек занимал в чреве матери. В этом положении тело расслаблено, полусогнуты (или скрещены) конечности. В позе плода ухо-

дит напряжение, организм начинает вспоминать правильные функции. В ней выполняется ряд микровращений для гармонизации работы позвоночника.

При болях – это часто самое комфортное положение, которое интуитивно принимает человек. Больной может лежать на спине, подобрав ноги, либо на боку. В таком положении организм легче переносит нагрузки. При травмах и болях в позе плода выполняются все микродвижения.



# **Гимнастика потягиваний – большой эффект от малых движений**

По-другому мы можем назвать эту гимнастику «Разбуди позвоночник». Движения выполняются естественно, без усилий (в случае усилий основную работу на себя берут разболтанные позвонки). Важно почувствовать, что начинают работать не длинные мышцы, которые дают движение, а глубинные, короткие мышцы, и даже связки.

При выполнении потягиваний не нужно торопиться. Очень важно, чтобы с каждым микродвижением росло удовольствие. **Фактически удовольствие и определяет нашу дозу микродвижений.**

## **Движение «Перед началом»**

**Исходное положение:** сидя – стопы на ширине плеч.

**Выполнение:** сладко потянуться, вытянув руки вверх (можно сцепить их в замок), а потом развести в стороны. Почувствовать, как расправляются плечи, распрямляется спина.

# **Блок потягиваний для шеи**

## **Микронаклоны головы «Вперед-назад»**

**Исходное положение:** сидя в удобном положении, стопы на ширине плеч, руки на коленях.

**Выполнение:** слегка наклонить голову вперед, потягивая шею.

Осторожно вернуться в исходное положение.

Выполнить те же движения, наклоняя голову назад.

## **Микронаклоны головы «Вправо-влево»**

**Исходное положение:** то же.

**Выполнение:** слегка наклонить, потягивая шею, голову вправо.

Осторожно вернуться в исходное положение.

Выполнить те же движения, наклоняя голову влево.

✓ В движении должны быть задействованы верхний, средний и нижний отделы шеи!

## **Микроповороты головы «Вправо-влево»**

**Исходное положение:** то же.

**Выполнение:** слегка повернуть, потягивая шею, голову вправо.

Осторожно вернуться в исходное положение.

Выполнить те же движения с поворотом головы влево.

✓ Во время движения важно почувствовать, как гармонично работает каждый позвонок шеи.

## **Движение «Наклоны головы вперед-назад»**

**Исходное положение:** то же.

**Выполнение:** осторожно наклонить голову дугообразным движением вперед в срединном отделе шеи с одновременным потягиванием.

Мягко вернуться в исходное положение.

Выполнить те же движения, наклоняя голову назад.

## **Движение «Привет черепахи»**

**Исходное положение:** то же.

**Выполнение:** осторожно вытянуть и потянуть шею вверх.

Мягко втянуть шею «в панцирь».

✓ Выполнять движения не плечами, а шеей!

## Движение «Яблочко на тарелочке»

**Исходное положение:** то же.

**Выполнение:** осторожно, мягко перекатывать голову по кругу с одновременным потягиванием в одну и другую сторону.

✓ Не делать резких движений! Не поднимать плечи! Поначалу при выполнении вращения возможен небольшой хруст позвонков.

## Движение «Потянем “холку”»

**Исходное положение:** сидя – ноги на ширине плеч, руки опущены.

**Выполнение:** осторожно опустить шею и голову вперед, потягиваясь седьмым шейным позвонком.

Мягко вернуться в исходное положение.

✓ Потягивание идет не от шеи, а от мышц «в глубине», и распространяется также на спину и плечи.

# Блок движений «Потянем место сборки»

## Движение «Почувствуем крылья»

**Исходное положение:** сидя – ноги на ширине плеч. Кисти положить под колени, голову слегка наклонить.

**Выполнение:** слегка приподнимаясь вверх, потянуться областью между лопаток.

Плавно вернуться в исходное положение.

Вторую часть движения выполнить, переместив руки под стул, ближе к ягодицам. Потягиваясь, прогнуть назад подлопаточную область.

# «Местом сборки» доктор Попов называет область между лопатками, то место, откуда у птиц растут крылья. Потягивания выполняются «местом сборки», но не поясницей!

## Движение «Посмотрим в стороны»

**Исходное положение:** сидя – ноги на ширине плеч. Правую руку положить внизу левого бедра, левую сзади поясницы.

**Выполнение:** тихонько повернуться, потягиваясь «ме-

стом сборки», влево.

Осторожно вернуться в исходное положение.

Поменяв положение рук, выполнить аналогичные повороты вправо.

## **Блок движений «Разбудим плечи и позвонки»**

### **Движение «Только вверх»**

**Исходное положение:** то же.

**Выполнение:** потянуть плечи вверх, к ушам.

Осторожно вернуться в исходное положение.

Выполнить аналогичное движение, опуская плечи.

✓ Во время движения важно почувствовать «место сборки» и то, как в работу включаются верхние позвонки грудного отдела.

### **Движение «Асимметрия»**

**Исходное положение:** то же.

**Выполнение:** потянуться, поднимая вверх правое плечо и одновременно опуская вниз левое.

Плавное вернуться в исходное положение.

**Выполнить аналогичное движение, поменяв плечи.**

✓ Почувствовать, как в движение включаются верхние грудные и нижние шейные позвонки.

## **Движение «Потягивание кошки»**

**Исходное положение:** сидя – ноги на ширине плеч. Кисти положить под колени.

**Выполнение:** осторожно наклониться, потянувшись вперед, выгибая спину красивой дугой.

Плавное вернуться в исходное положение.

Повторить движение, потягиваясь назад.

✓ Во время движения потягивается верхнегрудной отдел позвоночника, нижний отдел остается неподвижным!

## **Блок «Скрутки в положении сидя»**

### **Движение «Мягкая скрутка»**

**Исходное положение:** сидя – ноги на ширине плеч. Правую руку положить на левое плечо, кисть левой руки – на локоть правой руки.

**Выполнение:** осторожно сделать скрутку, потягиваясь в

левую сторону.

Плавнo вернуться в исходное положение.

Поменяв положение рук, выполнить аналогичные движения вправо.

Во второй части этого упражнения нужно выполнить аналогичные скрутки при слегка наклоненном вперед корпусе.

## **Движение «Скрутка с двойной опорой»**

**Исходное положение:** сидя – спина ровная, ноги вытянуты вперед. Правая нога лежит за левой. Руки опираются о верх табурета сзади или с боков.

**Выполнение:** осторожно потянуться влево и назад, опираясь на руки и ноги. Постараться посмотреть назад. Во время движения ягодицы не отрываются от стула!

Плавнo вернуться в исходное положение.

Поменяв положение ног, выполнить аналогичные движения вправо и назад.

## **Движение «Плавные повороты»**

**Исходное положение:** стоя – ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях.

**Выполнение:** плавно повернуться, потягиваясь корпусом в правую сторону.



Осторожно вернуться в исходное положение.

Выполнить аналогичное движение в левую сторону.

✓ В этом движении потягиваются мышцы поясницы; бедра и ноги в движении не участвуют! Во время поворота важно почувствовать движение каждого позвонка. Необходимо дать хотя бы небольшую нагрузку тем позвонкам, которые «зажаты», а те, что слишком свободны – слегка «собрать».

## **Движение «Красивые прогибы»**

**Исходное положение:** стоя – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

**Выполнение:** плавно наклониться, потягиваясь вперед и выгибая спину красивой дугой подобно кошке.

Осторожно вернуться в исходное положение.

Выполнить аналогичный прогиб с потягиванием назад.

✓ Движение делать осторожно, не теряя контроля! Подниматься из наклоненного положения нужно плавно, начиная с нижних позвонков и заканчивая головой.

## **Движение «Плавные наклоны в стороны»**

**Исходное положение:** стоя – ноги на ширине плеч, руки

опущены вниз. **Выполнение:** плавно наклониться, потягиваясь вправо. При этом правая рука тянется к правой голени.

Осторожно вернуться в исходное положение.

Выполнить аналогичный наклон с потягиванием в левую сторону.

## **Движение «Растем»**

**Исходное положение:** стоя – ноги вместе, руки опущены, кисти слегка прижаты к бедрам.

**Выполнение:** осторожно тянуться вверх, распрямляя тело.

✓ Во время движения тянуться вверх каждым позвонком. Не подниматься на носки!

## **Движение «Потянемся от пяток до макушки»**

**Исходное положение:** стоя – ноги на ширине плеч, руки лежат в области тазобедренных суставов.

**Выполнение:** мягко податься корпусом вперед, чтобы верхняя часть туловища заняла положение параллельно полу, продолжая потягивание корпуса вперед.

Осторожно вернуться в исходное положение.

Во второй части этого движения осторожно прогнуться с потягиванием назад.

✓ Во время движений ноги остаются прямыми. В первой части – идет потягивание в тазобедренном суставе, задней части голеней и бедер, во второй – тянутся мышцы живота. Ни в коем случае не терять контроля при прогибе!

## **Блок «Скрутки в положении стоя»**

### **Движение «Скрутка вниз»**

**Исходное положение:** стоя – ноги на ширине плеч. Левую руку положить с левой стороны поясницы, правая опущена вниз.

**Выполнение:** мягко потянуться корпусом вперед и влево так, чтобы пальцами правой руки коснуться носков левой стопы.

Осторожно вернуться в исходное положение.

Поменяв положение рук, выполнить аналогичные движения вперед и вправо.

### **Движение «Скрутка от пяток до макушки»**

**Исходное положение:** стоя – ноги на ширине плеч, руки опущены.

**Выполнение:** мягко повернуться, потянувшись вправо и назад.

Осторожно вернуться в исходное положение.

Выполнить аналогичную скрутку с потягиванием влево и назад.

✓ Если движение выполняется правильно, то возможные болевые ощущения должны уменьшаться или вызывать чувство приятной усталости.

