

СЕРГЕЙ

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

БУБНОВСКИЙ

50

НЕЗАМЕНИМЫХ
УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

+DVD

УПРАЖНЕНИЯ

«ОСТРАЯ БОЛЬ
В СПИНЕ.
РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ДОМА»

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ:

ОСТРЫХ И ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЙ
В СПИНЕ И СУСТАВАХ

ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ
СЕРДЦА И АРИТМИИ

ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ И ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

ЗАБОЛЕВАНИЙ ТАЗОВЫХ ОРГАНОВ
У ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ПО СИСТЕМЕ
ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

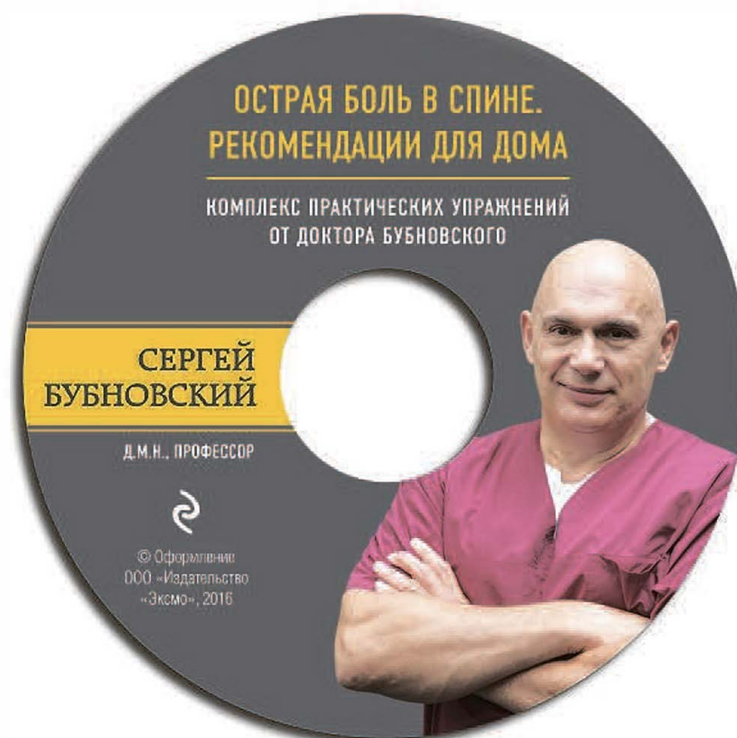
ПРОДАНО
БОЛЕЕ 1 500 000
ЭКЗЕМПЛЯРОВ

ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ПО СИСТЕМЕ
ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



К КНИГЕ ПРИЛОЖЕН DVD С КОМПЛЕКСОМ
ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОТ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

«ОСТРАЯ БОЛЬ В СПИНЕ, РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДОМА»



С Е Р Г Е Й

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

БУБНОВСКИЙ



НЕЗАМЕНИМЫХ
УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Москва
2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ РЕДАКЦИИ	5
ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ	5
ОТ АВТОРА	7
ЗАБОЛЕВАНИЯ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ <i>(опорно-двигательного аппарата)</i>	11
РАЗДЕЛ 1. Острые боли в поясничном отделе позвоночника	12
РАЗДЕЛ 2. Хронические боли в поясничном отделе позвоночника с наличием грыж, протрузий	24
РАЗДЕЛ 3. Боли в шейном и грудном отделах позвоночника	40
РАЗДЕЛ 4. Боли в коленных суставах	68
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	80
РАЗДЕЛ 1. Гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия)	80
РАЗДЕЛ 2. Аритмия, блокады сердца	94
ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ (ХОБЛ)	98
БОЛЕЗНИ ТАЗОВОГО ДНА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН	102
ДИСФУНКЦИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (дискинезии, запоры)	106
ГЕМОРРОЙ (хроническое течение вне обострения), ОПУЩЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ	110
«БОЛЬШОЙ ЖИВОТ»	114
ЦЕЛЛЮЛИТ НА БЕДРАХ	116
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА	120



ОТ РЕДАКЦИИ

Эта книга представляет собой подробно иллюстрированное пособие для занятий по системе доктора Бубновского в условиях дома или тренажерного зала с описанием техники и особенностей выполнения упражнений.

Воспользоваться рекомендациями автора может как абсолютно здоровый человек в качестве профилактики заболеваний позвоночника, суставов и внутренних органов, так и человек, давно страдающий от них.

При выборе упражнений обращайтесь внимание на показания и противопоказания к ним. Пренебрежение противопоказаниями может привести к осложнению болезни вместо ее излечения.

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

- МТБ** многофункциональный тренажер Бубновского
- И. П.** исходное положение
- Н/Б** нижний блок
- В/Б** верхний блок
- ПОП** поясничный отдел позвоночника
- НЧС** нижняя часть спины
- МФС** миофасциальный синдром
- МПД** межпозвонковые диски
- ШОП** шейный отдел позвоночника
- ГОП** грудной отдел позвоночника
- ХОБЛ** хроническая обструктивная болезнь легких
- ССС** сердечно-сосудистая система
- ЧСС** частота сердечных сокращений
- ДОА** деформирующий остеоартроз
- ХИБС** хроническая ишемическая болезнь сердца
- ОНМК** острые нарушения мозгового кровообращения ишемического типа





ОТ АВТОРА

За всю свою многолетнюю врачебную практику я не выписал ни одной таблетки. Мои рецепты намного сложнее, потому что требуют активного включения больного в процесс лечения. Это упражнения, холодная вода, сауна, массаж. Часть своих секретов я раскрываю в этой книге. Здесь собрано 50 основных, на мой взгляд, упражнений для профилактики и лечения не только заболеваний позвоночника и суставов, но и таких проблем, как аритмия, опущение внутренних органов, простатит, миома, сахарный диабет и проч.

Для того чтобы эти упражнения действительно помогли избавиться от болезней, нажитых за долгую жизнь (конечно, лучше не допускать их появления, выполняя предлагаемые упражнения профилактически), помните и соблюдайте три правила:

- 1. УБЕРИТЕ СТРАХ ПЕРЕД БОЛЕЗНЯМИ, ТАК КАК ПОПЫТКА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ С ПОМОЩЬЮ ТАБЛЕТОК ПРИВОДИТ К ЕЩЕ БОЛЕЕ СТРАШНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ, ЧЕМ САМА БОЛЕЗНЬ.**
- 2. ВЕРЬТЕ В СЕБЯ, ТАК КАК НАШ ОРГАНИЗМ СПОСОБЕН К САМОВОССТАНОВЛЕНИЮ, ЕСЛИ ЕМУ ПОМОЧЬ АКТИВИЗИРОВАТЬ СВОИ РЕСУРСЫ, ЧТО ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ, А НЕ ПРИ ПАССИВНОМ ПОГЛОЩЕНИИ ЛЕКАРСТВ.**
- 3. ТЕРПЕЛИВО, ДЕНЬ ЗА ДНЕМ, ВЫПОЛНЯЙТЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ, НЕСМОТРЯ НА ОБОСТРЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВОЗМОЖНЫ ПРИ ОЧИЩЕНИИ ОРГАНИЗМА ОТ БОЛЕЗНЕЙ. ЭТИ ОБОСТРЕНИЯ СВЯЗАНЫ С ВЫВЕДЕНИЕМ ИЗ ТКАНЕЙ ПРОДУКТОВ МЕТАБОЛИЗМА, «ШЛАКОВ».**

Подумайте, если лекарства, которые вы принимаете уже долго, не помогли восстановить ваше здоровье, значит, надо отказаться от этого пути и выбрать принципиально другой. Замените таблетки упражнениями, и вам обязательно удастся улучшить свое здоровье и качество жизни в целом.

Я желаю вам успехов на этом трудном, но благодарном пути! Вас ждет радость новых открытий и ощущений, которые вы еще не испытывали!

Д. М. Н., ПРОФЕССОР С. М. БУБНОВСКИЙ





С ПАЦИЕНТАМИ

О чем важно помнить при самостоятельном выполнении лечебных упражнений:



1. Никогда «не набрасывайтесь» на выполнение сразу всех упражнений. Возможно, вам и удастся в первый день выполнить достаточно большой объем гимнастики. Но на следующий день будет трудно пошевелиться без боли.

2. Забудьте, что когда-то, лет 20–30 назад, вы были спортивным человеком. Перерыв в занятиях даже на месяц делает вас «новичком», и надо начинать сначала.

3. Если вы решили восстановить здоровье с помощью лечебных упражнений, нет смысла советоваться с врачом, который запретил вам любые нагрузки и рекомендовал носить корсет.

4. Если вы давно не выполняли силовых упражнений, ваши мышцы поначалу обязательно будут болеть. Это процесс адаптации к нагрузкам. Но это не повод прекратить выполнение упражнений или «отдохнуть». В таком случае лучше не начинать вообще.





5. Чтобы боли в мышцах прошли быстрее, рекомендую растереть тело полотенцем, смоченным в холодной воде. Лучше, конечно, принять холодный душ или холодную ванну (5–10 секунд). Но только не греть тело!

6. Нельзя сразу отказываться от привычных лекарств, снижающих давление. Дозу препаратов снижайте постепенно. А во время выполнения упражнений контролируйте пульс.

7. Не допускайте сухости во рту. Между упражнениями чаще пейте воду, по глотку. Не больше!

8. Не жалеете времени на гимнастику. Это единственное время дня, которое вы можете полностью посвятить себе. Цените это!

9. Плохое самочувствие не повод пропускать занятие. В крайнем случае, снизьте количество упражнений.

10. Не жалуйтесь другим на свое здоровье. Всегда хвалите себя за преодоление собственной слабости и лени после выполнения гимнастики.





ЗАБОЛЕВАНИЯ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ (опорно-двигательного аппарата)

Для того чтобы восстановить здоровье позвоночника и суставов, надо понимать не только их анатомическое строение, но и физиологию.

ПЕРВОЕ

Анатомическая целостность сустава сохраняется благодаря взаимодействию окружающих сустав мышц и связок, позволяющих обеспечивать его суставной жидкостью.

Это правило касается и крупных суставов, и позвоночника. Позвоночник тоже состоит из так называемых суставов. Называются они позвоночно-двигательными сегментами. Всего их 24. Роль суставной жидкости выполняют межпозвонковые диски, получающие питание точно так же, как обычные суставы, то есть с помощью работающих мышц.

ВТОРОЕ

Физиологически именно внутри мышц проходят нервно-сосудистые пучки, по которым и осуществляется питание суставов.

Конечным звеном сосудов являются капилляры, через которые и осуществляется обмен веществ (метаболизм). Капилляры тоже находятся в мышцах и связках. И только в одном случае суставы (в том числе и позвоночник) получают питание — когда мышцы доставляют к ним кровь, а не тогда, когда человек потребляет таблетки (уколы, блокады, внутрисуставные инъекции), якобы помогающие вылечить больной сустав. Именно мышечная ткань отвечает за кровоснабжение.

Суставы и позвоночник лечат только упражнения!



РАЗДЕЛ 1

ОСТРЫЕ БОЛИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Основное правило современной кинезитерапии для обезболивающих упражнений: **маленькую боль терпи, большой не допускай!**

1 «ХОДЬБА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ» *фото 1 аб*

И. П. Стоя на коленях, упор руками в пол. Для этого надо сползти с кровати на пол и начать передвижение по квартире на четвереньках по принципу: правая нога — левая рука. Осевой нагрузкой на позвоночник при этом нет — работают только руки и ноги.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Простое, но очень эффективное упражнение для снятия выраженных болей в спине. Попеременный растягивающий «шаг», включая мышцы верхних и нижних конечностей, направляет кровоток от поясницы, где он «застрял», к мышцам рук и ног, которые выполняют дренажную функцию, снимая внутренний отек (воспаление) глубоких мышц позвоночника, тем самым уменьшая острую боль.

Перемещаться можете, надев перчатки и наколенники (или обмотав эластичным бинтом колени), от 5 до 20 минут, заодно убрав из-под кровати закатившиеся туда детские игрушки и протерев плинтуса. В дальнейшем можете заняться хозяйством (например, чистить картошку или резать овощи для салата), стоя на коленях и лежа грудью на пуфике (маленьком фитболе). Все лучше, чем лежать, стонать и глотать таблетки.

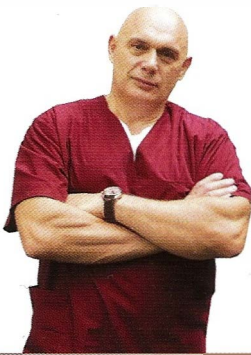
Противопоказаний не имеет



2 «ПРЕСС НА СПИНЕ» *фото 2 абвг*

И. П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, пятки на полу, руки сцеплены в замок за головой. Под поясницей — холодный компресс. Чтобы сделать его, заморозьте в морозильной камере воду в пластиковой бутылке (0,5 литра) так, чтобы вода заполняла только половину бутылки. Разбейте лед в бутылке молотком (лучше деревянным), положите под поясницу и начинайте выполнять упражнение. На выдохе «хаа» старайтесь одновременно оторвать лопатки от пола и согнутые колени подтянуть к животу таким образом, чтобы коснуться локтями коленей (фото 2 аб).

Если это упражнение покажется трудным для выполнения, попробуйте более простой вариант: поочередный подъем рук и ног (фото 2 вг). При этом правым локтем старайтесь достать левое колено и наоборот — левым локтем правое колено.

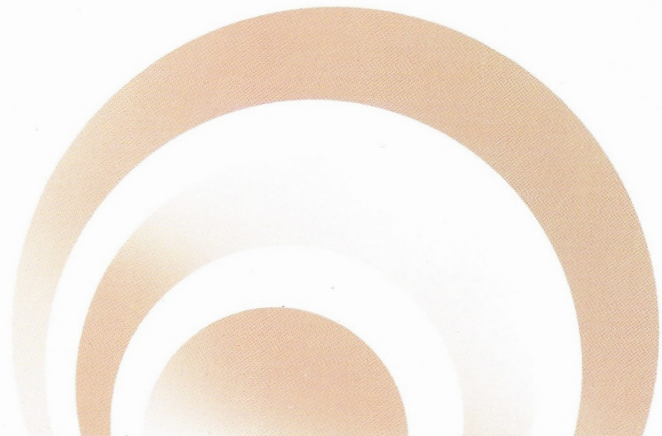
**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Это упражнение позволяет «мягко» растянуть мышцы всего позвоночника, особенно в области поясничного отдела, а криокомпресс усиливает микроциркуляцию, уменьшая отек и воспаление в болезненной зоне.

Обращайте внимание на втягивание живота по направлению к позвоночнику в крайней точке движения. Не надо давить руками на шею. Поднимать корпус нужно за счет работы мышц брюшного пресса.

Упражнение абсолютно безопасное и подходит даже для физически ослабленных людей. Выполнять его нужно «до отказа» — 30–50 повторений.

Противопоказаний не имеет.



3 «ПОЛУМОСТИК» фото 3 аб

И. П. Лежа на спине, ноги согнуты, пятки стоят на полу. Руки вдоль тела. На выдохе «хаа» старайтесь поднять таз как можно выше, сжав ягодичцы, и вернитесь в исходное положение. Если лед под поясницей после предыдущего упражнения уже растаял, можете убрать криокомпресс и продолжать выполнять эти два упражнения (2, 3) без него.

