

**ИГОРЬ  
БОРЩЕНКО**

Кандидат медицинских наук, вертебролог, спинальный нейрохирург

от автора  
**Системы УМНЫЙ  
ПОЗВОНОЧНИК**

# Шея БЕЗ БОЛИ

**УНИКАЛЬНЫЙ  
ИЗОМЕТРИЧЕСКИЙ  
ТРЕНИНГ**



- 120 фотографий, иллюстрирующих упражнения



- 32 эффективных упражнения трех степеней сложности



- диагностический тест на подвижность шейных позвонков

- релакс-гимнастика для воротниковой зоны



**!** *Шейный отдел позвоночника без операции и боли*  
*Простая и действенная методика*  
**Изометрическая гимнастика на рабочем месте —**  
**быстро, доступно, эффективно**

Игорь Борщенко

**Шея без боли. Уникальный  
изометрический тренинг**

«Издательство АСТ»

2012

## **Борщенко И. А.**

Шея без боли. Уникальный изометрический тренинг /  
И. А. Борщенко — «Издательство АСТ», 2012

Боли в шее – проблема, беспокоящая многих людей и доставляющая массу неудобств. Острая или ноющая боль в области шеи, мышечный спазм, головные боли и даже ухудшение зрения могут быть проявлениями остеохондроза или грыжи межпозвонкового диска. Изометрическая гимнастика Игоря Борщенко – лучший способ эффективно избавиться от постоянных болей, предотвратить развитие болезни. Специальный мышечный тренинг позволит вернуть подвижность одеревеневшим позвонкам, а вам – свободу и радость движения. Упражнения, основанные на движениях малой амплитуды, исключают чрезмерную нагрузку на позвонки и межпозвонковые диски. Поэтому выполнять такую гимнастику могут и пожилые люди, и те, кто перенес операцию на позвоночнике. Достаточно лишь замирать на некоторое время в определенных эргономичных позициях – и мышцы будут сами укрепляться без дополнительной нагрузки. Уделяйте гимнастике всего несколько минут в день, чтобы избавиться от утомительных болей в области шеи и воротниковой зоны. Книга также издавалась под названием «Болит шея – что делать».

© Борщенко И. А., 2012

© Издательство АСТ, 2012

## Содержание

Вступительное слово автора	5
Почему изометрическая	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Игорь Борщенко

## Шея без боли. Уникальный изометрический тренинг

*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 гурзу 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.

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.

Представьте себе перепутье, на котором стоит пациент после операции на позвоночнике, или человек, у которого обнаружили грыжу диска, но к счастью, операция не потребовалась. С одной стороны, существует необходимость и желание заниматься, с другой – есть страх, что физкультура может ухудшить и без того шаткое состояние здоровья.

И что же видят глаза этих озабоченных людей? И полки книжных магазинов, и интернет-сайты наполнены литературой, где упражнения выполняются здоровыми молодыми людьми, которым лечебная физкультура и вовсе не нужна, а сами упражнения под силу только спортсменам.

Ситуация до крайности напоминает рекламу косметики, когда молодая модель демонстрирует крем от морщин, которых у нее и в помине не было. И если человек, имеющий артроз, или выраженный остеохондроз позвоночника, или тем более грыжу межпозвонкового диска, будет подражать этим моделям и следовать программам, имеющим явно спортивную направленность, – как ни печально признавать, успеха такие занятия не принесут, а принесут результат, противоположный ожидаемому – отказ от активного образа жизни. Далее идет набор лишнего веса, удобный диван, возрастное повышение благосостояния, покупка более комфортного автомобиля, и порочный круг замыкается: обездвиженность вызывает болезни, которые поддерживают гиподинамию.

Эта книга адресована тем, кто уже имеет проблемы с шейным отделом позвоночника. 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 nocere! Не навреди!* Физкультура может быть не только удовольствием, но и лекарством, которое, как известно, имеет определенную дозу.



**Какие упражнения выбрать для занятий? В каком режиме их выполнять? Какие упражнения дадут эффект при патологии шейного отдела позвоночника? В этой книге – ответы на ваши вопросы и подробный курс уникальной изометрической гимнастики для людей, страдающих болями в шее, перенесших операцию на шейном отделе позвоночника, для пожилых и малоподвижных людей.**

Прочитав эту книгу, вы начнете лучше разбираться в самых распространенных болезнях позвоночника и суставов, что позволит вам ориентироваться в современном потоке медицинской информации и не утонуть в рекламе.

Искренне желаю читателям здоровья и успехов!

*Игорь Борщенко*

## **Почему изометрическая**



## **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.