## **Движение «Скрутка назад»**

**Исходное положение:** стоя – ноги на ширине плеч, руки опущены.

**Выполнение:** слегка наклониться назад, потянувшись в правую сторону вслед за правой рукой. В этом положении посмотреть на левую пятку.

Осторожно вернуться в исходное положение.

Выполнить аналогичную скрутку с потягиванием в левую сторону.

## **Движение «Тянемся к небу»**

**Исходное положение:** стоя – ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед и сцеплены в замок.

**Выполнение:** поднимая руки, осторожно потянуться

вверх, поднимаясь на носки и распрямляя тело.

Гимнастика потягиваний завершается в положении сидя. Нужно опустить руки, расслабить тело. Встряхивая плечами, снять напряжение в мышцах. Наше тело готово к активной работе, плодотворному дню!

# **Пятнадцать упражнений для суставов и всех отделов позвоночника**

В данном комплексе представлены упражнения для тренировки разных отделов позвоночника и суставов. Они помогают держать мышцы в тонусе и весь организм в прекрасной форме. Движения гимнастики доктора Попова (1–12 упражнение), дополненные тренировкой из других методик, направлены на восстановление гибкости позвоночника, правильного положения позвонков. Большинство упражнений оказывает комплексное воздействие на разные отделы позвоночника и группы мышц.

Перед выполнением упражнений выпейте стакан-полтора воды, чтобы напоить разбуженные диски и связки. Можно немного помассировать спину, чтобы улучшить кровообращение. Помните о том, что **любое упражнение — это состояние комфорта.**

## **Упражнение «Ходьба на носочках»**

Это универсальное упражнение гимнастики доктора Попова можно выполнять каждый раз, когда в положении стоя возникнет некоторая усталость. «Ходьба на носочках» в заданном вами темпе поможет выйти из состояния утомления,

снять напряжение в мышцах, принесет отдых телу.

**Исходное положение:** стоя в позе «птицы перед полетом» – руки опущены, тело расслаблено, стопы могут находиться на небольшом расстоянии друг от друга.

**Выполнение:** сделать «шаг», поднимаясь на носок правой ноги и немного разворачивая корпус вправо. При этом немного согнутая в локте левая рука выводится вперед, правая – назад.

Следующий «шаг» сделать левой ногой, совершая «ходьбу» в течение 1–2 минут.

Продолжением данного упражнения может быть «ходьба» с минимальным подъемом на носки обеих ног и небольшими разворотами тела в одну и другую сторону. Дыхание произвольное.

Результат: упражнение позволяет перевести тело в удобное положение, снять усталость и напряжение в мышцах.

## **Упражнение «Вращения плечами»**

**Исходное положение:** сидя – спина ровная, стопы на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, кисти лежат между коленями.

**Выполнение:** делать круговые движения плечами в одну и другую сторону в течение 1–2 минут. Дыхание произвольное.

Результат: работа мышц спины, плечевых суставов, омоложение верхней части грудной клетки.

## Упражнение «Мягкие ныряния»

**Исходное положение:** сидя – спина ровная. Руки вытянуты вперед, кисти опущены вниз и совершенно расслаблены.

**Выполнение:** на вдохе – отвести локти назад, почувствовав место между лопатками («место сборки» организма).

На выдохе – вытянуть руки вперед (они остаются расслабленными и согнутыми в лучезапястном суставе). Одновременно опустить голову как можно ниже, чтобы она находилась практически на уровне рук (опускаться вниз именно головой, а не поясницей!).

Повторить упражнение 6–8 раз.

Результат: работа мышц рук и спины, оздоровление шейного отдела позвоночника.

## Упражнение «Расправим плечи»

**Исходное положение:** сидя – спина ровная. Стопы на небольшом расстоянии друг от друга, колени немного разведены. Руки сложены между колен ладонями друг к другу.

**Выполнение:** на вдохе – поднять правую руку ладонью



вверх, разворачивая ее вместе с корпусом вправо и устремляя голову и взгляд вслед за ладонью.

На выдохе – вернуться в исходное положение.

Выполнить аналогичные движения с разворотом корпуса влево.

Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

Результат: разработка мышц плечевого пояса, улучшение координации движений.

## Упражнение «Скрутки»

**Исходное положение:** сидя – спина ровная. Стопы на небольшом расстоянии друг от друга, колени немного разведены. Руки опираются на правое бедро.

**Выполнение:** на счет «раз» – на выдохе – развернув корпус в правую сторону, вытянуться вверх, направляя подбородок к потолку.

На вдохе – вернуться в исходное положение, перенеся руки на левое бедро.

На счет «два» выполнить аналогичное движение в левую сторону.

Повторить упражнение 6–8 раз.

Во второй части этого упражнения выполняются асимметричные движения. При развороте корпуса вправо голова и подбородок направляются влево-вверх, и наоборот.

Результат: разработка мышц плечевого пояса, шейного и

нижнегрудного отдела позвоночника.

## **Упражнение «Оттолкнем колени»**

**Исходное положение:** сидя – спина ровная. Стопы на небольшом расстоянии друг от друга. Колени слегка разведены в стороны. Прямые руки упираются в колени.

**Выполнение:** на выдохе – аккуратно оттолкнуть рукой правое колено как можно дальше в правую сторону. Во время движения приподнимается внутренняя часть правой стопы, но сама стопа не отрывается от пола.

На вдохе – вернуться в исходное положение.

Повторить те же движения левым коленом. Выполнить упражнение 6–8 раз в одну и другую сторону.

Результат: комплексное воздействие на позвоночник, плечевой пояс, коленные и тазобедренные суставы, растяжка мышц разных участков ног.

## **Упражнение «Развороты «плюс»**

**Исходное положение:** стоя – ноги соединить вместе. Руки согнуты в локтях, ладони – вверх.

**Выполнение:** на выдохе – слегка повернуть корпус вправо, вытягивая левую руку вперед и сжимая кисть в кулак, как будто мы захватываем рукой некую перекладину на уровне

пояса.

Левое плечо и локоть отводятся назад, кисть в кулак не сжимается (рис. 1.1).



На вдохе – повторить аналогичное движение в левую сторону.

Выполнить упражнение 8–10 раз.

Результат: гармоничная работа позвоночника, плечевого пояса и рук.

## **Упражнение «Мягкие приседания»**

**Исходное положение:** слегка присесть из положения стоя. Ноги вместе, ладони лежат на коленях.

**Выполнение:** на выдохе – присесть немного ниже, удерживая ладони на коленях. Спину держать ровной!

На вдохе – вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 6–8 раз, с каждым разом приседая ниже и ниже. Продолжением этого упражнения являются приседания с сомкнутыми коленями вправо-влево, в дальнейшем можно перейти на вращение коленями в одну и другую сторону.

Результат: тренировка и реабилитация коленных суставов.

## **Упражнение «Подъем коленей “на вырост”»**

**Исходное положение:** стоя – спина прямая. Ноги вме-

сте, руки – на поясе.

**Выполнение:** на вдохе – поднять правое колено, разворачивая его вправо и вверх (носок вытянут и направлен внутрь). Во время движения можно даже чуть присесть на опорной ноге.

На выдохе – описывая коленом (и стопой) обратный полукруг, вернуться в исходное положение. При возвращении в исходное положение можно почувствовать, как позвоночник слегка растягивается. Не подниматься на носки!

Повторить движение 6–8 раз каждой ногой.

Результат: воздействие на разные группы мышц, работа тазобедренного, коленного и голеностопного суставов, вытяжение позвоночника.

## **Упражнение «Колебательные движения»**

**Исходное положение:** стоя на коленях – опереться руками о пол (рис. 1.2).



Руки на расстоянии шире плеч. Поднять левую ногу вверх (рис. 1.3).



**Выполнение:** совершать маятникообразные движения вытянутой ногой вверх-вниз в течение 1–2 минут (с небольшой амплитудой), постепенно увеличивая скорость.

Повторить движение левой ногой.

Результат: работа мышц спины, поясницы, живота и ног, тазобедренных суставов.

## **Упражнение «Четверка “волшебных» движений”**

Эти четыре движения работают на все четыре отдела позвоночника. Они оказывают очень хорошее оздоравливающее воздействие на тех людей, кто не занимается спортом. Упражнение выполнять, держась за неподвижную опору на уровне пояса.

**Исходное положение:** стоя лицом к опоре на расстоянии шага и держась за нее руками – выровнять спину. Стопы на небольшом расстоянии друг от друга.

**Выполнение:** на счет «раз» (на выдохе), держась за опору, наклониться вперед, оттянув при этом ягодичную область как можно дальше назад, линия позвоночника прямая (рис. 1.4), ноги в коленях не сгибать.





На счет «два» (на вдохе) присесть, направив колени вперед и опустив вниз ягодичную область вниз. Руки и линия позвоночника остаются прямыми (рис. 1.5).



На счет «три» (на выдохе) вернуться в предыдущее положение (рис. 1.5).



На счет «четыре» – выпрямиться, отводя плечи назад и слегка прогибаясь в позвоночнике (рис. 1.6). Голову держать

ровно.

Повторить упражнение 4–5 раз.

Результат: вытяжение позвоночника, ног, работа мышц живота, спины, ног, всех отделов позвоночника.

✓ При наклоне вперед спина должна оставаться ровной! Во время приседания не отрывать стоп от пола!

## Упражнение «Мягкий полушпагат»

Это завершающее упражнение гимнастики доктора Попова будет наглядно демонстрировать ваши результаты. С каждым разом оно должно получаться у вас все лучше и лучше. Упражнение также выполняется у неподвижной опоры.

**Исходное положение:** стоя лицом к опоре – выровнять спину. Ноги ровные, правая – выставлена на большой шаг вперед и стоит на пятке. Руки – на ширине плеч, держатся за опору.

**Выполнение:** на выдохе – сделать выпад, опускаясь на правую ногу как можно ниже. При этом обе стопы поднимаются на носки, позвоночник слегка прогибается в пояснице. Стараться, чтобы левая нога оставалась прямой и не «ехала» назад. Руки в локтях не сгибать (рис. 1.7).