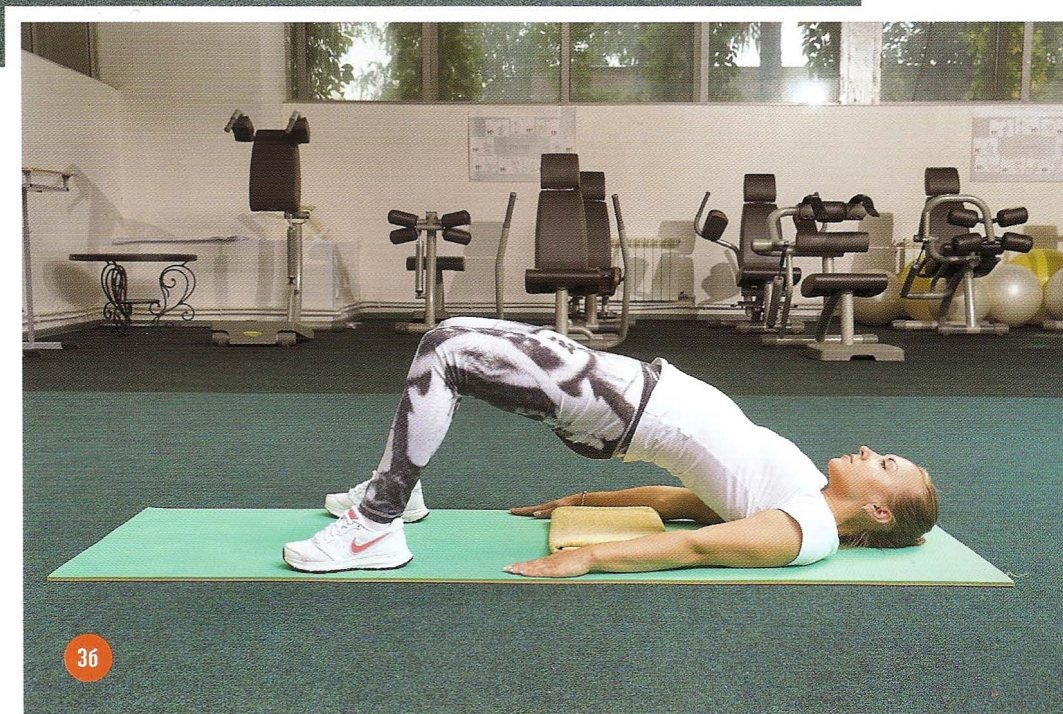
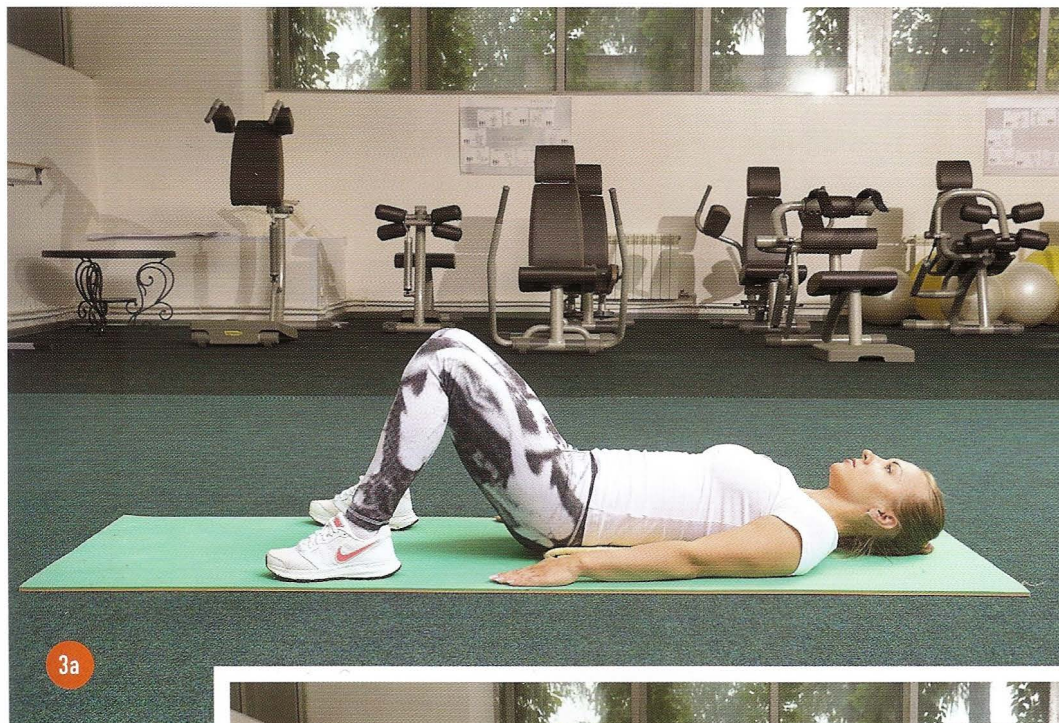
**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Это упражнение позволяет включить в работу мышцы пояснично-крестцового отдела позвоночника, а также ягодичные мышцы, улучшая их «насосную», другими словами, дренажную, функцию, что помогает эффективно работать с болевым синдромом в области нижней части спины.

Первые 2–3 повторения могут вызвать достаточно сильные боли в области таза и поясницы. Не надо этого бояться. Упражнение абсолютно безопасное и выполняется не менее 5–10 повторений несколько раз в день. Это упражнение хорошо чередовать с предыдущим по несколько серий, т. к. при выполнении этих двух упражнений работают мышцы-антагонисты (т. е. мышцы противоположной стороны), что позволяет выполнить большое количество движений и лечебный эффект достигается быстрее.

В течение первого дня повторяйте эти упражнения каждые 4 часа до усталости. Если «навалился» сон, спите там, где он вас застал (между каждой серией упражнений делайте глоток воды). При снятии острых болей (возможности встать с пола) переходите к выполнению последующих упражнений.

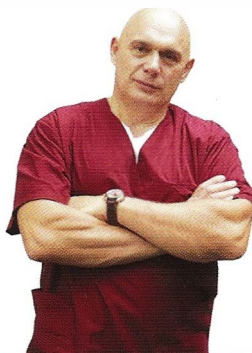
Противопоказаний не имеет.



4 «РАСТЯЖКА СТОЯ» *фото 4 а, б, в, г*

И. П. Стоя, ноги шире плеч. Поочередно опускаемся с прямой спиной по направлению сначала к правой, потом к левой ноге. Упражнение выполняется также несколько раз в день (и в последующие дни), но каждый раз наклон к ноге (обязательно выпрямленной в коленном суставе) становится все ниже, пока пальцы рук не коснутся пальцев ног (фото 4 а).

После этого постарайтесь наклониться вперед, обхватив себя руками за пятки, и заглянув за спину (фото 4 б, в, г).

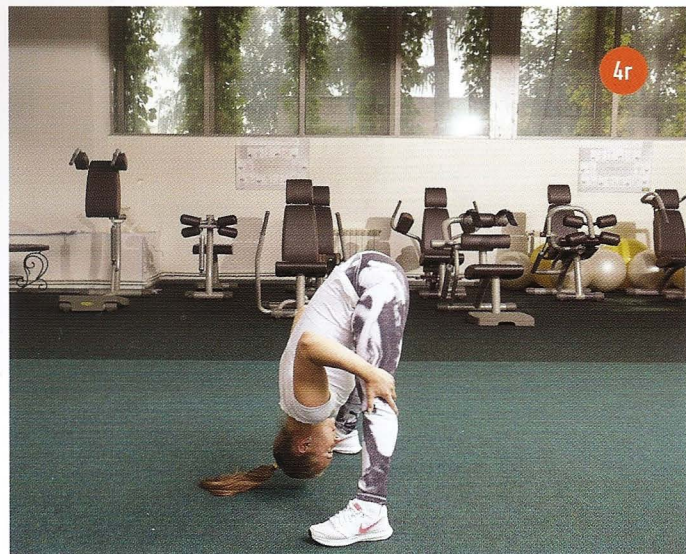
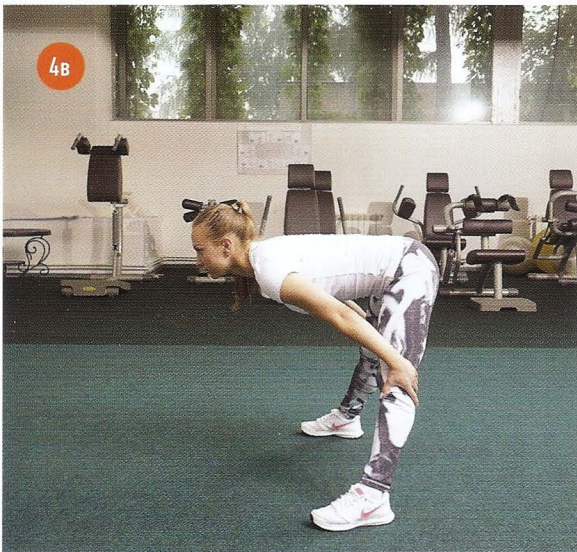
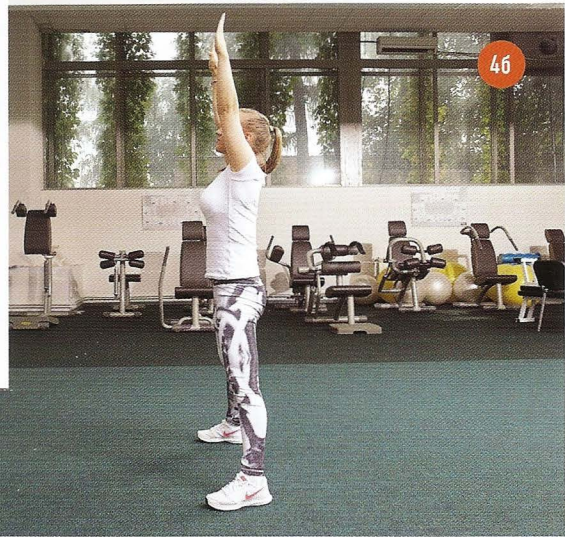
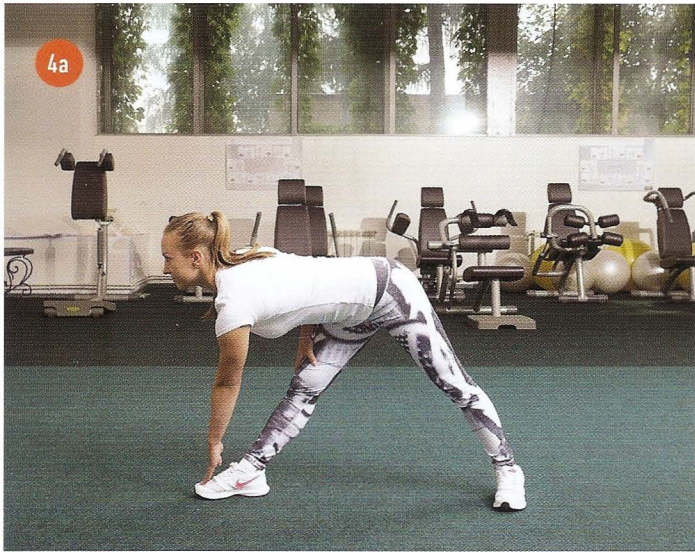
**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Это упражнение растягивает всю заднюю линию тела, снимая компрессию с суставов нижних конечностей и поясничного отдела позвоночника. Рекомендуется в конечной фазе движения задержаться на 2–5 секунд с целью усиления эффекта растягивания указанных мышечных групп.

Особенностью упражнения является длинный выдох «хаа», сопровождающий все движения, но если не получается длинный выдох, можно делать несколько коротких выдохов «ааа» в процессе выполнения наклона.

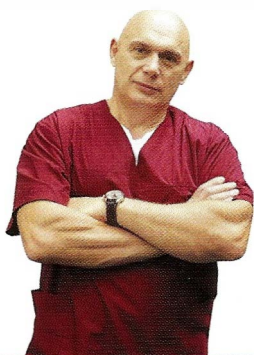
Растягивающими упражнениями необходимо заканчивать как силовые упражнения для нижних конечностей, так и аэробные упражнения (бег, ходьба и велосипед) с целью предотвращения острых болей в спине и артрозов суставов нижних конечностей.

Противопоказаний не имеет.



5 «ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ НА ТУРНИКЕ» *фото 5 абв*

И. П. Вис на турнике, тело прямое. Выполняется, как и все упражнения, на выдохе «хаа» и через боль в ПОП. Его можно назвать мужским, так как найдется мало женщин, способных его выполнить 8–10 раз подряд. Старайтесь поднять согнутые в коленях ноги к животу. Для более подготовленных – подъем прямых ног к турнику.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Достаточно жесткое, но очень эффективное упражнение.

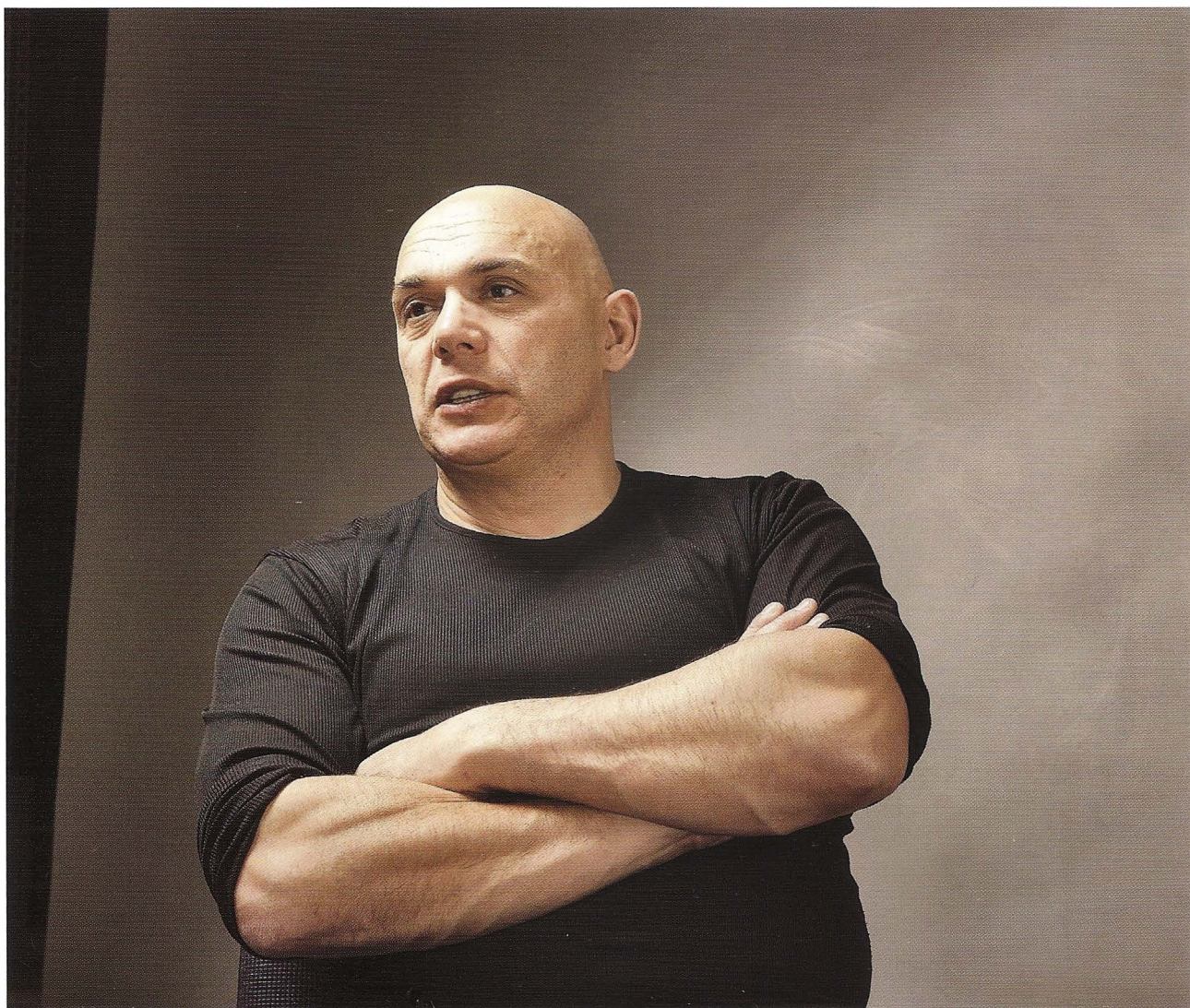
При выполнении этого упражнения прямыми ногами, эффект (обезболивающий и лечебный) можно считать полученным, т. к. под действием веса тела растягивается весь позвоночник, особенно в зонах крепления паравертебральных мышц (пояснично-крестцовый и шейный отдел позвоночника).

Упражнение абсолютно безопасное, несмотря на возможный выраженный болевой синдром. Но спрыгивать на пол не рекомендуется. Начинать и заканчивать это упражнение лучше с невысокой скамейки.

Данное упражнение можно заменить подобным упражнением в исходном положении лежа на спине, на полу, держаться прямыми руками за неподвижную опору (например, шведскую стенку), стараясь опустить ноги на голову. Но декомпрессионный эффект этого варианта упражнения значительно слабее упражнения на турнике.