На вдохе – вернуться в исходное положение (рис. 1.8).



Повторить движение, приседая 4–5 раз на каждую ногу.

Для снятия напряжения в стопах можно попеременно сделать вращения одной и другой стопой, опираясь ее носком в пол.

Результат: растяжение мышц ног, оздоровление позвоночника.

✓ На первых порах можно поставить ноги в среднем шаге друг от друга и ограничиться небольшими выпадами.

## Упражнение «Прогиб назад»

Это упражнение из хатха-йоги, адаптированное под наши реалии и возможности. Следует запомнить, что в прогибе должны участвовать все суставы. Некоторые – хорошо разработаны, некоторые – застоялись и спят. Нужно постепенно включать их в работу, анализируя, как выполняется движение.

**Исходное положение:** стоя спиной к вертикальной плоскости на расстоянии примерно полшага – ноги прямые, стопы на расстоянии шире плеч. Руки опущены (рис. 1.9).









**Выполнение:** на вдохе – вытянуть руки вперед, а затем вверх, отклонить голову и корпус назад, пока руки тыльной стороной ладоней не упрутся в вертикальную плоскость (рис. 1.10). Прогнуться в спине, начиная с верхней ее части и заканчивая нижней. В дальнейшем доведите прогиб до упора в вертикальную плоскость головой.

На выдохе – выпрямиться, начиная с нижних отделов позвоночника, в последнюю очередь поднять голову.

Повторить упражнение 3–4 раза.

Результат: вытяжение и оздоровление позвоночника.

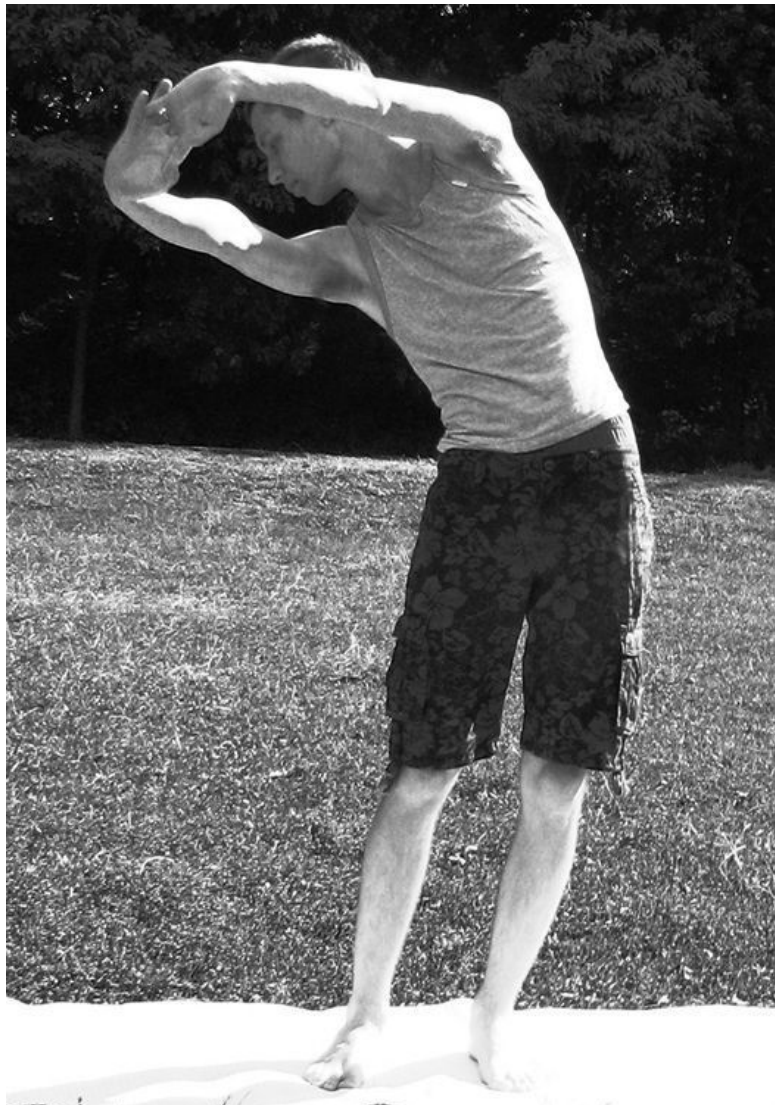
### **# Совет!**

При выполнении прогиба руки остаются прямыми, колени не сгибать! Начните с наклонной опоры (наклоненного дерева, как на рис. 1.10), это создаст эффект микропрогиба.

## **Упражнение «Симметричный маятник»**

**Исходное положение:** стоя ровно – ноги прямые, стопы на небольшом расстоянии друг от друга. Ладони сомкнуты пальцами вверх перед грудью, локти разведены в стороны.

**Выполнение:** на выдохе – слегка наклониться вправо. В ту же сторону склоняются кисти рук (рис. 1.11).



На вдохе – вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 3–4 раза с наклонами в правую и левую сторону.

Результат: боковой прогиб позвоночника, оздоровление лучезапястных суставов.

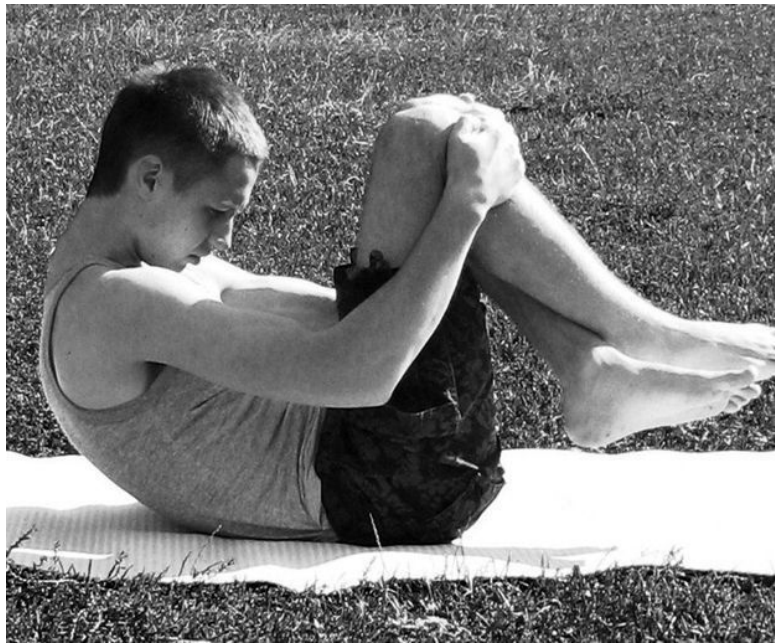
✓ Во время выполнения движения кисти остаются прямыми. Нужно прикладывать их друг к другу всеми суставами, а при наклоне слегка нажимать на ладонь «ведущей» рукой.

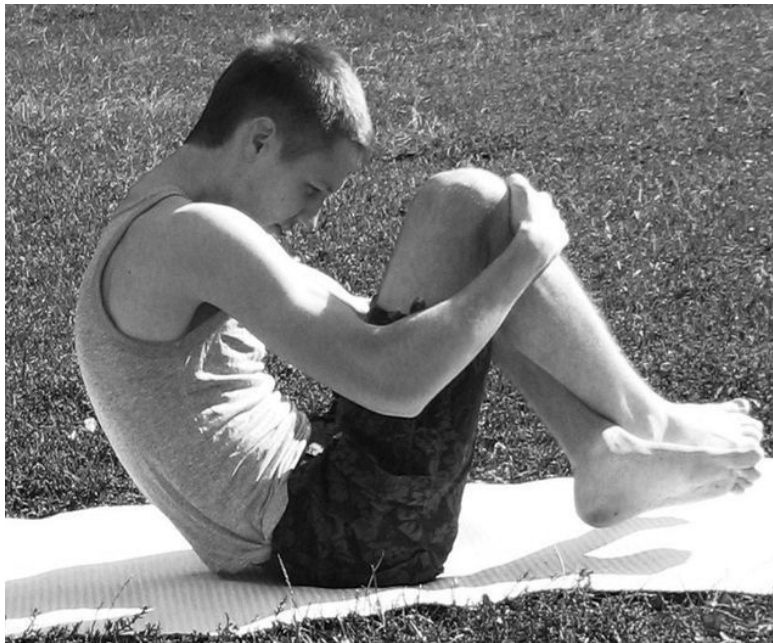
Движения кистей совершать только лучезапястными суставами!

## **Упражнение «Медвежонок-коала»**

**Исходное положение:** лежа на спине – поджать колени к груди, обхватив их руками.

**Выполнение:** покачиваться на спине – от шеи до крестцовой области в течение 1–2 минут (рис. 1.12 и рис. 1.13). Дыхание произвольное.





Результат: переход в состояние расслабления, улучшение кровообращения и оздоровление всех отделов позвоночника.