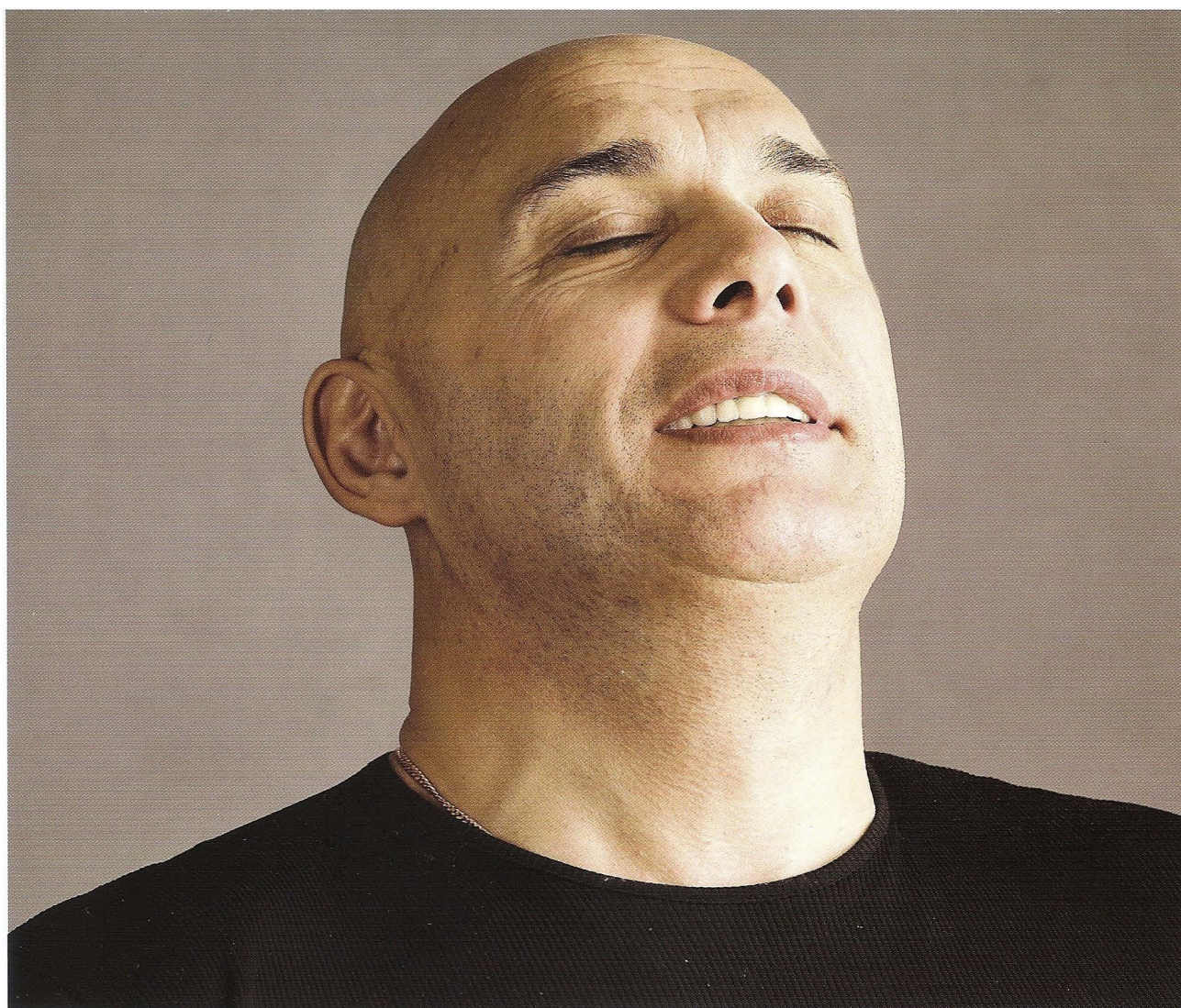
Противопоказания: синдром замороженного плеча, привычный вывих плеча.





**ТЕЛО ЗАДАВИТ,
ЕСЛИ ИМ НЕ ЗАНИМАТЬСЯ**

**СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА
НИЧЕГО НЕ БОЛИТ**



РАЗДЕЛ 2

**ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ
ПОЗВОНОЧНИКА С НАЛИЧИЕМ ГРЫЖ, ПРОТРУЗИЙ**

Говоря о хронических болях в спине, необходимо дать некоторые пояснения. По задней поверхности бедра проходит седалищный нерв (nervus ischiadicus). Раньше проблему болей в пояснице с распространением (иррадиацией) по ноге (правой или левой) по ходу седалищного нерва, с появлением жжения или онемения называли ишиасом. Но позже отказались от этого термина, так как нервы (а также нервные окончания спинного мозга) не имеют болевых рецепторов. Большая часть последних (ноцицепторы) как раз и расположена в мышцах, связках и сухожилиях. Объяснение причин болей в спине, иррадиирующих в конечности, ссылкой на грыжи МПД также несостоятельны, так как сама по себе грыжа не ущемляет нервы, и это доказано в динамической анатомии. Болят мышцы в области грыжи, и упражнения создают декомпрессионный эффект, «вызволяя» сосуды и нервы из спазмированных мышц..

В современной кинезитерапии подобные боли называют миофасциальным синдромом (МФС, то есть несколько симптомов в одном синдроме) с обозначением локализации, например МФС НЧС, и иррадиации боли (правая/левая нога, рука).



6 «БИЦЕПС БЕДРА» *фото б аб*

Предлагаемое упражнение позволяет устранить спазмы глубоких мышц (разгибателей бедра) по задней поверхности ноги, являющихся звеном кинематического рычага — ПОП — бедро — голень.

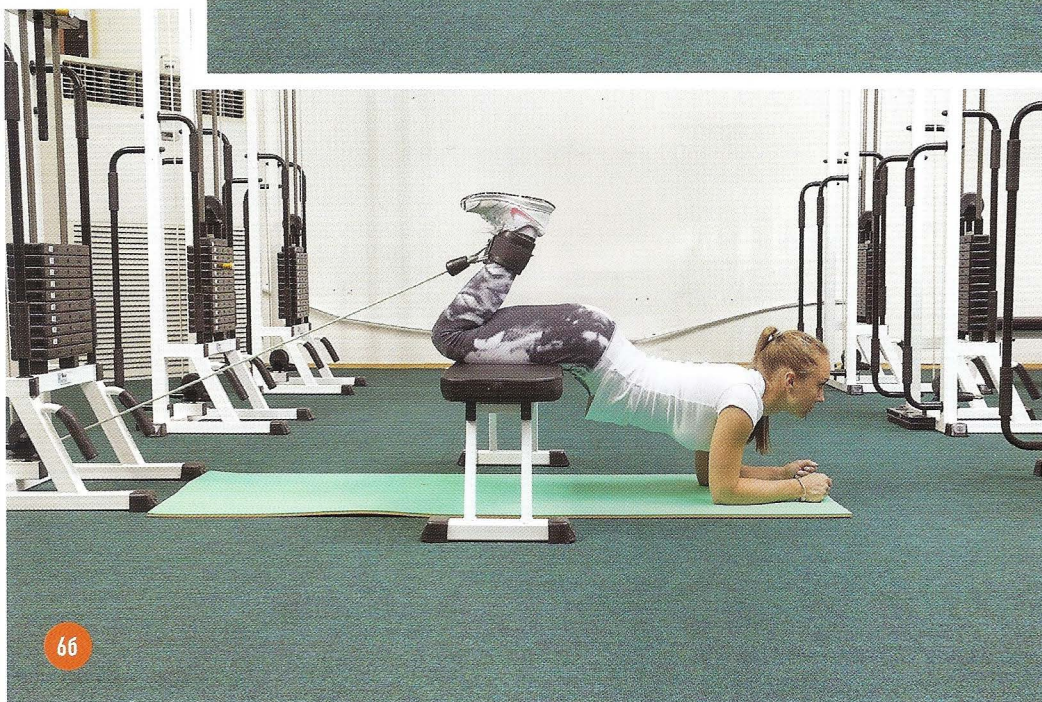
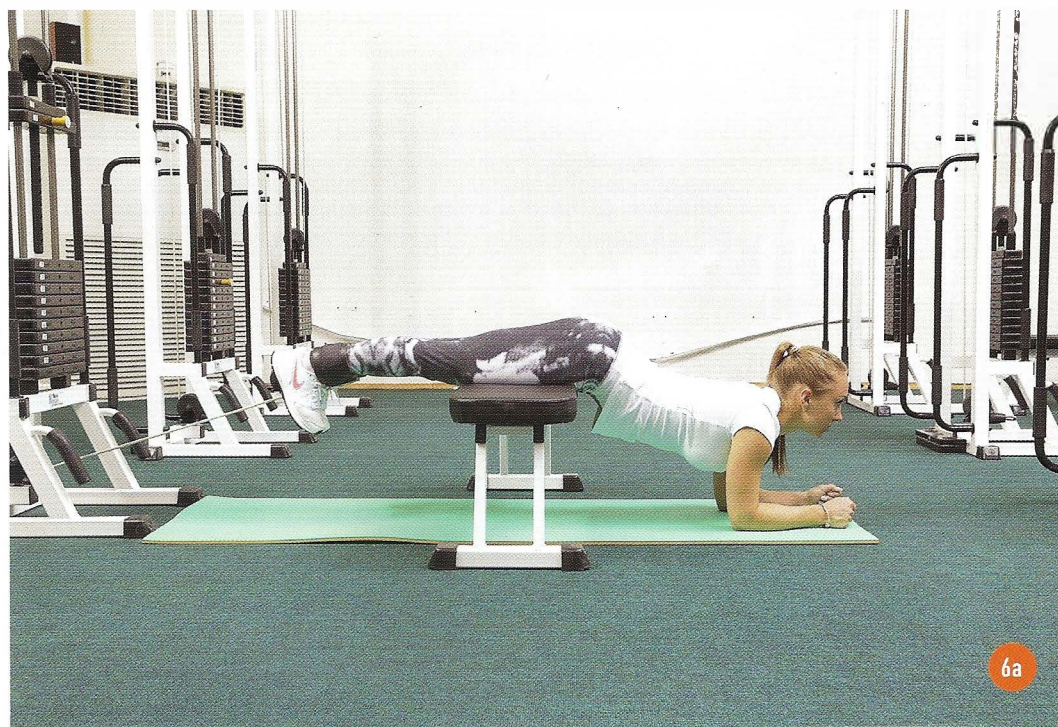
И. П. Лежа бедрами на скамье, упор на локти, ноги зафиксированы с помощью манжет на голени за нижний блок тренажера. Колени свободно свисают со скамьи. На выдохе «хаа» выполняйте тягу ногами груза, стараясь коснуться пятками ягодиц, и полностью разгибайте колени при возвращении в исходное положение.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Пожалуй, одно из самых эффективных упражнений, выполнение которого позволяет добиваться многих лечебных эффектов, главным из которых является избавление от болей в спине. Кроме того, упражнение позволяет избавиться от артритов коленных и тазобедренных суставов, улучшает кровообращение органов тазового дна и возврат венозной крови к сердцу при ХИБС.

Упражнению присвоено название самой характерной мышцы из разгибателей бедра — бицепса. Выполняется, как и все последующие упражнения этого раздела, на МТБ с таким подбором веса, который позволяет выполнить примерно 20 (± 5) повторений двумя ногами. В случае резкой гипотрофии одной из ног — с акцентом на эту ногу (2:1, 3:1).

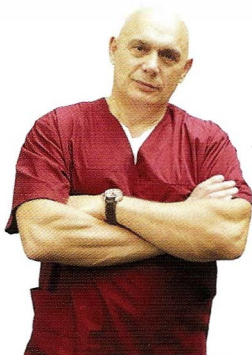
Противопоказаний не имеет.



7 «ДРАКОН» с н/б МТБ. Фото 7 аб

И. П. Упор коленом на скамью, другая нога зафиксирована с помощью манжеты за нижний блок тренажера. На выдохе «хаа» старайтесь подтянуть колено как можно ближе к животу и вернуться в исходное положение.

То же другой ногой. Руки в локтях не сгибать. Тяга выполняется исключительно за счет силы мышц бедра и брюшного пресса.



КОММЕНТАРИЙ СМ:

Самое универсальное упражнение при болях в спине, а также в крупных суставах нижних конечностей (голеностопные, коленные, тазобедренные суставы). Допустимо выполнять это упражнение даже при наличии выраженных болевых состояниях в указанных областях.

При острых болях в коленных суставах (отеки, артрозы) упражнение рекомендуется выполнять лежа на полу на боку.

Рекомендуется это упражнение и при выраженной ригидности (укорочении) мышечной группы разгибателей бедра.

Вес отягощения подбирается так же, как и в предыдущих упражнениях, на 20–25 повторений. Упражнение относится к силовому стретчингу¹, помогает растягивать мышцы спины и ног.

Противопоказаний не имеет.

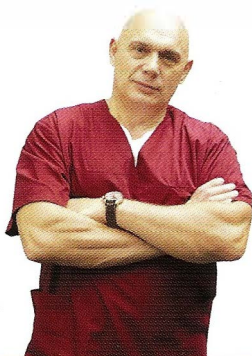
¹ Стретчинг (Stretching) — это система упражнений, основная цель которых — растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.



8 «БЕРЕЗКА» – фото 8 абв

Любимое упражнение пациентов, страдающих остеохондрозом, в том числе и с наличием грыж МПД.

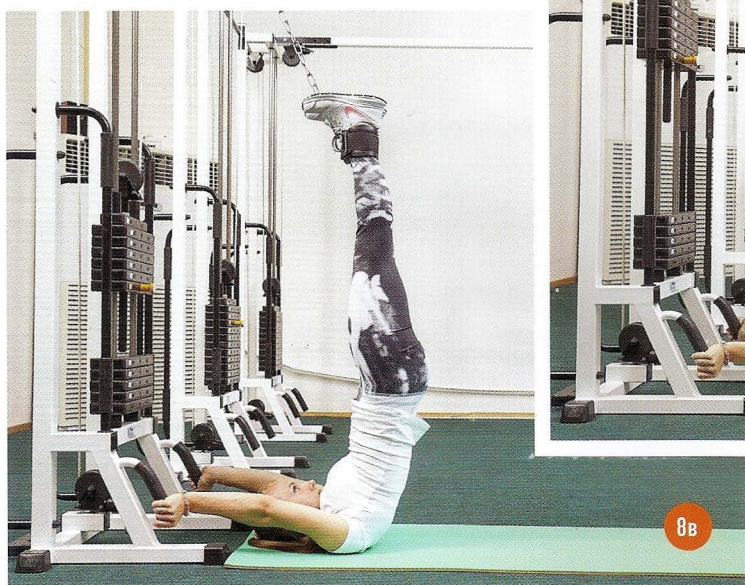
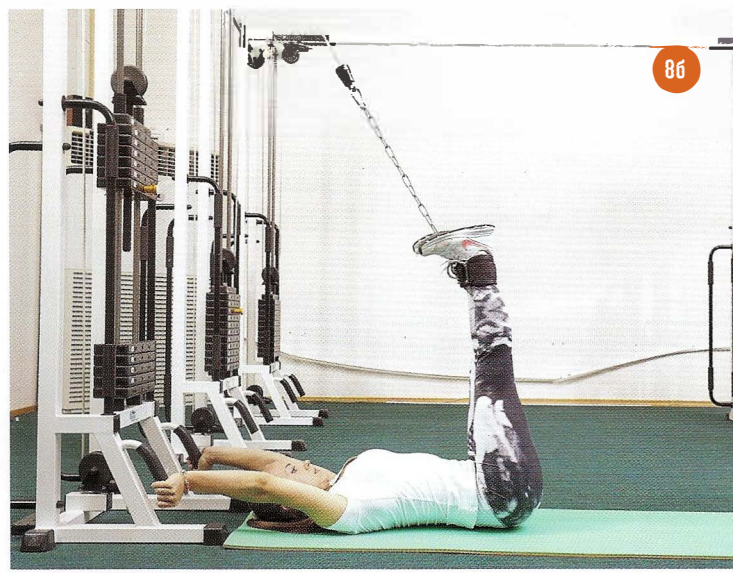
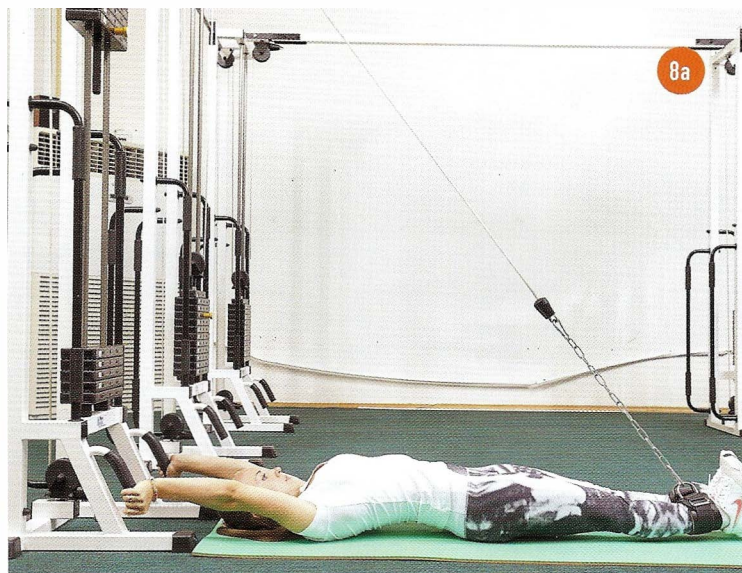
И. П. Лежа на спине, руками держимся за стойку, ноги зафиксированы за верхний блок тренажера. Поднимаем последовательно ноги и таз, стараясь встать на лопатки. Вес тренажера снимает большую часть нагрузки. После чего так же последовательно на выдохе «хаа» опускаем до пола сначала таз, затем ноги.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Относится к декомпрессионному и антигравитационному (ноги выше головы) упражнению. Дополнительный эффект — улучшение мозгового кровообращения. Начинаящим и ослабленным рекомендована «полуберезка» (без включения шейного отдела позвоночника). При выполнении очень важно соблюдать правило диафрагмального дыхания при подъеме ног.