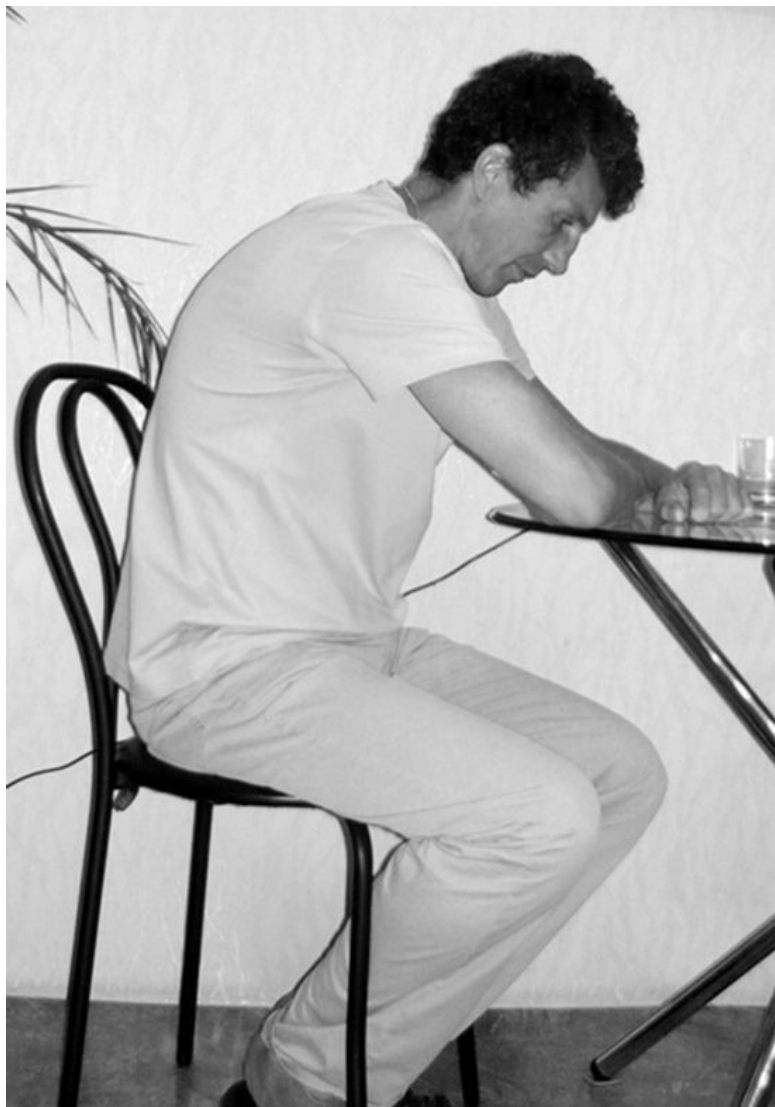
# **Зарядка за письменным столом**

Главная цель зарядки за письменным столом (в наше время здесь должно последовать уточнение: за компьютерным столом) – снять напряжение, сковывающее мышцы при работе в однообразном положении, и перевести позвоночник в расслабленное состояние. Сидячая гимнастика проводится «без отрыва от производства». Ее смело можно назвать гимнастикой для бухгалтеров, клерков, программистов, журналистов, студентов и школьников, которые значительную часть своего трудового дня проводят в положении сидя.

## **Упражнение «Описываем круги корпусом»**

**Исходное положение:** сидя за столом в обычном положении – слегка сжатые в кулак руки прижаты к столу, локти разведены в стороны и лежат на столе. Ноги прижаты к полу (рис. 1.14).





**Выполнение:** в расслабленном состоянии, слегка отклоняясь и приближаясь к столу, делать круговые вращения позвоночника небольшой амплитуды.

Дыхание произвольное.

Выполнять упражнение в течение 1–2 минут.

В перерывах между круговыми движениями можно сделать вращения плечами вправо-влево.

Результат: снятие напряжения и расслабление позвоночника.

✓ Во время выполнения упражнения не двигать руками, работает позвоночник! Для самоконтроля можно зажать мышку от компьютера правой рукой и следить, чтобы она оставалась на месте.

## **Упражнение «На автопилоте»**

**Исходное положение:** сидя за столом в удобном положении – слегка сжатые в кулак руки прижаты к столу, локти разведены в стороны. Ноги прижаты к полу (рис. 1.15).



**Выполнение:** делать произвольные движения всем позвоночником (вместе с головой) в разных направлениях – вправо-влево, вперед-назад в течение 1–2 минут. Дыхание свободное.

Руки во время выполнения упражнения остаются в неподвижном состоянии!

Результат: расслабление позвоночника.

## **Упражнение «Поза плода»**

Предварительная подготовка: немного откатить кресло от компьютерного стола.

**Исходное положение:** сидя в кресле, руки скрещены чуть ниже груди, ступни ног прижаты к полу (можно их тоже скрестить) (рис. 1.16).



**Выполнение:** на выдохе – максимально сжаться, наклоняясь корпусом вперед, приняв позу плода в утробе матери. Задержаться в этом положении на несколько секунд.

На вдохе – вернуться в исходное положение, расправить плечи и руки, приняв удобную позу.

Повторить 10–15 раз.

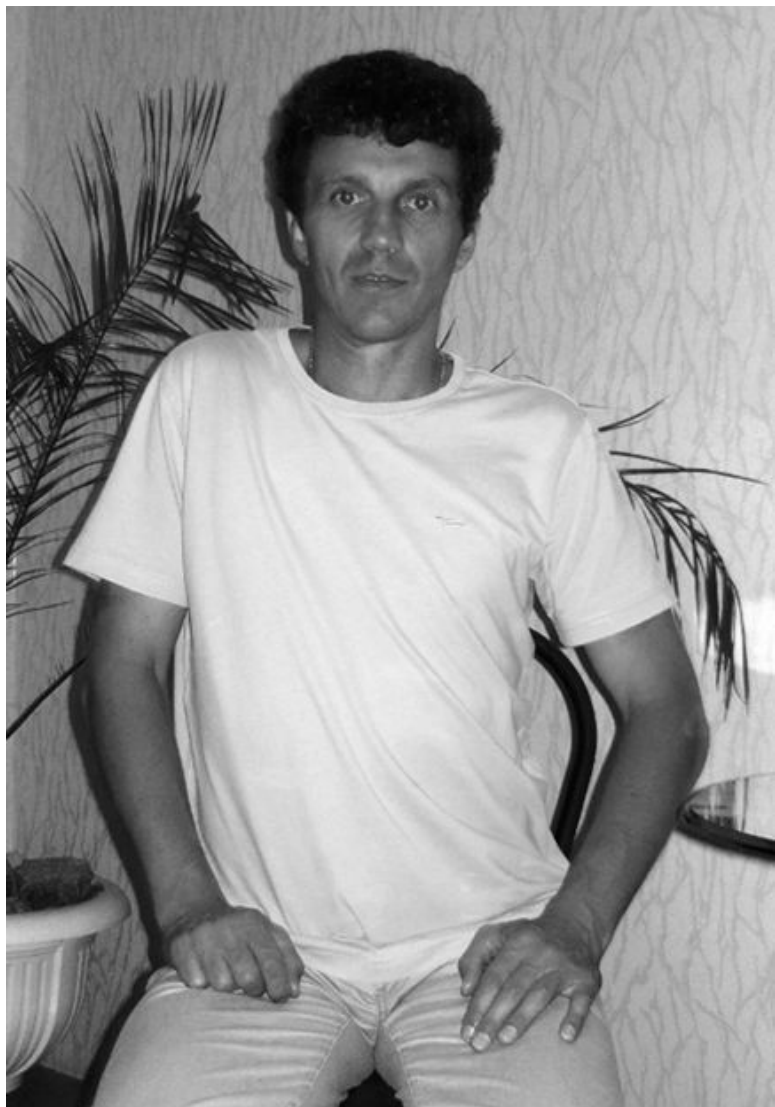
Результат: статическая нагрузка, которую испытывают определенные мышцы позвоночника, распределяется по всему телу. Наш позвоночник опять готов к работе!

✓ Отчего болит наш позвоночник? Часто это происходит из-за бездействия, вялости некоторых мышц и перенапряжения в отдельных группах позвонков. Для профилактики заболеваний напряженные мышцы нужно расслаблять, восстанавливая в них кровообращение, а мало задействованные мышцы, наоборот, тренировать.

Это упражнение хорошо действует при возникшем напряжении между лопатками и зажатости позвоночника.

## **Упражнение «Описываем круги плечами»**

**Исходное положение:** сидя за столом в обычном положении – руки опущены. Спина ровная, ноги прижаты к полу (рис. 1.17).



**Выполнение:** делать попеременные круговые движения плечами (одно – вверх, другое – вниз) небольшой амплитуды в одну и другую сторону.

Выполнять упражнение в течение 1–2 минут. Дыхание произвольное.

Результат: упражнение работает на снятие напряжения в позвоночнике.

✓ Во время выполнения упражнения важно почувствовать воздействие на мышцы между лопатками. В данном случае двигаются плечи, а не позвоночник! Вращения выполнять легко, без усилий, с удовольствием!

## **Упражнение «Цыганский танец»**

Упражнение можно выполнять периодически при возникновении напряжения и боли в плечах и позвоночнике.

**Исходное положение:** сидя за столом, опустить руки вниз, принимая положение кучера. Ноги прижаты к полу (рис. 1.18).



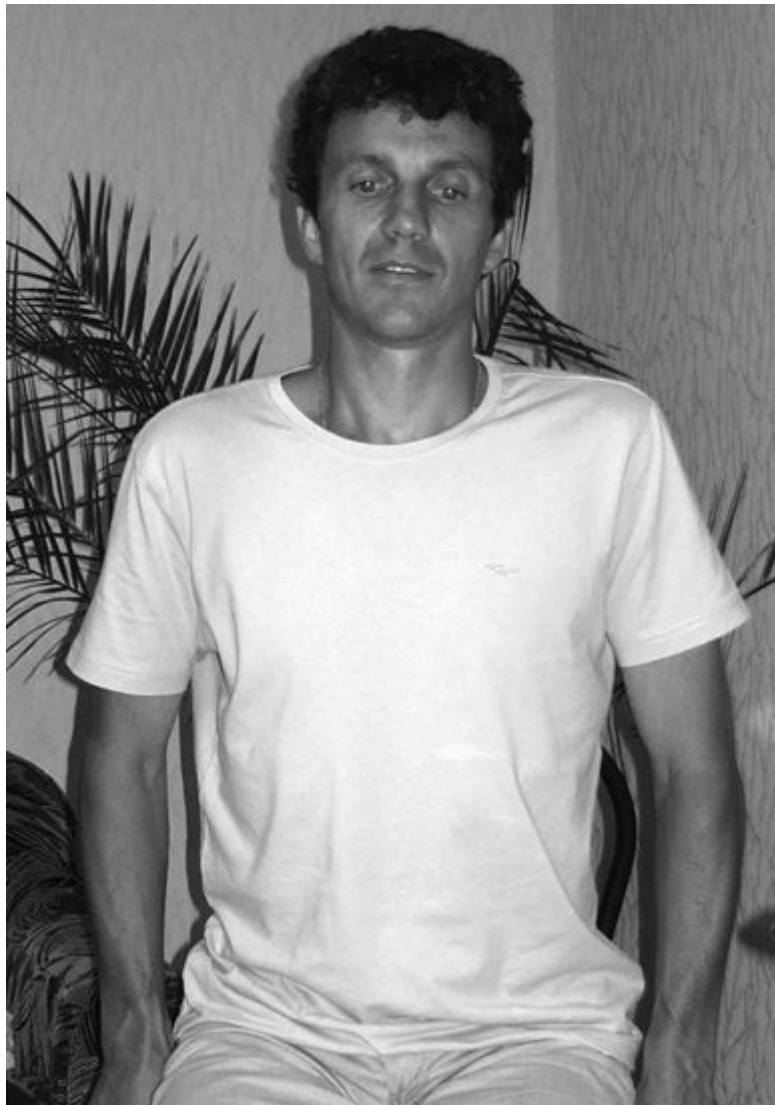


**Выполнение:** в расслабленном состоянии встряхивать плечами подобно движениям цыганского танца в течение 1–2 минут.

Результат: расслабление напряженных мышц плечевого пояса, повышение результативности работы за компьютером.