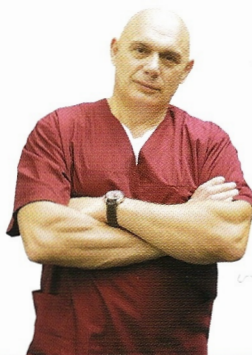
При выполнении упражнения допускаются болезненные ощущения в мышцах спины. В отличие от общепринятой березки, используемой в восточных гимнастике и ЛФК, данное упражнение не имеет компрессионного воздействия на шейный отдел позвоночника. Выполнением данного упражнения лучше заканчивать всю программу. Упражнение в том числе рекомендовано лицам с синдромом хронической усталости, опущением внутренних органов и болезнях суставов и конечностей.

Противопоказания: глаукома, эпилепсия, операции на головном мозге, остеопороз позвоночника.



9 «НИЖНЯЯ ТЯГА» с н/б МТБ – фото 9 абв.

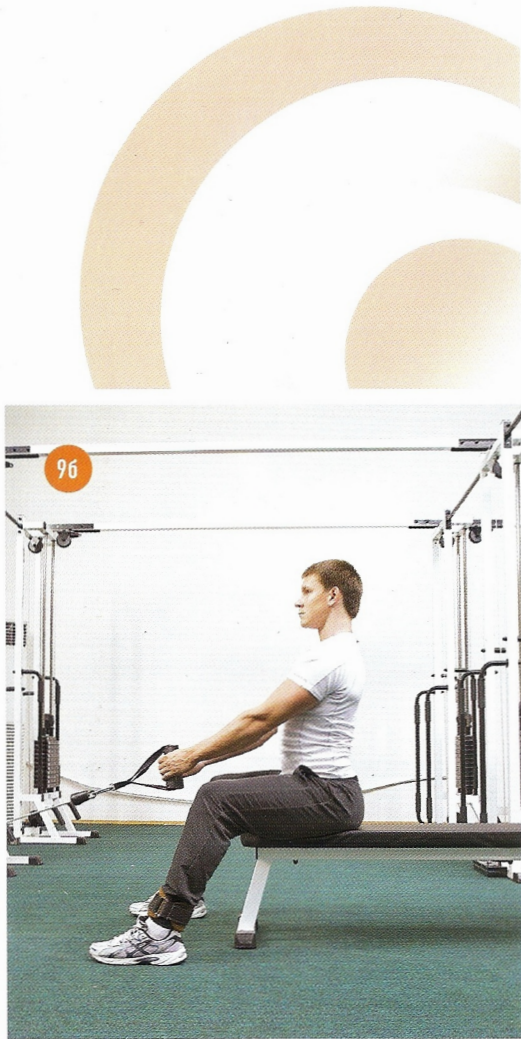
И. П. Сидя на скамье, лицом к тренажеру, спина прямая. Тяга с нижнего блока рукоятки к животу на выдохе «хаа», стараемся при этом максимально свести лопатки, прогнувшись в поясничном отделе позвоночника. После этого растягиваем мышцы позвоночника, наклонившись с прямой спиной вперед, по направлению веса.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Упражнение прекрасно растягивает поясничный отдел позвоночника и тем самым полностью (вместе с предыдущими упражнениями 6, 7, 8) раскрывает кинематический «рычаг» — поясница—бедро—голень, устраняя спазмы глубоких мышц ПОП и восстанавливая трудоспособность.

Допускается преодоление болезненных ощущений, возникающих при растягивании спазмированных мышц поясничного отдела позвоночника (первые 3–4 движения). При дальнейшем выполнении данного упражнения болезненные явления исчезают, что является показателем выздоровления. Относится к силовому стретчингу. Противопоказаний (абсолютных) не имеет.

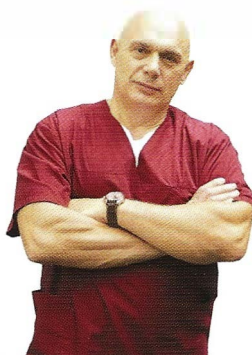
Противопоказание (относительное), а скорее — ограничение: слабое физическое состояние пациента и нарушение координации.



10 «КОМБИ» фото 10 аб

Технически сложное упражнение. Выполняется на МТБ со скамьей-гиперэкстензией только физически подготовленными пациентами.

И. П. Лежа на гиперэкстензии с опорой передней поверхностью бедра на подушки упора гиперэкстензии, пятками фиксируя тело за нижний валик скамьи. Лицом к тренажеру. Тяга руками к животу рукоятки с нижнего блока на выдохе «ааа» с последующей растяжкой мышц позвоночника при возвращении в исходное положение.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Упражнение обладает сильно выраженным декомпрессионным действием, значительно превосходящим по своему эффекту пассивное вытяжение, применяемое в общепринятой медицинской практике. К тому же безопасное в отличие от этой процедуры.

Это упражнение относится к силовому стретчингу. Его основная задача — растянуть мышцы по задней поверхности тела. Выполняется с весом, близким к весу тела, 5–6 повторений.

Желательно данное упражнение выполнять с помощью партнера, помогающего взять рукоятку тренажера.

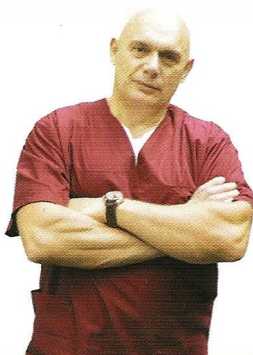
Противопоказания: глаукома, состояния после ОНМК (инсульт), эпилепсия, сердечная недостаточность любой стадии.



11 «ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ» *фото 11 абвг*

Для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника и ягодичных мышц в домашних условиях можно использовать упражнение «Гиперэкстензия».

И. П. Лежа бедрами и животом на фитболе, ноги фиксирует партнер. На выдохе «хаа» стараемся поднять корпус до прямой линии с ногами (11 аб).

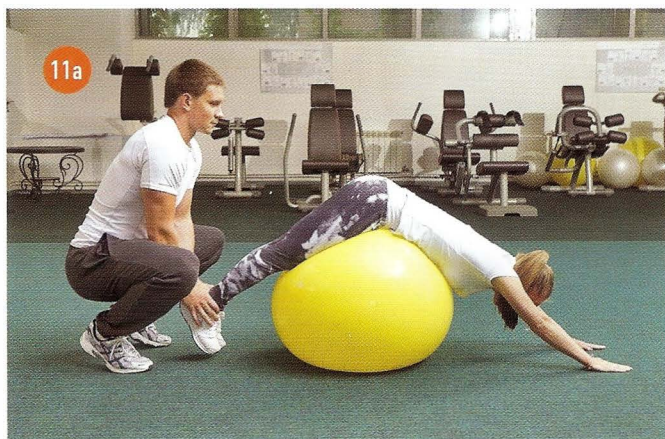
**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Это упражнение заодно прекрасно растягивает и поясничный отдел позвоночника, и мышцы задней поверхности бедра, участвующие в активном кровоснабжении мышц поясничного отдела позвоночника. Дополнительным эффектом упражнения является улучшение мозгового кровообращения. Это мощное профилактическое средство для предотвращения его нарушений.

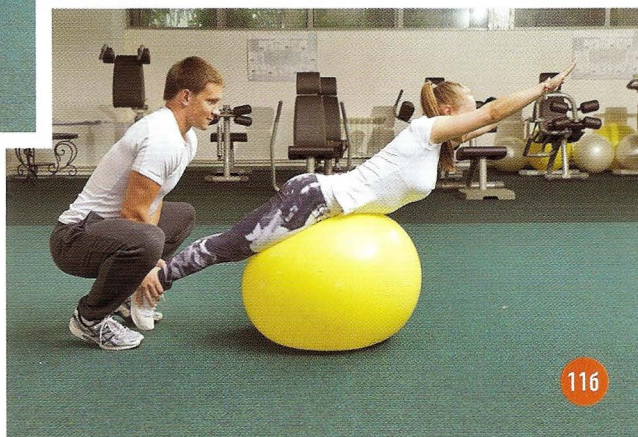
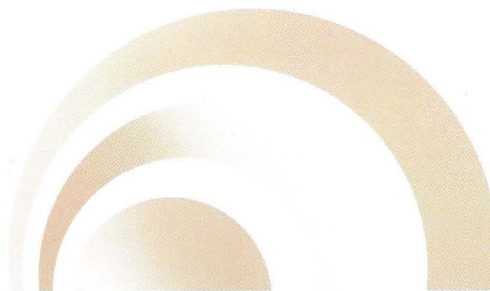
Выполнять упражнение нужно до чувства «жжения» в мышцах спины и ягодичных мышцах, не менее 10–15 повторений.

Вместо мяча можно использовать скамью или другую ровную поверхность (фото 11 вг).

Противопоказания те же, что и в упражнении 10.



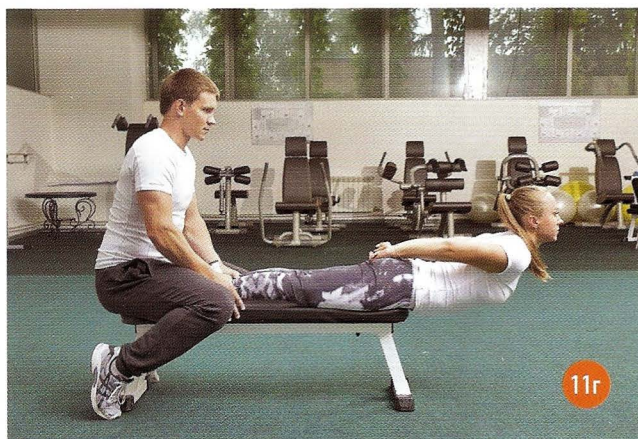
11a



11б



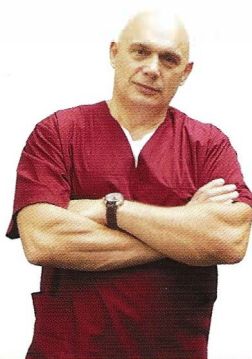
11в



11г

12 «ПРЕСС-ПЛУГ» *фото 12 аб*

И. П. Положение лежа на спине, держась руками за неподвижную опору (можно воспользоваться помощью партнера). На выдохе «хаа» поднимаем прямые ноги (допускаются слегка согнутые в коленях ноги), стараясь коснуться пола за головой.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Это упражнение прекрасно растягивает мышцы всего позвоночника, особенно поясничного и шейного отделов (так как это зоны крепления паравертебральных мышц), а также укрепляет прямые мышцы живота, что также необходимо для снятия болей в спине.

Кроме того, это упражнение положительно влияет на кровоток в шейном и грудном отделах позвоночника, улучшая гемодинамику в сосудах головного мозга.

В то же время допускается незначительная болезненность при растяжке мышц спины и ног. Бояться этого не стоит, с каждым разом боли будут снижать свою интенсивность. Выполнять упражнение не менее 15–20 раз ежедневно.

Если при выполнении этого упражнения трудно сразу коснуться ногами пола за головой, не спешите. Первые 3–4 движения мышцы еще жесткие, неподготовленные, и можно их травмировать.

Противопоказания: паховая, пупочная грыжи или грыжа белой линии живота, опущения тазовых органов.



РАЗДЕЛ 3

БОЛИ В ШЕЙНОМ И ГРУДНОМ ОТДЕЛАХ ПОЗВОНОЧНИКА

Эти проблемы в подавляющем числе случаев возникают у людей сидячих профессий, когда они вынуждены много часов или дней находиться в одной позе (постуральный стресс). Из-за чего глубокие мышцы позвоночника перестают полноценно работать, спазмируются, укорачиваются и атрофируются. На снимках МРТ этих изменений не видно, поэтому большинство специалистов не обращают на них внимания при лечении болей в шейном и грудном отделах позвоночника. В связи с этим возникает затруднение кровотока и «голодные» мышцы спазмируются.

Хронические проблемы в шейном и грудном отделах позвоночника могут вызывать и другие проблемы: головные боли, головокружения, шум в ушах, проблемы со зрением и с дыханием (бронхиты и проч.). Самым эффективным способом избавиться от этих болей является выполнение упражнений, которые устраняют спазмы глубоких мышц, улучшая кровоток (гемодинамику) через мышцы, которые крепятся в грудном и шейном отделах позвоночника. Благодаря этим упражнениям исчезают спазмы сосудов, проходящих внутри этих мышц, а с ними исчезают и боли, связанные с этими спазмами. Другими словами, проходит отечность сосудов, вызывающая воспаление, а следовательно, и боли в этих отделах позвоночника, улучшается самочувствие, исчезает страх и укрепляется вера в свои силы.

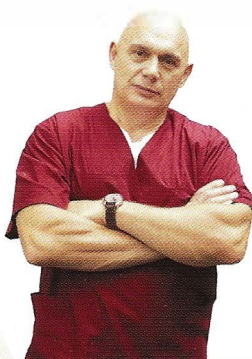


УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ

13 «ОТЖИМАНИЯ ОТ СТОЛА (СКАМЬИ)» фото 13 вг.

И. П. Тело прямое, упор руками в скамью. На выдохе отжимаем себя от скамьи. Следить за тем, чтобы тело оставалось прямым во всех фазах упражнения. Выдох «хаа» при выпрямлении рук. Ноги на ширине плеч, в нескользящей обуви или босиком на полу (в квартире).

Желательно менять ширину упора: от узкого, когда ладони стоят друг от друга на расстоянии вытянутых больших пальцев (самый сложный), до стандартного (руки на ширине плеч) и широкого (руки ставить максимально широко). Последний вариант нельзя делать при привычном вывихе плеча.