## **Упражнение «Казачи поскакали!»**

**Исходное положение:** то же, что в предыдущем упражнении. Представить себя уже не кучером, а всадником (рис. 1.19).



**Выполнение:** поднимая и опуская корпус вверх-вниз, имитировать тихую езду на лошади в течение 1–2 минут.

Результат: снятие напряжения с плеч, рук, глубоких мышц и связок позвоночника. Упражнение увеличивает скорость работы рук и производительность труда в целом.

## **Упражнение «Подъем головы плечами»**

На этапе предварительной подготовки важно почувствовать место между лопатками (откуда у птиц вырастают крылья). При правильном выполнении упражнения в нем должно появиться ощущение тепла.

Предварительная подготовка: сидя за столом в удобном положении, скрестить пальцы рук на затылке. Сделать несколько маленьких осторожных движений, распрямляя спину и отводя локти назад (рис. 1.20).



**Исходное положение:** сидя в том же положении, опустить руки вниз и прижать к телу. Ноги прижаты к полу. Глаза закрыты.

**Выполнение:** на вдохе – максимально подтягивать плечи к ушам, как бы приподнимая голову, на выдохе – вернуться в исходное положение.

Повторить 10–15 раз.

Результат: снятие напряжения в затылочной области головы.

## **Упражнение «Опустим плечи вниз»**

**Исходное положение:** сидя за столом в обычном положении, поставить локти на стол. Опереться подбородком в сжатые кулаки. Ноги прижаты к полу (рис. 1.21).



**Выполнение:** на выдохе – сжимая грудную клетку, опустить плечи. Голова остается на месте, работают шея и плечи!

На вдохе – вернуться в исходное положение.

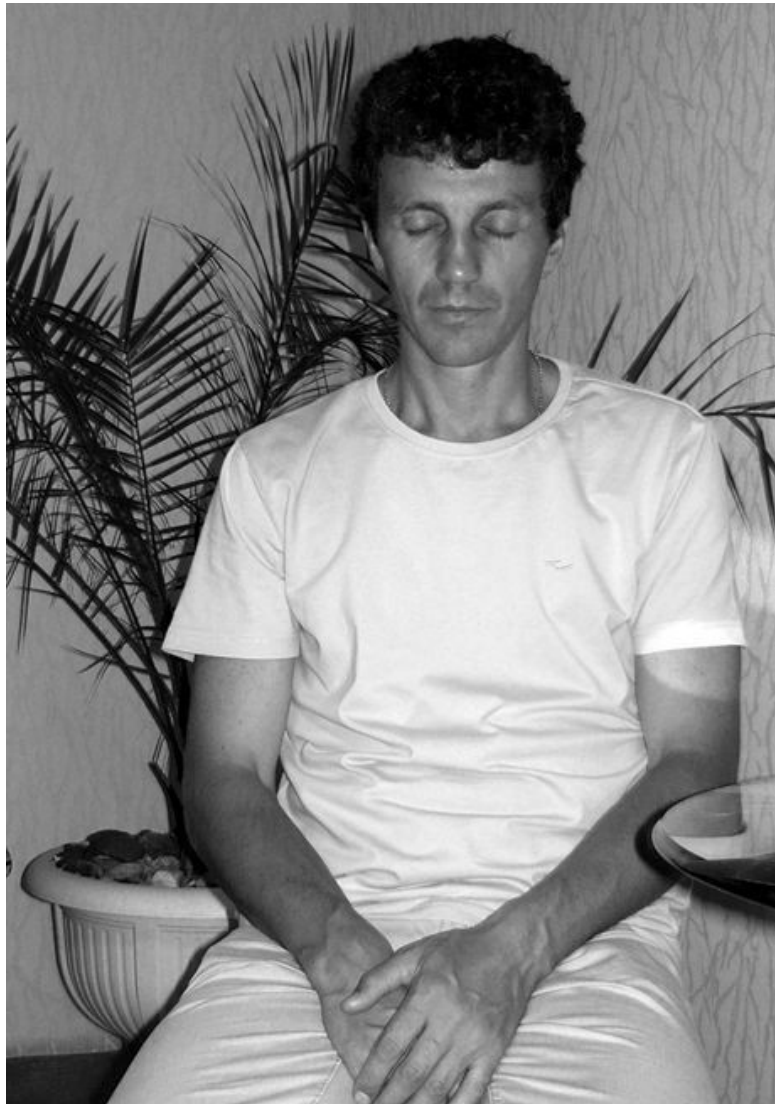
Результат: снятие излишнего напряжения в спине, усталости и боли в шее и плечах.

## **Блок упражнений для шеи**

### **Упражнение 1. «Скажем “да”»**

**Исходное положение:** сидя за столом, плечи опущены, спина ровная, можно опереться о спинку стула. Руки можно положить на столе перед собой. Глаза закрыты (рис. 1.22).





**Выполнение:** в расслабленном состоянии делать микро-движения в виде покачивания головой вперед.

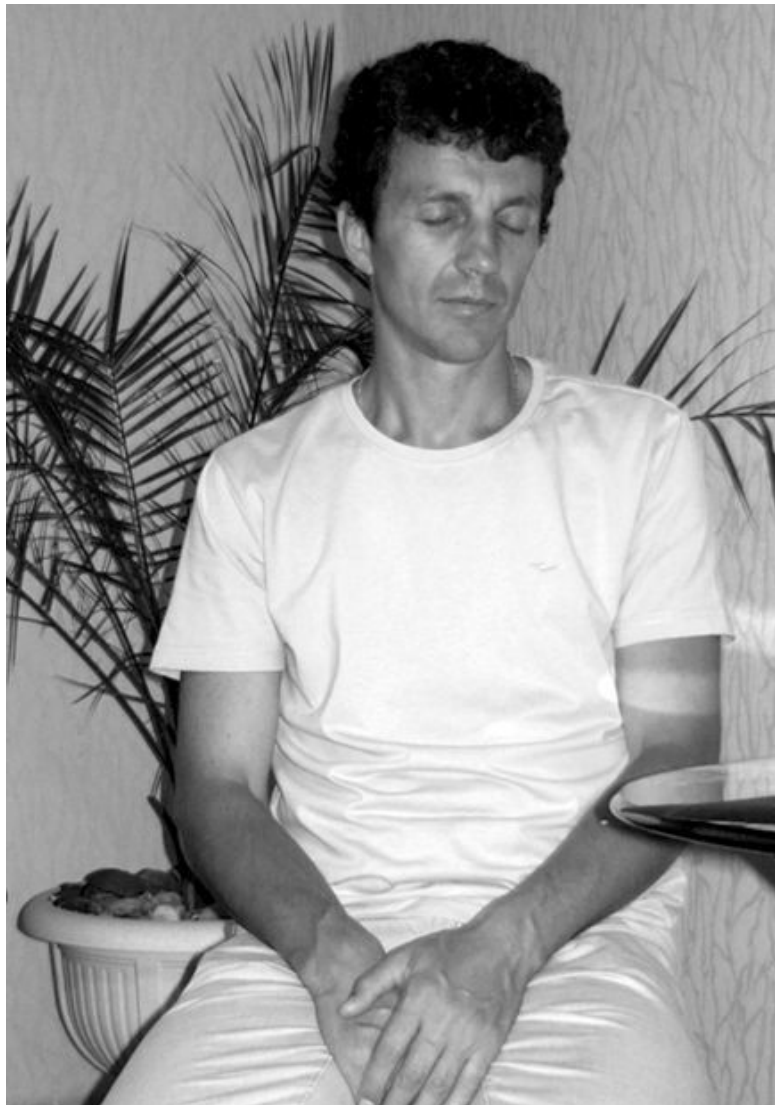
Выполнять упражнение в течение 1–2 минут. Дыхание произвольное.

Результат: снятие напряжения в верхнем отделе шеи (том месте, где шея переходит в голову), одном из ключевых мест здоровья позвоночника, и в целом организма.

✓ Шея во время упражнения остается ровной, двигается только голова! Нижняя челюсть также расслаблена. Важно почувствовать, как тепло поступает в голову и распространяется по всему телу, переводя его в состояние глубокого расслабления.