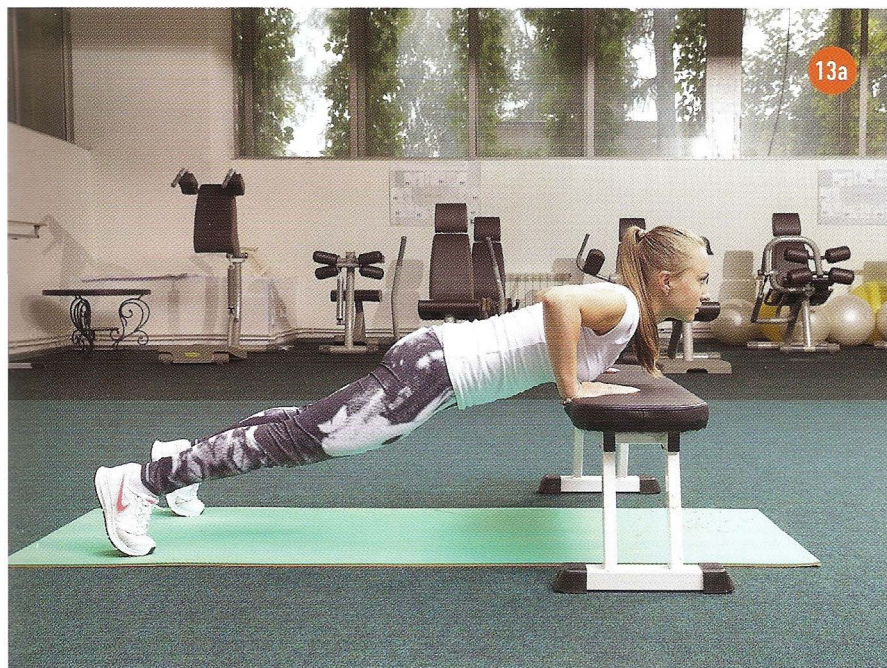


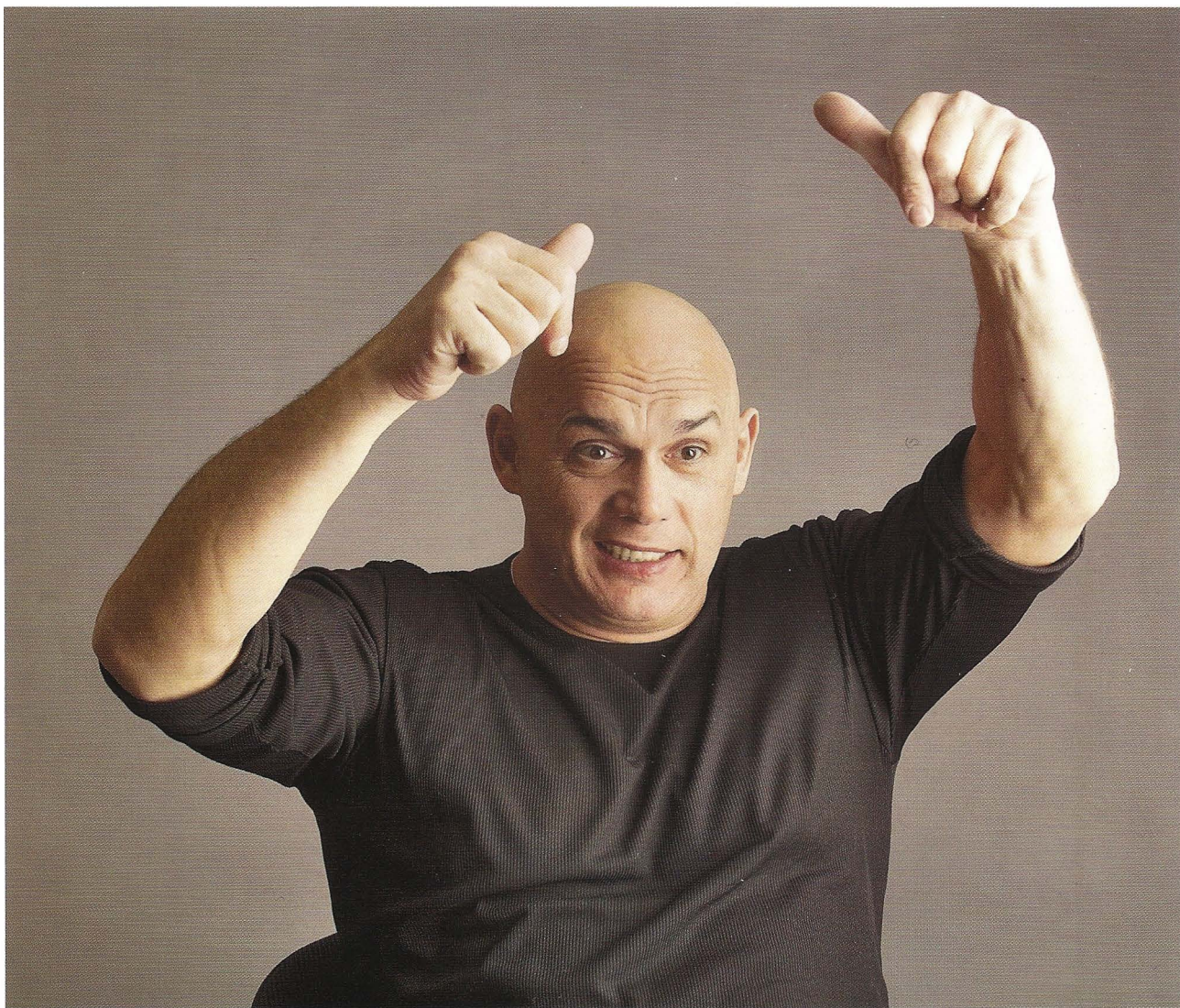
КОММЕНТАРИЙ СМ:

Отжимания улучшают работу всего пояса верхних конечностей, усиливают кровообращение в мышцах грудного и шейного отделов позвоночника, а следовательно, в головном мозге.

Правило: количество движений не должно превышать 10 за одну серию. Но таких серий должно быть много (хотя бы 10), и количество их должно повышаться от занятия к занятию. 100–120–140 и т. д. отжиманий за одно занятие с перерывами между сериями, которые позволят значительно успокоить дыхание, не допуская одышки. В ряде случаев возникновение одышки служит сигналом к завершению выполнения упражнения. Это правило касается всех упражнений силовой направленности.

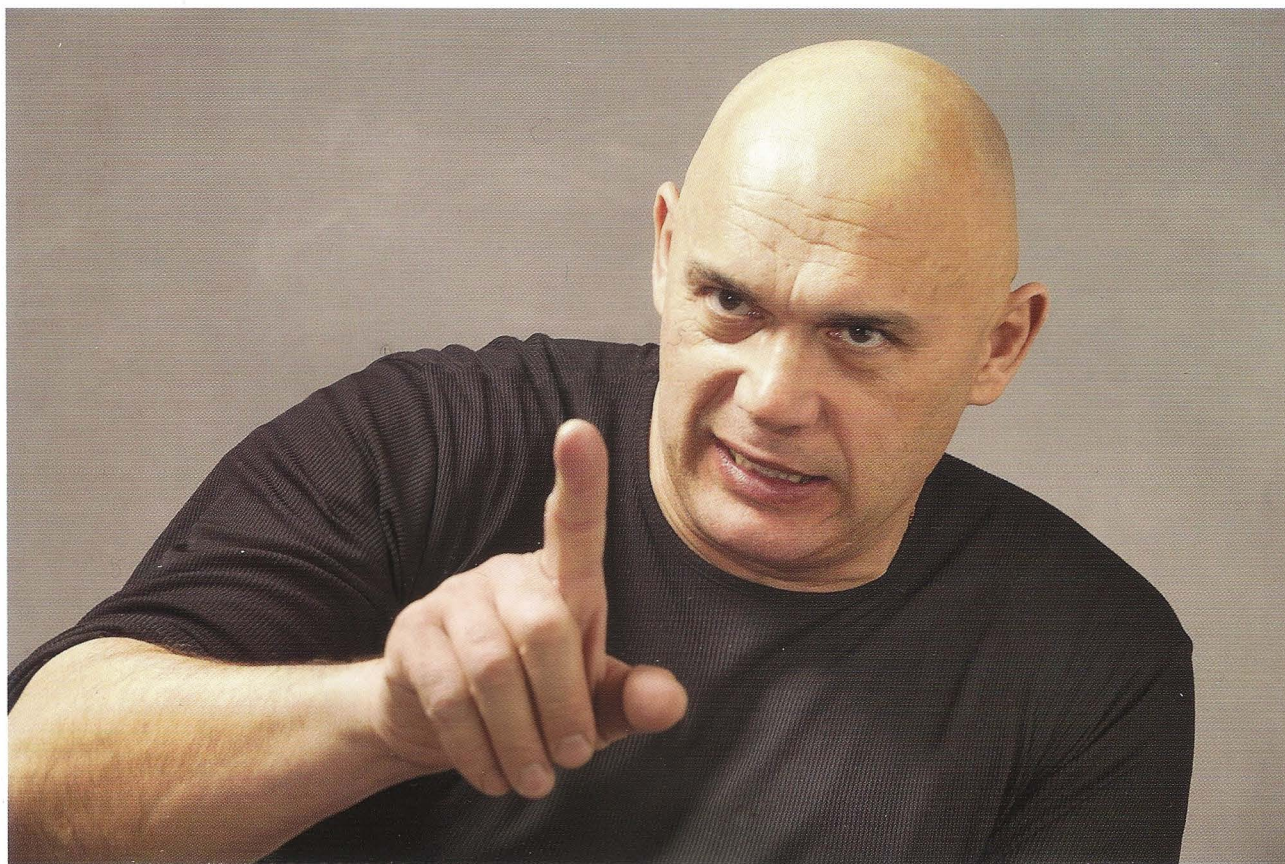
Противопоказание: острый инфаркт миокарда.





**БЕЗ СОБСТВЕННЫХ УСИЛИЙ
БОЛЕЗНЬ НЕ ПРЕОДОЛЕТЬ**

**ЖИЗНЬ ПРОИГРЫВАЕТ ТОТ,
КТО НЕ ПОДГОТОВИЛ СЕБЯ
К СТАРОСТИ, А СТАРОСТЬ —
ЭТО НЕ ВОЗРАСТ, А ПОТЕРЯ МЫШЦ**



14 «ОТЖИМАНИЯ С ФИТБОЛОМ У СТЕНЫ» *фото 13 вг*

И. П. Это вариант предыдущего упражнения, требующий **лучшей физической готовности и координации**. Стена не позволяет фитболу «выскакивать» из-под рук. «Фитбол» без опоры в стену — еще более сложный вариант упражнения.

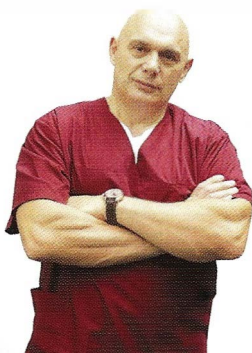
Отжимания от фитбола улучшают мышечную координацию, включая мозжечок, так для баланса нестабильная опора заставляет работать практически все мышцы туловища.

КОММЕНТАРИЙ СМ:

Отжимания не только помогают бороться с остеохондрозом грудного и шейного отделов позвоночника, но и являются замечательным средством для профилактики мастопатии у женщин.

Помогают работе сердца при гипертонической болезни и аритмии. А также являются эффективным средством для лечения ХОБЛов (астма, бронхит), прорабатывают межреберные мышцы, тем самым улучшая экскурсию грудной клетки.

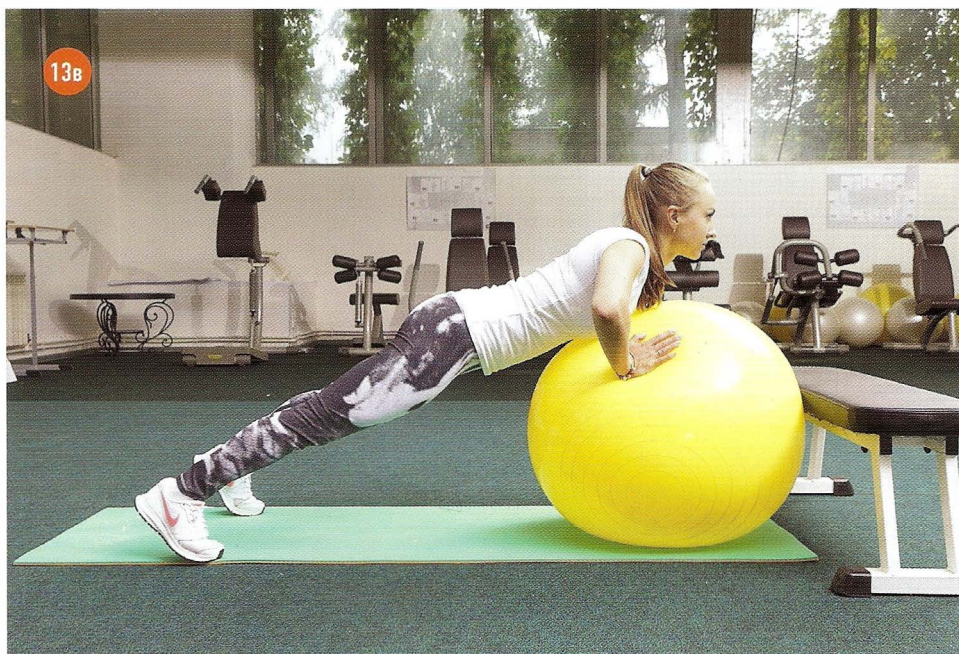
Немаловажен косметический эффект отжиманий для женщин — это восстановление тонуса задней поверхности руки, устранение целлюлита (так называемые «прощальные руки»).



Это упражнение, как и предыдущее, необходимо выполнять сериями по 10 повторений. Новичкам можно сократить количество отжиманий в серии до 5.

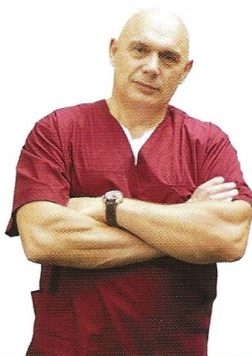
Правила смотрите в упр. 13.

Противопоказания: острый инфаркт миокарда, эмфизема легких, пневмо-склероз.



15 «ГЛУБОКИЕ ОТЖИМАНИЯ» *фото 14 аб*

И. П. Ноги лежат на скамье (стуле, пуфике, диване и т. д.). Для упора руками можно использовать два стула (скамьи) или другие неподвижные опоры. При сгибании рук грудь опускается ниже линии опоры.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Упражнение позволяет растянуть верхние отделы позвоночника и улучшить качество мышечной системы пояса верхних конечностей и задней группы мышц рук (трицепсы). Поэтому важно научиться выполнять это упражнение женщинам. Новички могут ставить ноги на пол, постепенно поднимая их.

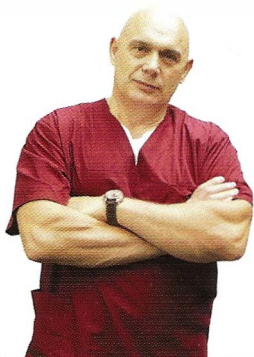
Это самый сложный, самый трудный, но, пожалуй, самый эффективный вариант отжиманий для избавления от таких заболеваний, как остеохондроз грудного отдела позвоночника с грыжами межпозвонковых дисков, грыжами Шморля, плече-лопаточный периартрит, также для коррекции кифосколиоза (Болезнь Шейермана-Мау) и профилактики бронхо-легочных заболеваний (хронический бронхит, бронхиальная астма), гипертонической и ишемической болезней сердца.

Противопоказание: острый инфаркт миокарда.



16 «ОТЖИМАНИЯ МЕЖДУ СТУЛЬЕВ» *фото 15 аб*

И. П. Сидя на полу, ноги на скамье (диване), руки согнуты, упор сзади на стулья или скамейки. На выдохе «хаа» выпрямить руки, подняв таз до уровня ног.

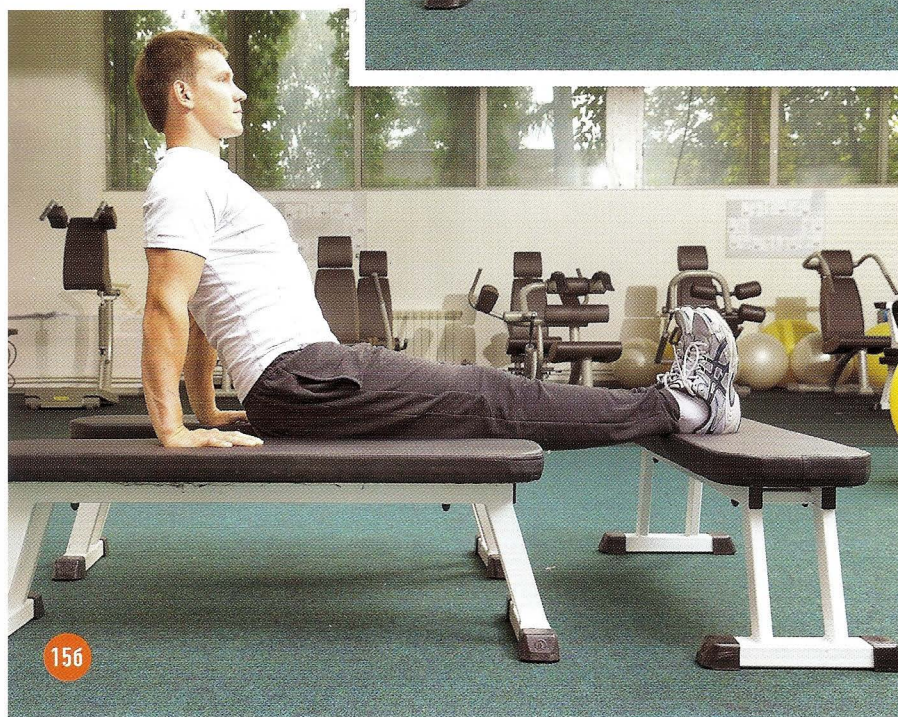
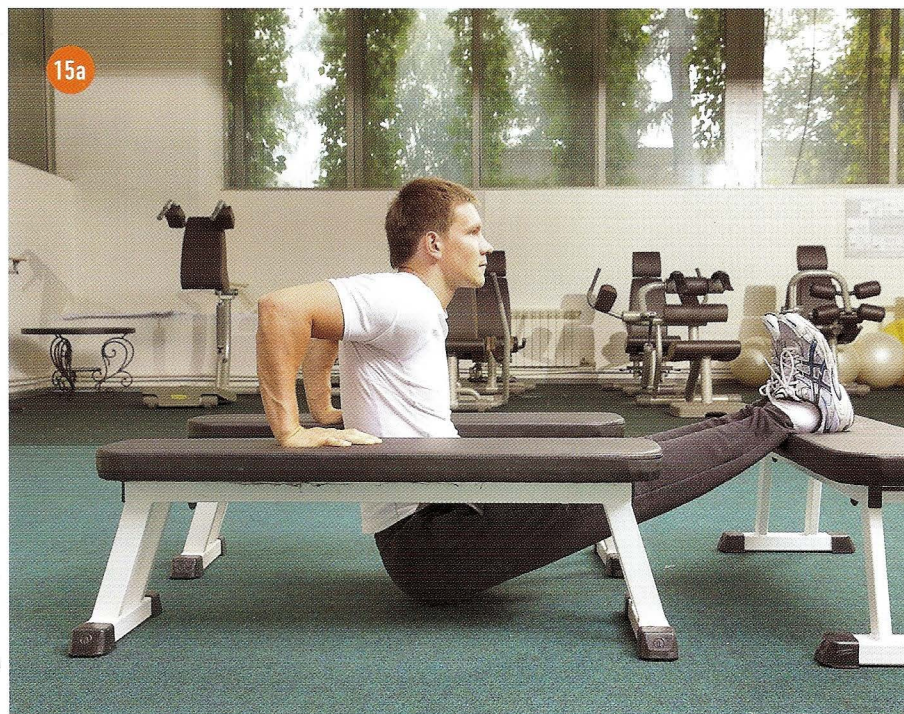
**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Это упражнение является аналогом отжиманий от брусьев. Растягивает мышцы плечевого пояса и верхних отделов позвоночника, укрепляет трицепсы и грудные мышцы.

Выполняйте это упражнение 10–12 раз. Поначалу ноги можно держать на полу, постепенно, по мере укрепления мышц плечевого пояса, используя различные подставки, поднимать их выше.

Отжимания между двух опор с упором пятками выше таза больше подходят для мужчин. Женщины в целях избавления от «прощальных рук», головных болей, болей в шейном и грудном отделах позвоночника выполняют это упражнение с ногами на полу. Амплитуда опускания тела увеличивается постепенно. Могут болеть в первые дни мышцы предплечья, локтевых и плечевых суставов. «Погладить» их холодным (лед) компрессом после упражнений. Выполнять это упражнение стоит 2–3 раза в неделю, постепенно увеличивая количество серий за занятие.

Противопоказания: синдром замороженного плеча, привычный вывих плеча.



17 «ТЯГА РЕЗИНОВОГО АМОРТИЗАТОРА, ЛЕЖА НА ПОЛУ» *фото 16 аб*

И. П. Лежа на полу с вытянутыми за голову руками, головой к неподвижной опоре, за которую зафиксирован резиновый амортизатор так, чтобы он был в натянутом состоянии. В качестве опоры можно использовать партнера. На выдохе «хаа» подтягиваем руки к плечам через стороны и возвращаем их в И. П.

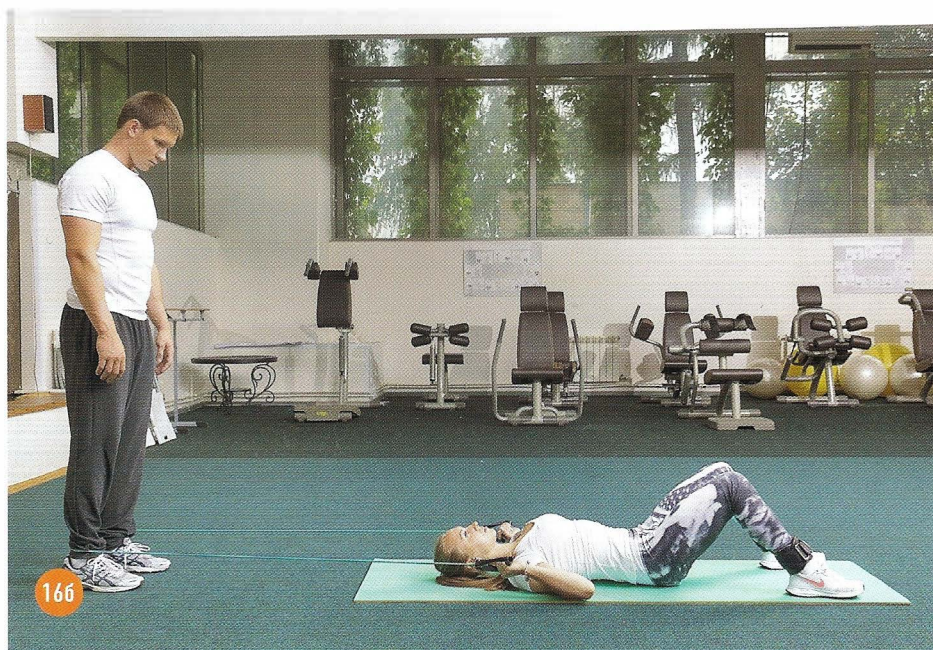
**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Упражнение улучшает кровоток в плечевых суставах и мышцах позвоночника (трапециевидной и широчайшей), тем самым улучшается кровоток по сонным артериям, что является профилактикой и головных болей, и склероза сосудов головного мозга, так как усиленный кровоток доставляет больше кислорода в мозг, снижая гипоксию, уменьшая головные боли, улучшая память, зрение, слух, сон.

Начинать необходимо с 20 повторений тяги каждой рукой, увеличивая со временем либо расстояние от шведской стенки, либо количество резиновых амортизаторов. В первые 10–12 занятий не стоит увеличивать количество движений больше 20.

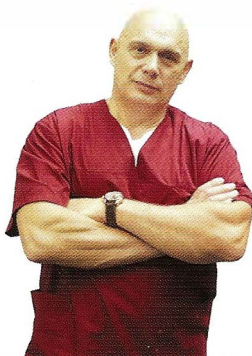
Фактически это упражнение заменяет подтягивания на турнике, необходимые для здоровья позвоночника. Декомпрессионный режим упражнений снимает осевую нагрузку с позвоночника и позволяет выполнить упражнение даже тяжелобольным людям, имеющим компрессионные переломы позвоночника, опущения органов и хронические головные боли. Упражнение нужно выполнять 3–4 раза в неделю. Количество серий за занятие увеличивайте постепенно.

Противопоказаний не имеет.



18 «ТЯГА СВЕРХУ» с опорой спиной в фитбол *фото 17 аб*

И. П. Вариант предыдущего упражнения, только резинка, используемая в упражнении, фиксируется в верхней точке комнаты (можно использовать партнера) и не должна быть длинной, так как руки должны полностью выпрямляться за головой (можно амортизатор сложить вдвое). Фитбол не должен быть большим, чтобы можно было на него опереться. Тяга прямыми руками амортизатора через стороны по направлению к полу.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Упражнение ориентировано как на лечение болей в грудном отделе позвоночника и гипертонической болезни, так и на ослабленных людей, в том числе и колясочников. Фитбол позволяет лучше ощущать и оценивать мышцы спины, попутно массируя их и даже растягивая.

Упражнение полезно при плечелопаточном периартрите, головных болях и вегетососудистой дистонии.

Выполнять упражнение по 10–20 повторений в одном подходе, постепенно увеличивая либо количество амортизаторов, либо расстояние до точки фиксации амортизатора. Следить за выдохом «хаа».

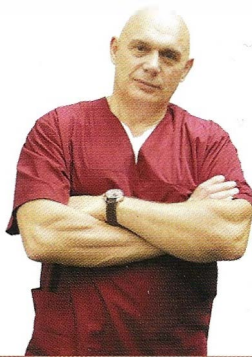
Противопоказание: синдром замороженного плеча.



УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МТБ

19 «ПИЛА» фото 18 абв

И. П. Сидя на полу, лицом к тренажеру. Стараться максимально «скручивать» и «раскручивать» позвоночник при тяге вперед и максимально сгибая локоть при тяге назад. Выполнять неспешно, стараясь делать выдох «хаа» в обеих фазах движения.



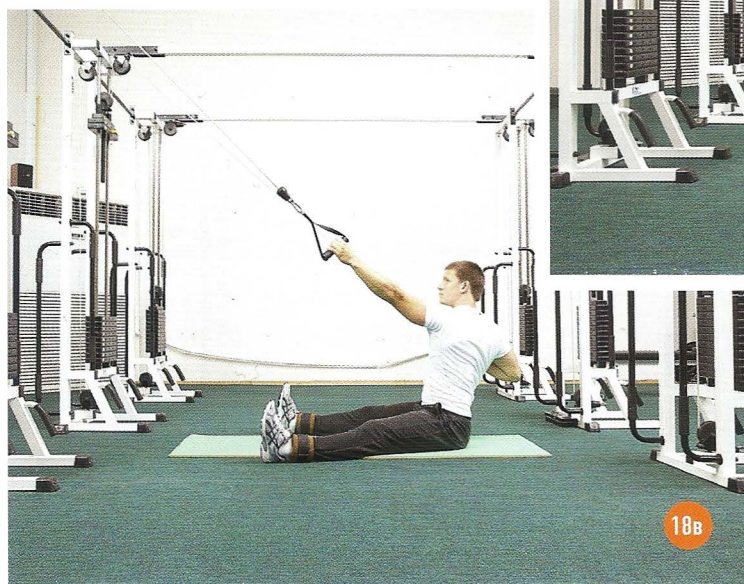
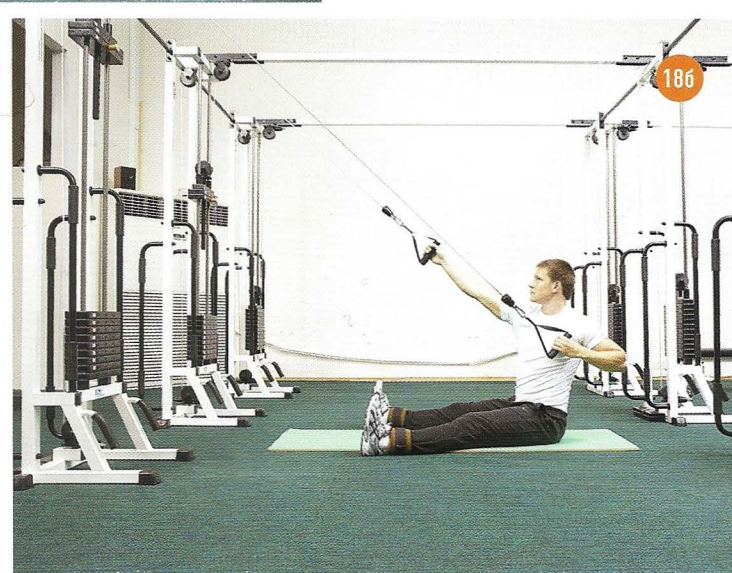
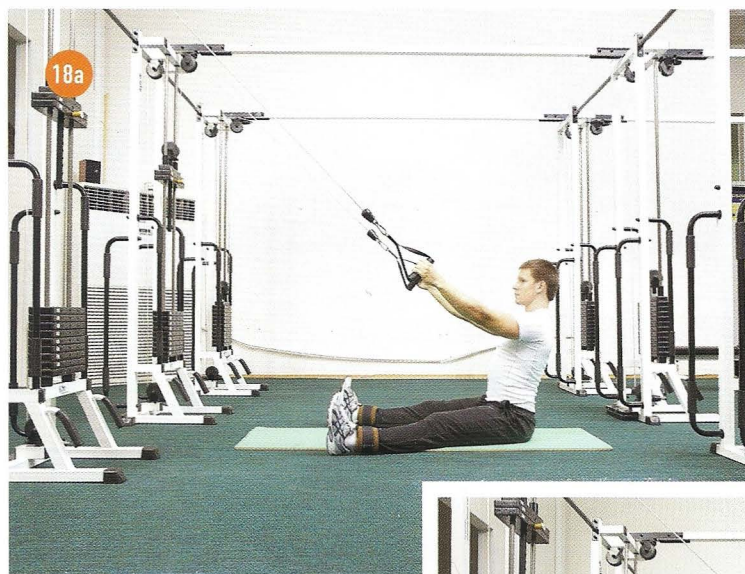
КОММЕНТАРИЙ СМ:

Данное упражнение интересно для использования людям, страдающим остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника, грыжами Шморля, плечелопаточным периартритом (боли в плече), онемением рук, болями в локтевых суставах (эпикондилит). Используется в реабилитации после травм и переломов запястно-пястного суставов, а также при хронических заболеваниях органов дыхания.

Выполнять его можно ежедневно, не менее 15 раз на каждую руку. В более простом варианте тяга выполняется сначала для одной руки, затем — для другой.

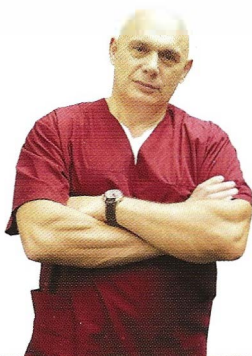
Упражнение по своей сути совершенно безопасно, так как выполняется с весом, позволяющим делать тяги по 10–20 повторений каждой рукой, и выдохом «хаа» на каждое движение. Может выполняться и тяжелобольными при возможности сидеть на полу.

Противопоказаний не имеет.



20 «ПУЛЛ-ОВЕР» с в/б *фото 19 аб*

И. П. Сидя на полу и опираясь спиной на фитбол или на универсальной скамье спиной к тренажеру. Тяга прямыми руками рукоятки сверху на выдохе «хаа».

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Очень полезное упражнение при головных болях, аритмиях и ХОБЛх (бронхиальная астма, хронический бронхит). Следите за выдохом «хаа» при опускании рук вперед-сверху. Благодаря этому выдоху нормализуется артериальное давление и снижается внутричерепное давление.

Кроме того, это упражнение избавляет от болей в грудной клетке — межреберной невралгии. Но выполнять его в таком случае придется, преодолевая болезненность в грудной клетке.

Упражнение достаточно сложное, особенно для женщин, но польза для сердечно-сосудистой и бронхолегочной системы несомненна. Рекомендуется в таком случае начинать выполнение этого упражнения лежа на полу. Следить за дыханием.

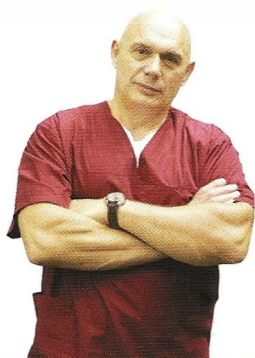
Выполнять 12–15 раз. Можно ежедневно.

Противопоказание: привычный вывих плеча.



21 «ПЛУГ» с н/б фото 20 абв

И. П. Лежа на полу, головой к стойке. Ноги зафиксированы за нижний блок тренажера. Тяга прямыми ногами веса из-за головы на выдохе «хаа» до того момента, пока поясница полностью не ляжет на пол.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Упражнение растягивает все отделы позвоночника, особенно в зонах крепления мышц (шейном и поясничном отделах позвоночника), все мышцы задней поверхности нижних конечностей, что особенно важно при лечении осложнений остеохондроза с грыжами межпозвонковых дисков, таких как онемение пальцев ног и потеря чувствительности.

Рекомендуется начинать освоение этого упражнения с небольшой амплитуды (90 градусов), постепенно опуская ноги за голову. Для людей спортивно-одаренных это упражнение снимает проблему хронических болей в поясничном отделе позвоночника. Великолепная профилактика запоров, геморроя, тромбофлебита нижних конечностей. Количество движений – от 10 до 20 в одной серии. Выполнять хотя бы 2–3 раза в неделю.

Ввиду своей сложности «плаг» подходит только для физически подготовленных людей. Требуется помощь партнера при фиксации манжет карабином к нижнему блоку.

Противопоказания: острые и хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, остеопороз позвоночника.