## **Упражнение 2. «Скажем “нет”»**

**Исходное положение:** то же, что и в упражнении 1 (рис. 1.23).

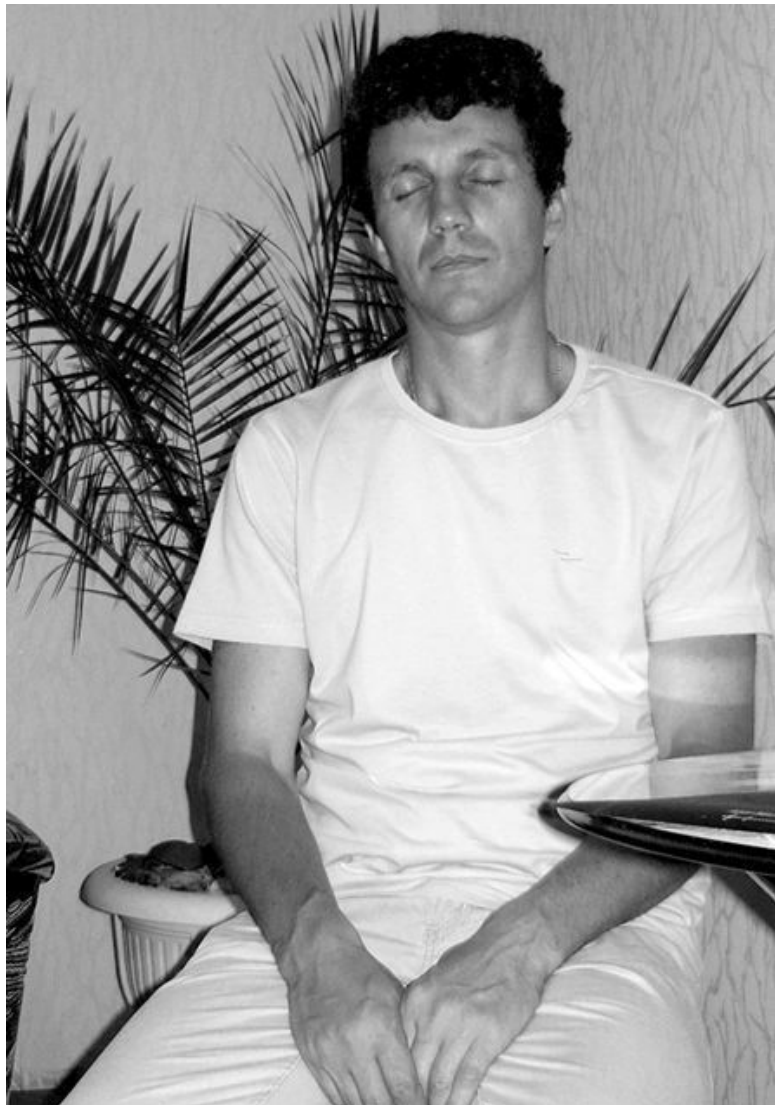


**Выполнение:** в расслабленном состоянии делать микро-движения головой вправо-влево в течение 1–2 минут. Дыхание произвольное. Движения должны быть маленькими, очень легкими, едва заметными. Ни в коем случае не напрягаться!

Результат: снятие напряжения в мышцах шеи, расслабление мышц лица, глаз и ушей.

### **Упражнение 3. «Да как сказать»**

**Исходное положение:** то же, что и в упражнении 1 (рис. 1.24).



**Выполнение:** в расслабленном состоянии делать поочередные микронаклоны головой к правому и левому плечу.

Выполнять упражнение в течение 1–2 минут. Дыхание произвольное.

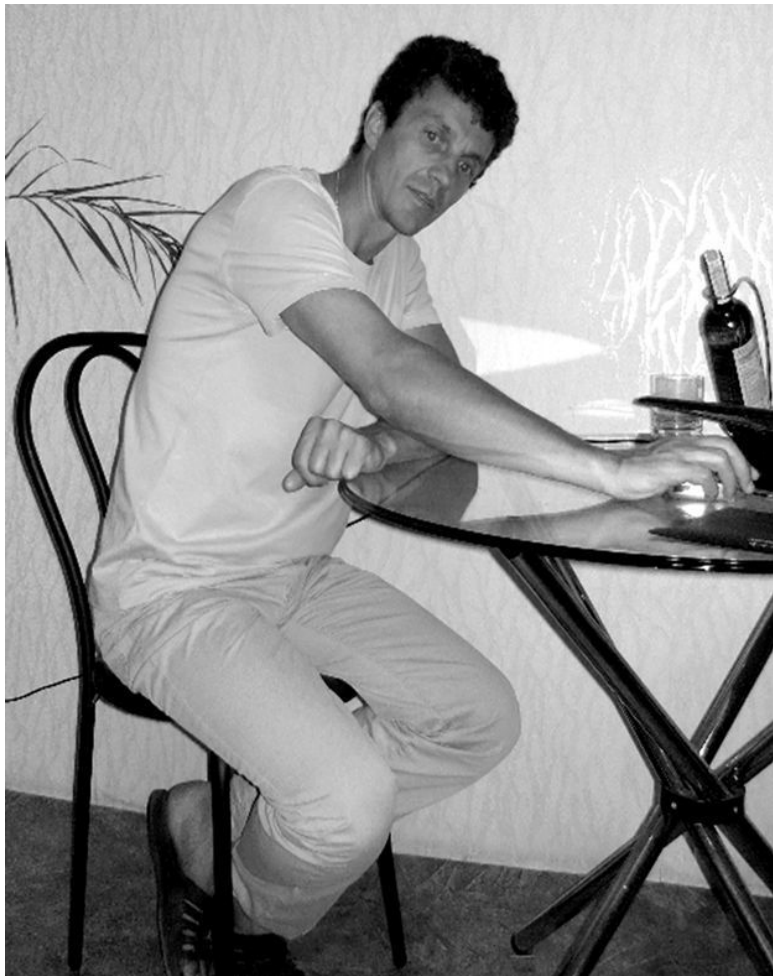
Результат: снятие напряжения в мышцах шеи.

## **Блок упражнений «Поможем рукам»**

### **Упражнение 1. «Описываем дуги»**

При работе за компьютером наши руки постоянно находятся в напряжении, а пальцы, ударяя по клавишам, устают от однообразных утомительных движений. Эти упражнения нужно выполнять при первых ощущениях напряжения в плечах.

**Исходное положение:** сидя за столом в удобном положении – слегка сжатые в кулак руки прижаты к столу, локти разведены в стороны. Ноги прижаты к полу. Расслабить плечи, предплечья, локти, кисти (рис. 1.25).



**Выполнение:** описывать дуги большого диаметра, дви-

гая правой рукой по поверхности стола в течение 1–2 минут.

Повторить то же – левой рукой.

Результат: снятие напряжения с плеч, рук, кистей. Улучшение координации движений рук и увеличение скорости работы за компьютером.

✓ «Большие» дуги можно описывать, двигая рукой – вокруг лежащего на столе предмета, например книги. Движения делать легко, не поднимая плеч!

## **Упражнение 2. «Умываем руки»**

**Исходное положение:** сидя за столом в удобном положении – локти прижаты к телу, руки сложены перед собой.

**Выполнение:** хорошо «помыть», потерев ладони друг о друга, а затем, разведя руки, в расслабленном состоянии стряхнуть воображаемую воду. Параллельно с этим можно выполнить несколько круговых вращений кистями в одну и другую сторону.

Результат: снятие напряжения с пальцев и кистей рук.

## **Блок упражнений для ног с мячом**

Для выполнения этих упражнений необходим мяч среднего диаметра (до 30–40 см).



## Упражнение 1. «Комнатные походы»

**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Зажать между коленями мяч.

**Выполнение:** делать небольшие шаги вперед-назад в течение 2–3 минут. Дыхание произвольное.

Результат: снятие напряжения в коленных суставах, профилактика артроза суставов.

## Упражнение 2. «Маятник»

**Исходное положение:** то же, что и в упражнении 1.

**Выполнение:** делать небольшие покачивания корпусом из стороны в сторону в течение 2–3 минут. Дыхание произвольное. Не отрывать стопы от пола! Ни в коем случае не перенапрягаться – делать упражнение без боли, с настроением, радостью!

Результат: снятие напряжения и усталости в коленях.

## Упражнение 3. «Приседания»

**Исходное положение:** то же, что и в упражнении 1.

**Выполнение:** на выдохе – сделать небольшое приседание. На вдохе – вернуться в исходное положение.

Повторить 10–15 раз.

Результат: улучшение кровообращения в коленных суставах.

# **Глава 2**

## **Силовые методы Сергея Бубновского для восстановления опорно-двигательной системы**



Сергей Михайлович Бубновский, доктор медицинских наук, чьи исследования и разработки посвящены кинезите-  
рапии (двигательной терапии). Для лечения заболеваний позвоночника и суставов он применяет турник, тренажер и гимнастику как основные лечебные средства.

Не всякий доктор может сам себе помочь. А Сергей Михайлович сумел. Много лет тому назад он был тяжело травмирован и прикован к инвалидному креслу. Сегодня этот энергичный, полный сил человек дает надежду на исцеление прикованным к постели больным. Существует утверждение: если правильно пользоваться телом, хирургия нужна будет только в виде травматологии. Доктор Бубновский мог бы уточнить и эту формулу: если бы методики, разработанные им, существовали 30 лет назад – ему удалось бы избежать

нескольких операций у травматологов.

Доктор Бубновский считает, что алгоритм ежедневной работы над собой заключен в *пяти правилах*.

**Здоровье – это труд!**

**Труд – это терпение!**

**Терпение – это страдание!**

**Страдание – это очищение!**

**Очищение – это здоровье!**

# **Универсальные упражнения для мышц позвоночника**

Пациенты Бубновского работают над своим позвоночником в тренажерном зале. Такие занятия наиболее соответствуют силовой методике. Доктор разработал большое количество комплексов упражнений на тренажерах.

## **Первое универсальное упражнение в зале**

1. **Исходное положение:** сидя на полу, упор ногами в ножки тренажера. Тяга (во время выдоха) руками к груди (рис. 2.1, 2.2).





2. Когда руки окажутся в верхней точке – спину прогнуть, голову слегка наклонить вперед.

3. Вернуться в исходное положение, сделать вдох.