22 «БАБОЧКА» с в/б фото 21 аб

И. П. Стоя на коленях боком к стойке, одна рука опирается в пол, в другой ручка-подкова тренажера. Поочередная тяга (рука слегка согнута в локте) из верхней точки вниз перед грудью.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

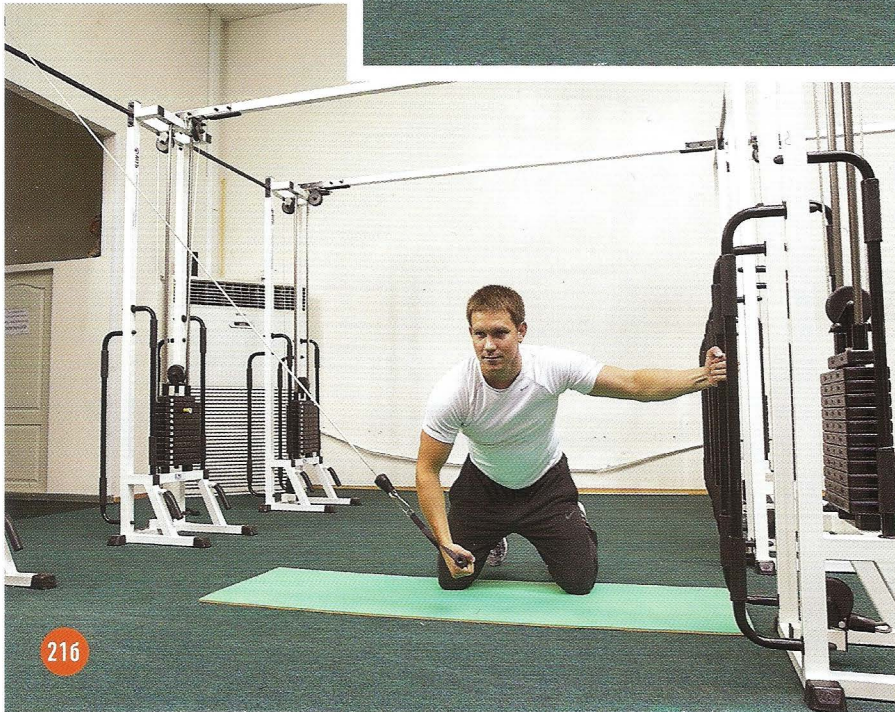
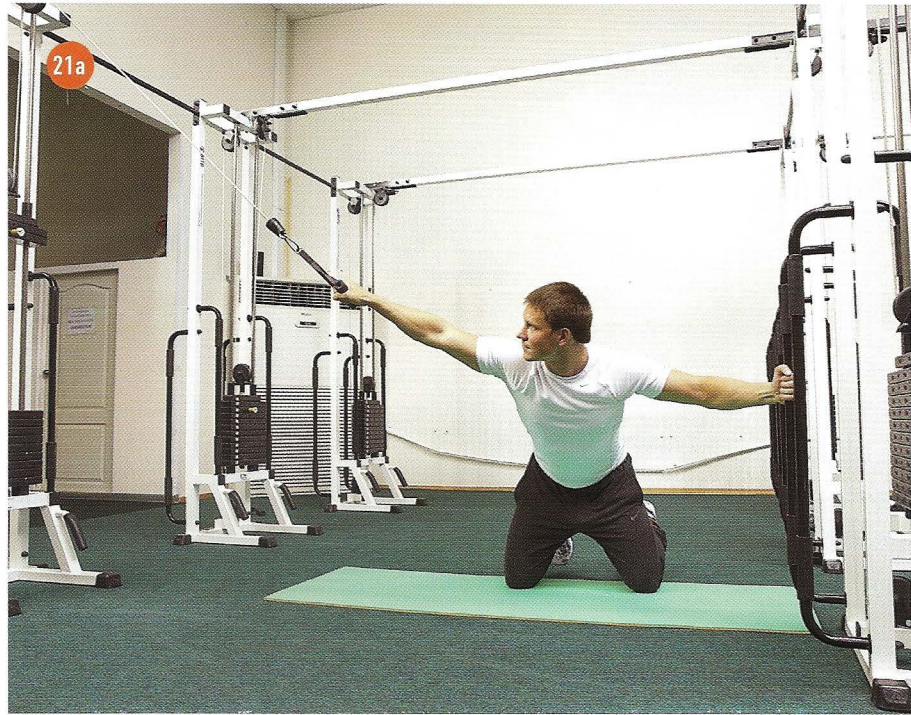
Упражнение великолепно растягивает грудную клетку (большая грудная мышца, межреберные мышцы и мышцы плечевого пояса), тем самым являясь как лечебным, так и профилактическим упражнением при хроническом бронхите, бронхиальной астме, эмфиземе легких, гипертонической болезни, грудном и шейном остеохондрозе.

Рекомендуется начинать освоение из положения «стоя», так как амплитуда движения при этом уменьшается, что делает движение более легким.

Вес подбирается из расчета возможности выполнения 10–20 повторений. В первые 10–12 занятий достаточно одной серии.

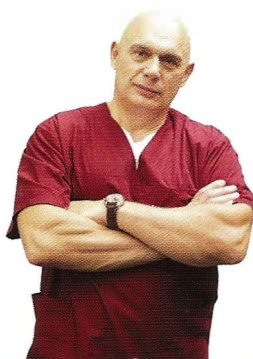
Выполнять упражнение 2–3 раза в неделю с постепенным (не спешить) увеличением килограммов на тренажере.

Противопоказания: привычный вывих плеча, остеопороз.



23 «ЖИМ ВПЕРЕД-ВВЕРХ» с н/б *фото 22 аб*

И. П. Лежа животом на фитболе, ноги согнуты, ручки-подковы зафиксированы за нижние блоки тренажера, жим руками вперед-вверх на выдохе «хаа».

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Упражнение очень полезно для сердечно-сосудистой системы (ССС), дыхательной системы, при головных болях, остеохондрозе позвоночника (в том числе и с грыжами МПД ШОП, ГОП). Подходит и для лечения болей в плече.

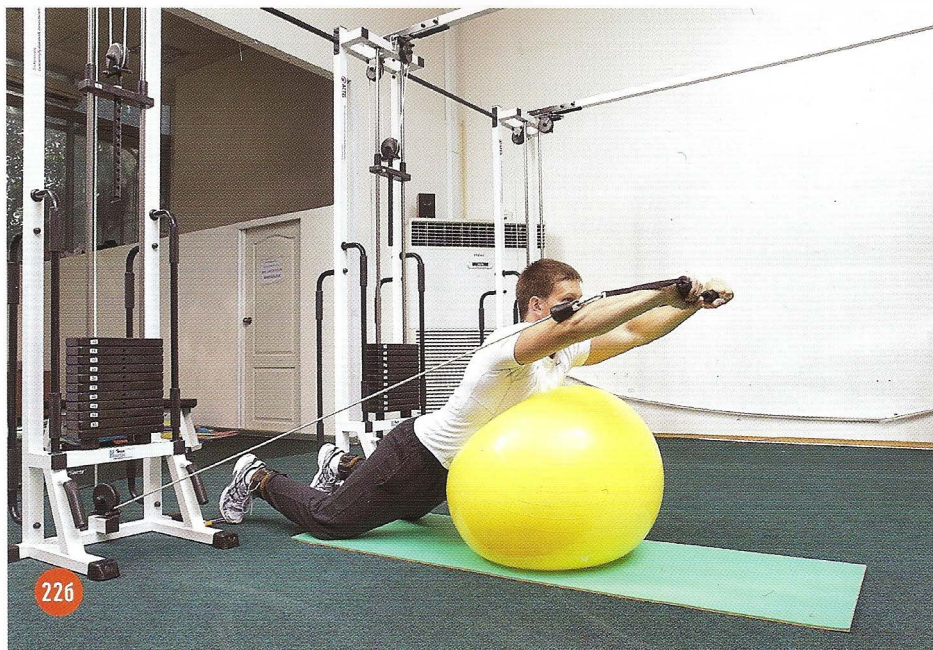
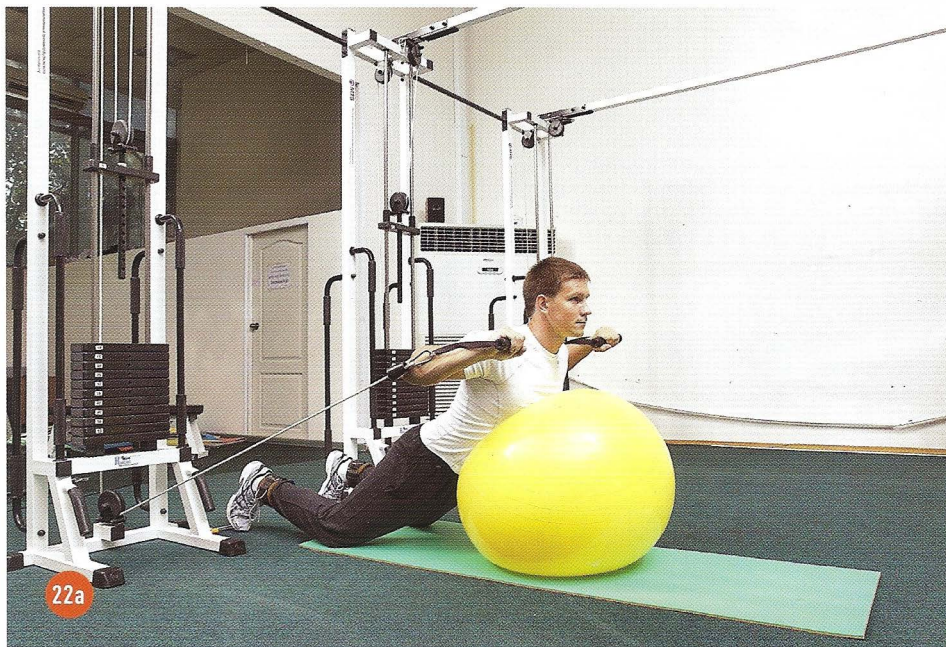
При выполнении упражнения стараться не опускать голову и контролировать траекторию движения, руки выпрямлять строго по линии спины.

Вес подбирается так же, как и в упражнении 22.

Упражнение прекрасно заменяет жим штанги, в том числе и вертикальный, но не имеет осевой нагрузки на позвоночник, что ценно для людей с ХИБС и ХОБЛ, так как устраняет ригидность, то есть жесткость мышц грудной клетки, от которой можно избавиться только выполнением этих трех упражнений (20–23).

Не спешите с объемом и количеством. Начинайте с выполнения каждого из вышеперечисленных упражнений по одной серии в 10–20 повторений.

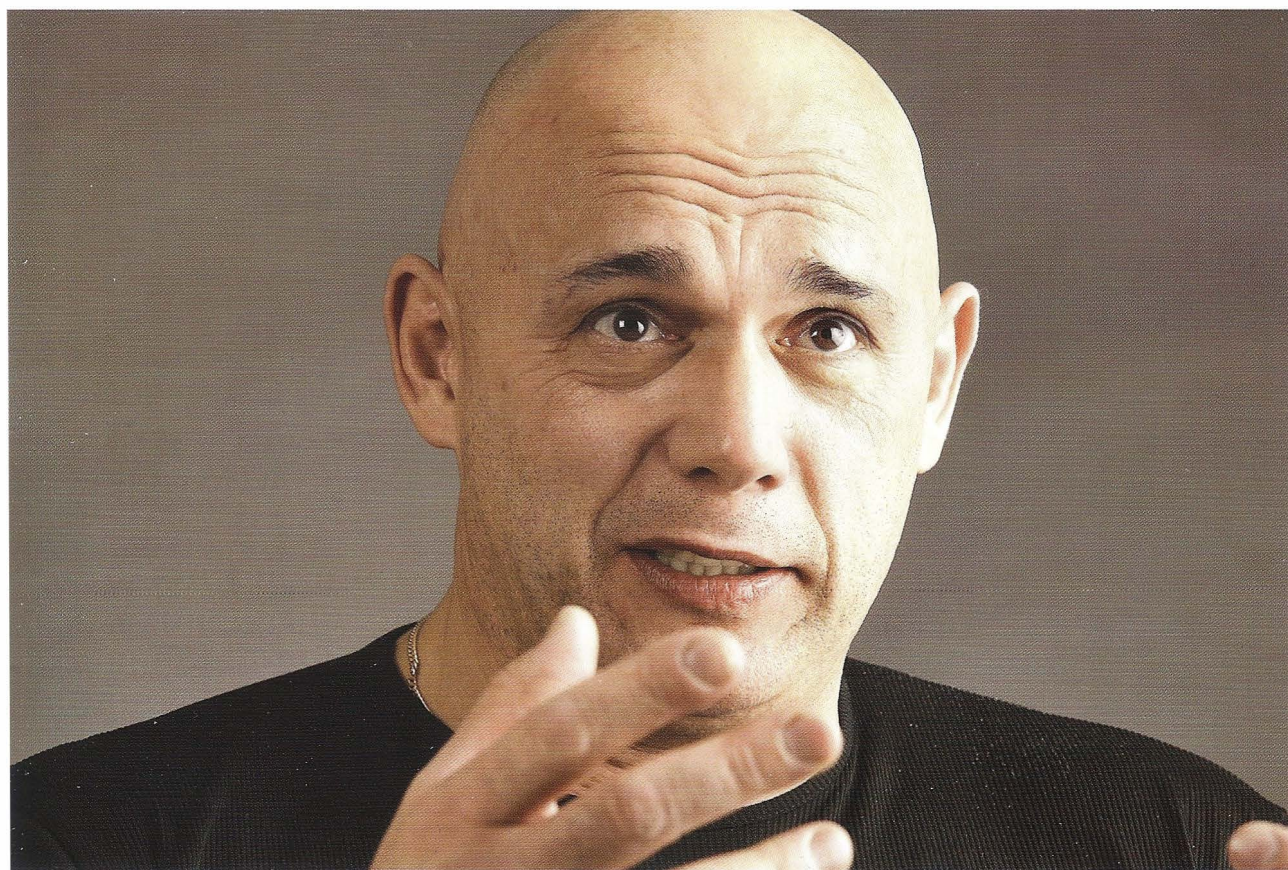
Противопоказаний не имеет.





**ПРАВИЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ
ЛЕЧИТ — НЕПРАВИЛЬНОЕ
КАЛЕЧИТ!**

**НЕ НАДЕЙТЕСЬ НА ЧУДО.
ЧУДО — ЭТО ВЫ САМИ,
ТОЛЬКО НАУЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ
СВОЙ ОРГАНИЗМ!**

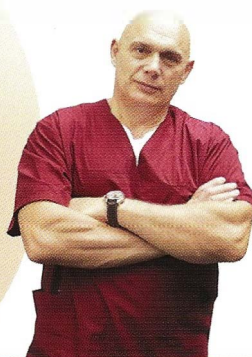


РАЗДЕЛ 4

БОЛИ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ

Принято считать, что боли в коленных суставах чаще всего возникают при гонартрите, гонартрозе 1–2-й степени или деформирующем остеоартрозе – ДОА.

На самом деле боли в коленных суставах рождаются по причине слабости (атрофии) собственных мышц и связок ног и последующей их травматизации. Например, человек при ослабленных мышцах ног вдруг начинает бегать, избавляясь от ожирения, играть в футбол, хоккей, волейбол, большой теннис. Возникают незаметные для него травмы. Мышцы отекают (воспаляются) и питание суставных хрящей ухудшается. Сначала начинается артрит, а чуть позже артроз, который виден на рентгеновских снимках или МРТ. То есть все идет к замене сустава на имплант, благодаря эксплуатации ног со слабыми мышцами. Поэтому бег, игры, необходимо заменить на более правильные упражнения, а предотвратить замену сустава на имплант поможет регулярное выполнение данных упражнений (24,25,26). Незначительная болезненность допускается.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Необходимо понять разницу между артритом, который лечится без операции, и гонартрозом, который приводит со временем к эндопротезированию. Разобраться в этом вам может помочь консультация специалиста в Центре современной кинезитерапии. Самодиагностика в этом случае может только навредить.

Противопоказаний не имеет.



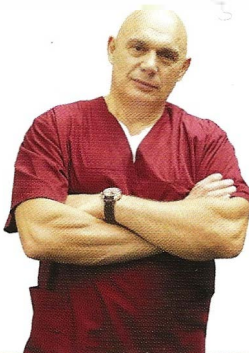
24 «ДРАКОН» фото 23 абвг**Вариант 1** (фото 23 аб)

И. П. Стоя на четвереньках, упор руками в пол. Один конец резинового амортизатора зафиксирован в верхней точке комнаты, второй — за манжетку ноги (нижней трети голени). Можно работать с партнером.

Тяга коленом к животу из положения вытянутой назад ноги.

Вариант 2 (фото 23 вг)

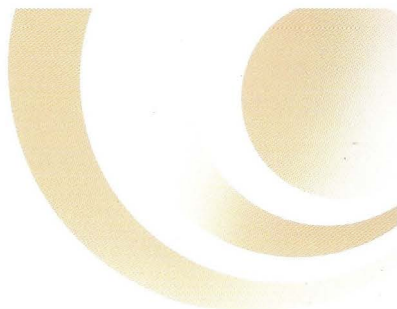
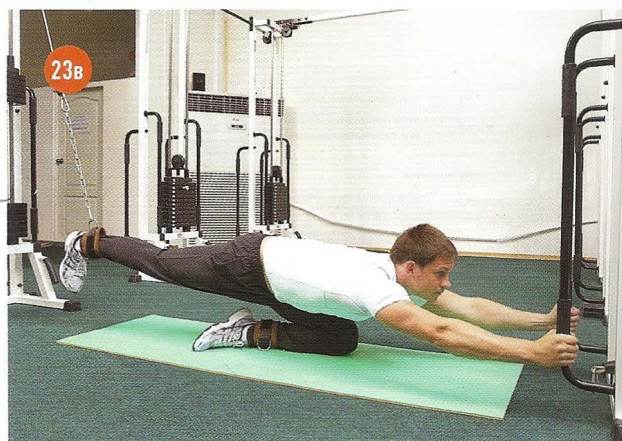
И. П. То же. Только вместо амортизатора используется тренажер.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Самое универсальное упражнение при лечении острых болей в спине (поясничный отдел позвоночника), болей в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. При отеках коленного сустава, когда опора на колено невозможна, данное упражнение выполняется лежа на боку (повреждение менисков, крестообразных связок). Это упражнение прорабатывает и растягивает мышцы передней поверхности бедра (квадрицепс), ягодичные мышцы и мышцы голени.