Очень важно выполнять тягу на выдохе с глухим возгласом «ХА». Бубновский уделяет дыханию большое внимание. Он вообще видит связь между дыханием и здоровьем позвоночника, об этом мы будем говорить позже. Упражнение, для начала, выполнить не более 5 раз, а в последующие дни прибавлять по 1–2 раза, доводя до 15 тяг.

## Второе универсальное упражнение в зале

1. **Исходное положение:** сидя на полу, упор ногами в ножки тренажера.
2. Тяга двумя руками к животу (рис. 2.3, 2.4).







Ноги чуть согнуть в коленях, голову не опускать на грудь. Первые две трети движения производить нижней частью спины. На заключительной фазе согнуть руки – работают бицепсы. Тягу выполнять на выдохе, в последней трети движения с силой вытолкнуть звук «ХА».

3. Вернуться в исходное положение.

Упражнение выполнить не более 5 раз, а в последующие дни прибавлять по 1–2 раза, доводя до 15 тяг.

В домашних условиях эти упражнения можно заменить тягой прикрепленных к неподвижной опоре эспандеров одной или двумя руками.

И еще одно упражнение с индивидуальным для каждого подбором веса.

## Упражнение «Тяга гантели»

Тяга гантели с опорой коленом на скамью или стульчик поочередно каждой рукой – на максимальной амплитуде (рис. 2.5, 2.6).





1. **Исходное положение:** ладонью и коленом опираемся на скамью, слегка наклонив корпус, но не сутулясь. Вторая нога на полу – выбрать максимально – устойчивую позицию.

2. Выполняем несколько тяг гантели – максимально опускаем и поднимаем руку.

3. То же упражнение – для другой руки.

Масса гантели должна быть посильной, начиная с 2 кг. В

первый раз выполняем упражнение не более 1–2 минут, постепенно доводя до 4–5 минут.

К необходимости устроить в дверном проеме турник мы приходим интуитивно. Ортопеды считают, что вытяжение позвоночного столба полезно не всем, что есть противопоказания для некоторых больных. А доктор Бубновский называет это необходимой «декомпрессией». Если хватает сил подтянуться на турнике – это необходимая и достаточная нагрузка на мышцы плечевого пояса.

Для женщин рекомендуется упражнение на отжимание от пола. Оно тоже прекрасно тренирует плечевые мышцы.

## **Упражнение «Нагрузка на плечевой пояс»**

**Посильная тяга (рис. 2.7). Исходное положение:** лежа на животе, руки согнуты в локтях – опора на ладони (ладони смотрят вперед), ноги согнуты в коленях – опора на колени, голени подняты вверх и скрещены.



1. Выполняем отжимание от пола. Синхронно с действиями в плечах голова должна отклоняться назад.
2. Возвращаемся в исходное положение, максимально расслабляя мышцы плечевого пояса.

Основная работа при выполнении этого упражнения достанется разгибателям плеча. В активной фазе такого упражнения все мышцы туловища, плечевого пояса и шеи работают на разгибание. Поначалу выполняем 5 отжиманий. Прибавляя за неделю по 1 отжиманию, доводим до 8–10 раз.

Это упражнение приятно выполнять в будни, после работы, и в выходные – после женских домашних хлопот на кухне. Оно приносит замечательное расслабление мышц и быстро вызывает оптимизм.

# **Растяжка мышц спины**

Профессор Бубновский рассматривает организм человека как взаимодействие двух органов – мозга и мышечной системы. Доктор основывает свое утверждение на том, что не только суставы приводятся в движение сокращением мышц. Сужение и расширение сосудов, работа сердца, перистальтика пищевода и кишечника – любое сокращение и расслабление органа происходит за счет мышечной ткани. 40% тела состоят из мышечной ткани, ее Бубновский и объединяет в мышечную систему или функциональный «мышечный орган», которого как бы нет. Но на самом деле он есть, он движет нашим телом и требует внимания медицины.

Когда проводимость мышцы нарушается – появляется боль. Но для того чтобы восстановить проводимость, надо заставить мышцу работать, то есть опять испытывать боль, только уже исцеляющую.

## **Упражнение 5. Вис на турнике**

1. Выполняем вис на турнике или перекладине.
2. Поднимаем согнутые в коленях ноги к груди. Упражнение выполняется на выдохе, проговариваем при этом звук «ХА».
3. Разгибаем ноги, не опускаясь на пол – делаем вдох.

4. Повторяем упражнение на выдохе еще 2 раза. Постепенно доводим повторение до 5–10 раз.

То же самое можно сделать на тренажере, используя опоры для локтей (рис. 2.8, 2.9).









## # Это важно знать!

Все висы выполняем, не спрыгивая с турника, а спускаясь по подставке. Резкое спрыгивание вызывает компрессию позвоночника и неоправданно травмирует суставы стопы.

## Упражнение 6. Сила на доске

Упражнение на наклонной доске – ее не трудно оборудовать дома, в верхней части доски должно быть крепление для ног.

**1. Исходное положение:** лежа на наклонной доске, голова в нижней точке доски, ноги прочно закреплены в верхней точке.

2. Выполняем подъем корпуса на выдохе «ХА» (рис. 2.10).



3. Возвращаемся в исходное положение, делаем вдох.

Выполнить 1–2 подъема, не больше. Увеличиваем количество подъемов на 1 раз в неделю, доводя до 10 раз.

## **Упражнения, выполняемые на тренажере, для профилактики острого болевого синдрома в пояснице**

### **Упражнение 1. «Березка»**

**1. Исходное положение:** лежа на спине руками к стойке тренажера, на щиколотках закреплены нагрузки.

2. Упираясь руками в стойки тренажера, выполняем стой-

ку на выдохе (рис. 2.11).

3. Возвращаемся в исходное положение, делаем вдох.



Для тренированного человека – интенсивность посильная. Для новичка можно ограничиться подъемом ног, таз остается неподвижным. Выполнить 2–3 раза, наращивая с каждой неделей по 1–2 раза, постепенно пытаться оторвать таз и поясницу от пола.

## Упражнение 2. «Лягушка»

**1. Исходное положение:** лежа на животе руками к стойке тренажера, работающая нога согнута в колене.

2. Выполняем тягу ногой с упором руками в стойки тренажера (рис. 2.12, 2.13)





3. Возвращаемся в исходное положение, подтягивая согнутую в колене ногу к груди.

Новичку выполнить 3–4 тяги для каждой ноги. Прибавляя в неделю по 1 разу, довести до 10 тяг за один подход.

### **Упражнение 3. «Ротация ногой»**

В этом же комплексе можно выполнить «ротацию» ногой (рис. 2.14)





- 1. Исходное положение:** лежа на боку, руками держась за стойку тренажера.
2. Прямой ногой выполнить тяги (подъем рабочей ноги, при этом ногу не сгибать) на максимальной амплитуде.
3. Вернуться в исходное положение. По возможности выполнить 2–3 тяги для каждой ноги. Прибавляя в неделю по 1 разу, довести до 8–10 тяг за один подход.

## **Упражнения при болях в спине: полезный шок**

При затянувшейся боли в спине доктор Бубновский рекомендует своим больным помыть полы, почистить картошку, нарезать салат. Физическое движение плюс психологическое наступление на боль дают хороший лечебный эффект.

Вот несколько упражнений, которые доктор рекомендует при острых болях в пояснице.

### **Упражнение 1. Ходьба на четвереньках**

1. Сделать форсированный выдох «ХХАА!» и опуститься на четвереньки.

2. Медленно передвигаться на четвереньках, делая выдохи «ХХАА!».

Передвижение продолжать до 20 минут, удлиняя шаг – от колена до руки (рис. 2.15).



## Упражнение 2. Растяжка мышц грудного отдела

### Вариант 1

**1. Исходное положение:** лежа на спине, ноги согнуты в коленях – стопы на полу.

2. Обхватив руками затылок на выдохе «ХХАА!» отрывать лопатки от пола, как можно выше (рис. 2.16).



## Вариант 2

**1. Исходное положение:** лежа на спине, ноги согнуты в коленях – стопы на полу.

2. Обхватив руками затылок на выдохе «ХХАА!» отрывать лопатки и таз от пола, Локтями тянемся к коленям (рис. 2.17).



И вариант 1, и вариант 2 поначалу остро-болезненны. Выберите возможный для вас, его надо выдержать минут 5 и периодически повторять в течение дня, через каждые 4–5 часов.

### **Упражнение 3 Растяжка мышц поясницы**

**1. Исходное положение:** лежа на полу – руки за голову, согнутые в коленях ноги поднять на стул, гимнастическую скамейку или диван (если диван низкий – бедра прижать к вертикальной плоскости дивана).

2. Поднимаем туловище в пояснице, тянемся локтями к

коленям, насколько возможно (рис. 2.18). Упражнение выполнять на выдохе, не меньше 20 раз.



## Упражнение 4. Полумостик

- 1. Исходное положение:** лежа на полу – ноги согнуты в коленях, пятки прижаты к полу, руки вдоль туловища.
2. На выдохе отрываем таз от пола как можно выше. Верхняя часть туловища неподвижна.
3. Возвращаемся в исходное положение.

Для вовлечения в растяжку мышц шейного отдела позвоночника можно взяться руками за стопы (рис. 2.19, 2.20).



Выполнять тоже не менее 20 раз.

Упражнение 5. Вис на перекладине с мягким приземлением

1. Минуты 2–3 повисеть, слегка раскачиваясь, на перекладине.
2. Не прыгать, а спуститься на подставочку!

## **Упражнение 6. Растяжка на наклонной доске**

1. **Исходное положение:** лежа на наклонной доске, голова в верхней точке, руками держимся за упор (ручки) тренажера, ноги прямые.
2. Сгибаем ноги в коленях и подтягиваем к животу на выдохе «ХХАА!»
3. Возвращаемся в исходное положение.
4. Повторяем упражнение 3–5 раз, с каждым разом увеличивая амплитуду движений (рис. 2.21).





За месяц надо довести до 10 растяжек за 1 подход.

Если при острой боли лежать (особенно на мягком диване), отек нарастает, сдавливает нервные окончания и нерв сигнализирует о болезни. Отек вызван нарушением циркуляции крови. Движение мышцы заставляет кровь циркулировать гораздо быстрее – это, с одной стороны, поначалу увеличивает отек (отток лимфы и крови ведь затруднен) и раздражает нервные окончания дополнительным механическим сдавливанием, но при этом обменные процессы происходят ускоренно и проводимость мышцы увеличивается. Поэтому каждый новый «подход к снарядам» дается с меньшей болью. В принципе, механизм такой же, как при разработке отечной

ткани после перелома. Доктор Бубновский возражает против расхожего мнения, что при радикулите и болях в спине следует спать на жестком. Он рекомендует упругие матрасы, потому что на жестком ложе мышцы не расслабляются и закрепляется все тот же болезнетворный механизм зажатия.

Предыдущие упражнения показаны при острой боли, когда боль отпустит – можно приступить к более интенсивным упражнениям.

## **Упражнение 7. Растяжка мышц поясницы и бедра**

**1. Исходное положение:** ноги шире плеч в устойчивой позе.

2. Повернуть туловище влево, наклониться вперед – достать правой рукой до пола (рис. 2.22). Если будете делать упражнение при болях в спине, рекомендуется постепенно, но настойчиво скользить рукой по противоположному бедру, с каждым разом опускаясь все ниже. При этом может возникнуть боль в колене, потому что мышцы задней поверхности ноги (бедра, голени) плохо растягиваются.



3. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнения в правую сторону. Хорошо, если мы за первый подход выполним по 2–3 растяжки для левой и правой половины туловища.

Все йоговские упражнения направлены на растяжку, это важнейший элемент тренировки. При болевом синдроме упражнения выполняются на форсированном выдохе «ХХАА», потому что на выдохе расслабляются мышцы – это уменьшает боль.

## Упражнение 8. Усиление эффекта растяжки

Для того чтобы усилить эффект от упражнения 7, вовлечем в процесс растяжки стопу.

**1. Исходное положение:** ноги шире плеч в устойчивой позе.

2. Повернуть туловище влево, скользя рукой по бедру, наклоняться вперед – взяться рукой за носок стопы и потянуть его на себя (рис. 2.23).



3. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнения в правую сторону. Если тело привыкло к растяжкам – выполним 4–5 упражнений для каждой половины туловища за 1 подход.

Далее можно приступить к таким упражнениям (при отсутствии болей – это будет продолжение комплекса растяжек без всяких скидок и перерывов, гимнастика перед душем).

## Упражнение 9. Кошка

- 1. Исходное положение:** стоя на четвереньках, спину держать прямо.
  2. Выгибаем спину вверх, возвращаемся в исходное положение.
  3. Прогибаем спину вниз – возвращаемся в исходное положение.
- Выполнить 15 прогибов-разгибов.
4. После чего надо сесть на пяточки и наклониться к полу, вытянув руки вперед (рис. 2.24).



## Упражнение 10. Махи ногой

- 1. Исходное положение:** стоя на четвереньках, опираемся на ладони, спина выгнута вверх, подбородок прижат к

груди.

2. Выполняем махи прямой ногой, одновременно прогибая спину вниз и поднимая голову.

3. Возвращаемся в исходное положение.

4. Аналогично выполняем мах другой ногой. Всего до 15 махов каждой ногой.

# **«Кинезис» – это движение. А что же такое кинезитерапия?**

Доктор Бубновский любит повторять, что мышечная ткань обладает самой большой способностью к регенерации и способностью к восстановлению своей функции до нормы, в любом возрасте. Еще одно его замечание: мозг управляет – скелетными мышцами в рабочем режиме, в то время как основная часть процессов в организме происходит в автоматическом режиме (речь идет о поперечно-полосатых мышцах, которые отвечают за движения тела). Поэтому посредством этой ткани легче всего проводить коррекцию организма.

Сколько бы хорошо мозг и нервная система ни управляли мышцами – если мышцы не достаточно развиты, команда останется не выполненной. Кинезитерапия – это обучение культуре движения, и предмет ее труда – грамотная нагрузка на мышцы. Правильное движение лечит, неправильное может навредить.

## **Упражнения для стопы по Бубновскому**

Плоскостопие – наиболее распространенное заболевание стопы в молодом возрасте. В зрелом возрасте возникает еще одно довольно частое поражение суставов стопы – подагра. Если возникло такое заболевание, доктор Бубновский реко-



мендует не игнорировать ношение ортопедических стелек (как при плоскостопии), но не забывать, что гимнастика для стопы – самая действенная помощь.

## **Упражнение 1**

Вращение стоп в любом направлении, сидя и стоя на одной ноге. Можно положить ногу на колено и правой рукой вращать левую стопу, потом наоборот.

## **Упражнение 2**

Стоять на ступеньке так, чтобы свисали пятки, держаться руками за опору. Подниматься и опускаться на носочках, пружиня стопы, до сотни раз. В домашних условиях в качестве ступеньки можно использовать связанную стопку книг.

## **Упражнение 3**

**Исходное положение:** сидя на полу, одна рука согнута в колене, упереться сзади на руки.

Согнутую в колене ногу развернуть в сторону и положить на пол (рис. 2.25), одновременно плавно опуститься на спину.



Это не удастся сделать сразу, но за несколько месяцев упражнение должно получиться идеально – на одну и на другую ногу попеременно по 1–2 раза.

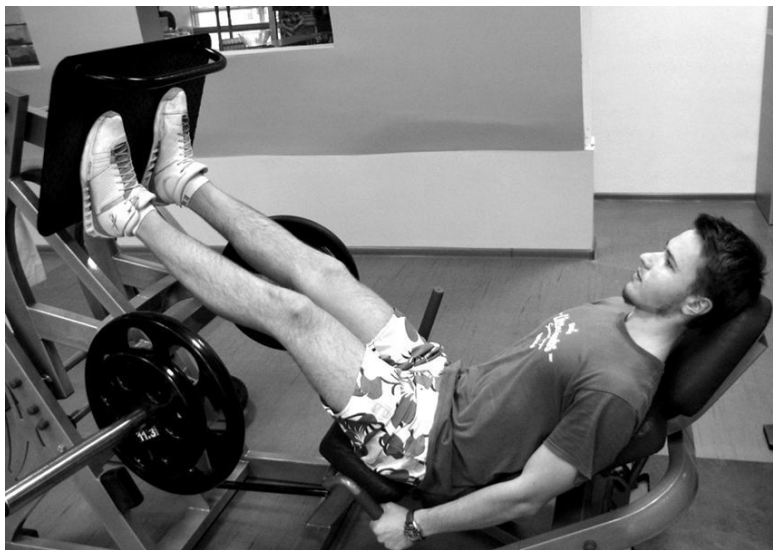
## **Упражнение 4. Жим ногами на тренажере**

**Исходное положение:** разместившись на V-образной доске, упереться ногами в плиту.

Согнуть ноги в коленях, чтобы плита опустилась.

Выполнять жим ногами вверх на выдохе (рис. 2.26, 2.27) с сильной нагрузкой до 10–15 раз.





В домашних условиях можно закрепить на неподвижной опоре резиновый бинт, а другой конец бинта привязать к стопе. Сесть в кресло, прижаться к спинке и стопами попеременно растягивать бинт не меньше 15 раз.

## **Упражнение 5**

Еще одно доступное упражнение: подниматься по ступенькам лестницы в удобной обуви, наступая на переднюю часть стопы и подпружинивая.

При выполнении упражнений поначалу может быть бо-

лезненность, но она быстро преодолевается. Хруст суставов тоже не должен стать препятствием для движений. Упражнения доступны в домашних условиях, их следует выполнять утром и вечером. Всем известно, что на стопы проецируются органы человека. Задача упражнений заключается в том, чтобы стопа постепенно стала не жесткой, упругой и максимально подвижной в каждом суставе. Чтобы все точки, которые «отвечают» за другие органы, пришли в движение и стали выполнять и эту свою функцию.

### **# Совет доктора Бубновского**

Как обычно, после занятий доктор советует холодные ванны для стоп и для ног. Если их потом растереть полотенцем – ноги будут гореть и такой эффект продлится до 40 минут.

## **Упражнения для рук**

Руки являются частой мишенью подагры. Упражнения для рук доступны всем: кистевой эспандер, отжимание от пола (если у вас получится отжимание на кулачках – это прекрасное упражнение, мне оно не под силу), лепка из пластилина, скатывание снежков зимой, перебирание четок, семян в мешке и так далее.

При запущенности мышц плечевого пояса возникает травматизм связок плеча от неожиданной нагрузки: тяжелые сумки, ведра с водой. Бубновский просит не забывать из-

вестное упражнение для мышц рук и плечевого пояса.

## **Упражнение 1. Тяга в домашних условиях**

Наступить на середину резинового бинта ногами, а руками взяться за оба конца. Поднимать руки вверх через стороны из-за головы по 12–15 раз за 1 подход. И так несколько раз в день. Для увеличения нагрузки можно взять несколько резиновых бинтов в скрутке.

Вот какие упражнения советует Бубновский выполнять на тренажерах при болях в предплечьях.

## **Упражнение 2. Тяга одной рукой**

**1. Исходное положение:** лежа на полу, упор ногами в ножки тренажера.

2. Поочередно каждой рукой выполнять тягу максимально вверх, в сторону и (согнув руку в локте) – к подбородку (рис. 2.28, 2.29, 2.30, 2.31).





### **Упражнение 3. Двойка для плеча**

- 1. Исходное положение:** лежа на полу, упор ногами в ножки тренажера.
2. Выполнить тягу двумя руками вверх, за голову, к под-



бородку (рис. 2.32, 2.33, 2.34).





«Двойку» можно также выполнять со скамьи (рис. 2.35, 2.36, 2.37).

# 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.