Допускается выполнение через боль (в первых 3–4 движениях). Количество повторений — 20, постепенно увеличивая растяжение резины или количество резиновых амортизаторов.

Противопоказаний не имеет.

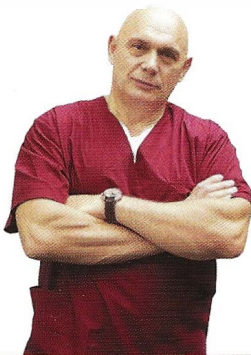


25 «АДДУКЦИЯ» (приведение) *фото 24 абвг***Вариант 1** (*фото 24 аб*)

И. П. Сидя на полу, боком к неподвижной опоре (или партнеру), ноги вытянуть вперед. Тяга прямой ногой резинового амортизатора из стороны к центру.

Вариант 2 (*фото 24 вг*)

И. П. То же. Нога зафиксирована за верхний блок тренажера.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Упражнение снимает осевую нагрузку с коленных и тазобедренных суставов.

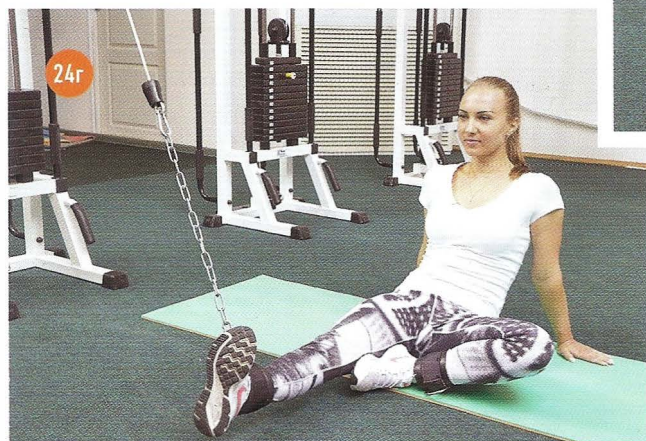
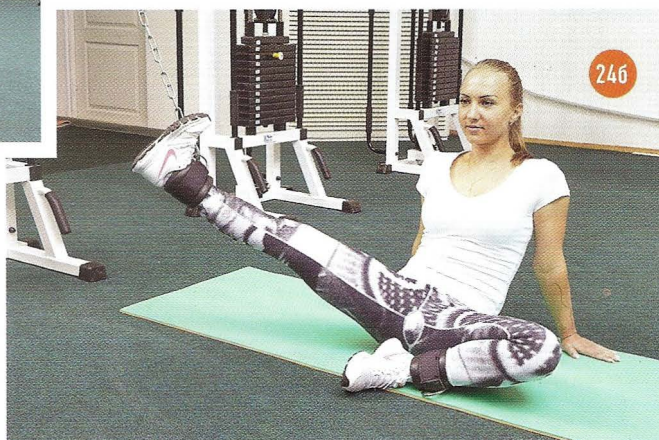
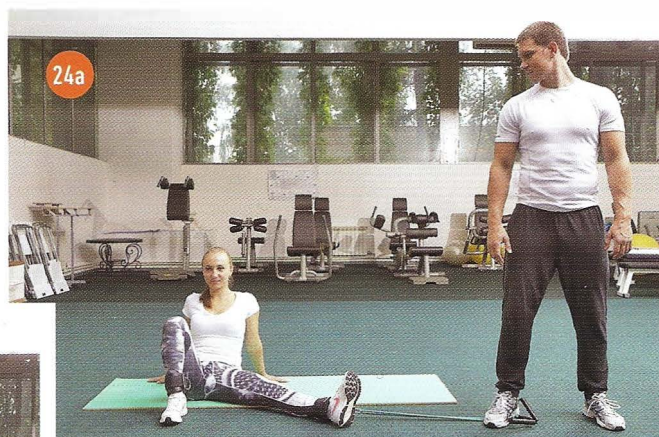
Данное упражнение не только восстанавливает крестообразные связки и приводящие мышцы бедра, но и является помпой кровотока для органов малого таза (тазового дна). Поэтому служит лучшей профилактикой простатита у мужчин, эндометриоза, миомы матки у женщин. Неплохое средство профилактики геморроя.

Для физически ослабленных это упражнение можно начинать осваивать с верхнего блока (фото 24 вг).

Допускается болезненность в паху и внутренней поверхности коленного сустава.

Количество такое же, как в упражнении «Дракон» 24(аб).

Противопоказания: коксартроз 2–4-й ст., паховая грыжа.

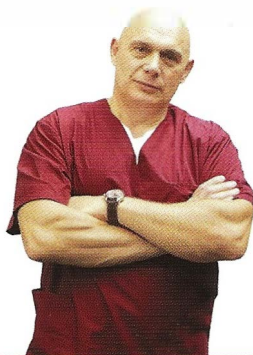


26 «АБДУКЦИЯ» (отведение) *фото 25 абвг***Вариант 1** (*фото 25 аб*)

И. П. То же, что и в упражнении 25 (1). Только выполняется отведение прямой ноги максимально в сторону. Амортизатор необходимо зафиксировать за неподвижную опору или воспользоваться услугами партнера.

Вариант 2 (*фото 25 вг*)

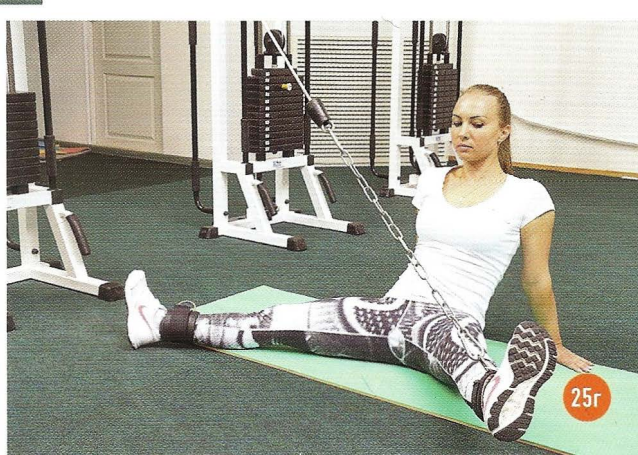
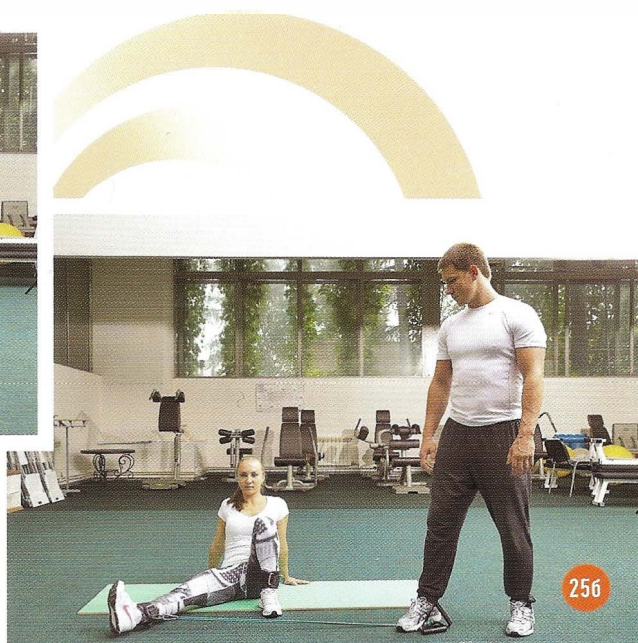
И. П. То же, что в упражнении 25. Отведение выполняется прямой ногой, зафиксированной с помощью манжеты к верхнему блоку тренажера.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Упражнение включает абдукторы бедра, участвующие в кровоснабжении коленных, тазобедренных суставов, поясничного отдела позвоночника и органов малого таза.

Данное упражнение прекрасно восстанавливает, так же, как и упражнение 26, крестообразные связки коленного сустава, усиливает отводящие мышцы бедра, являясь профилактикой коксартроза и остеохондроза поясничного отдела позвоночника.

Противопоказания: коксартроз 2–4-й степени, паховая грыжа.



27 «НА СПИНЕ» *фото 26 абвг***Вариант 1** (*фото 26 аб*)

И. П. Лежа на спине, головой к неподвижной опоре, один конец резинового амортизатора зафиксирован за нижнюю треть голени, другой — за неподвижную опору в максимально высокой точке, или попросите помочь партнера.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Самое универсальное упражнение для позвоночника с остеохондрозом и грыжами межпозвонковых дисков, а также для суставов нижних конечностей. Возможно выполнение этого упражнения тяжелобольными людьми, неспособными передвигаться самостоятельно. Правильное дыхание, питьевой режим позволяют избежать головокружений. Это упражнение прекрасно растягивает мышцы задней поверхности ноги, внутри которых проходит седалищный нерв.

Вариант 2 (*фото 26 вг*)

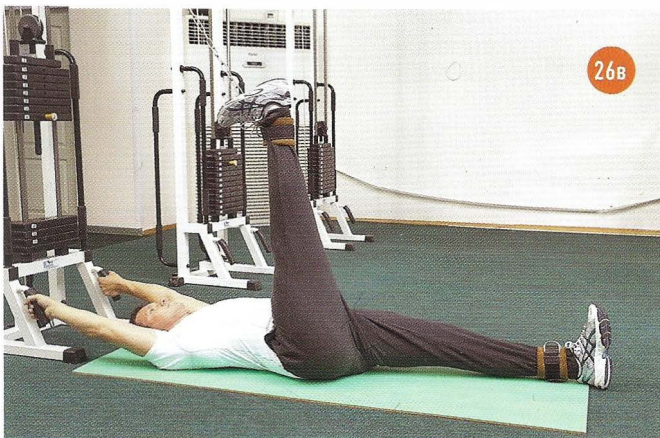
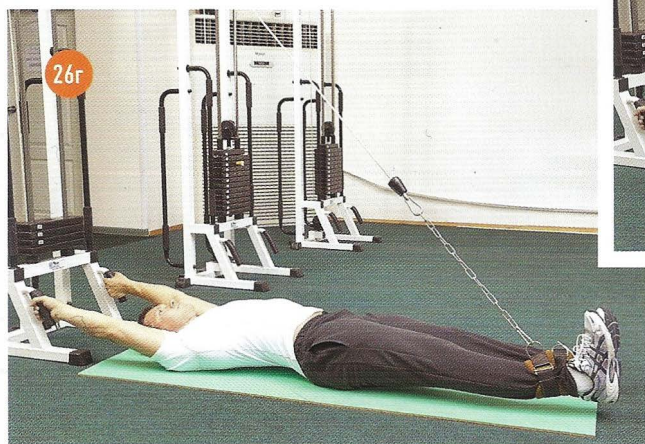
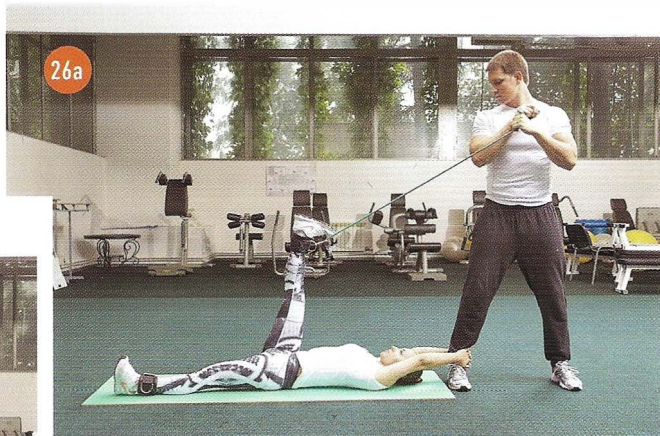
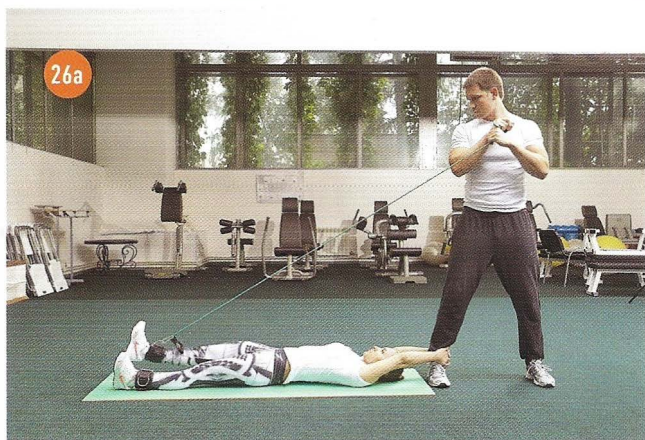
И. П. Лежа на спине, головой к тренажеру, прямыми руками держаться за специальные рукоятки. Нога зафиксирована за верхний блок тренажера. На выдохе опускаем прямую ногу вниз до касания пяткой пола, возвращая в исходное положение.

Упражнение полезно также при болях в НЧС, болезнях тазового дна у мужчин и женщин.

Количество повторений — 20.

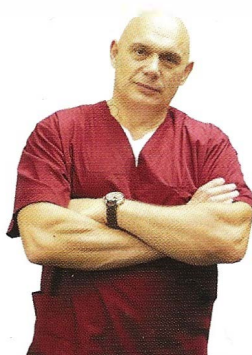
Упражнения 24–27 относятся к силовому стретчингу.

Противопоказаний не имеет.



28 «РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА» (передняя поверхность бедра) *фото 27 а,б*

И. П. Сидя на полу (коврик) на коленях, с валиком (разного диаметра) в подколенной ямке. Сидение от 5 секунд до 5 минут, через болезненность в мышцах передней поверхности бедра и в голеностопном суставе, под который в первые занятия можно также подкладывать валик. Со временем надо стремиться сесть на пятки без валика.

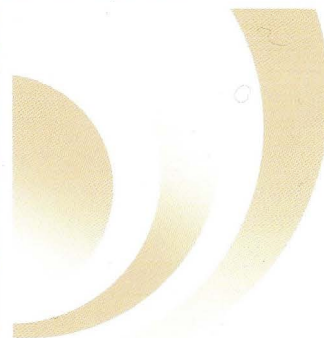
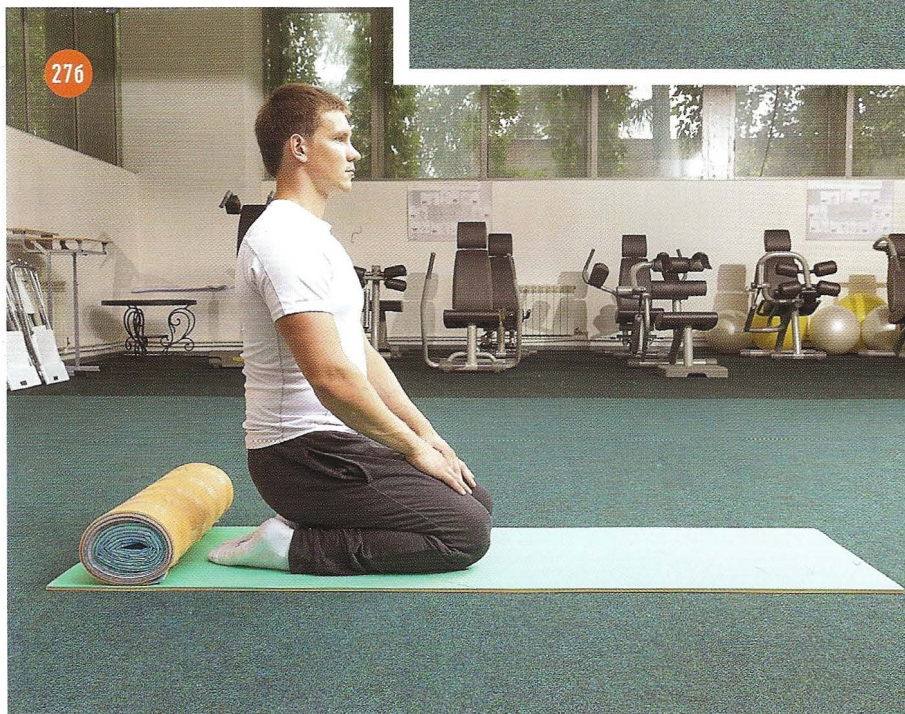
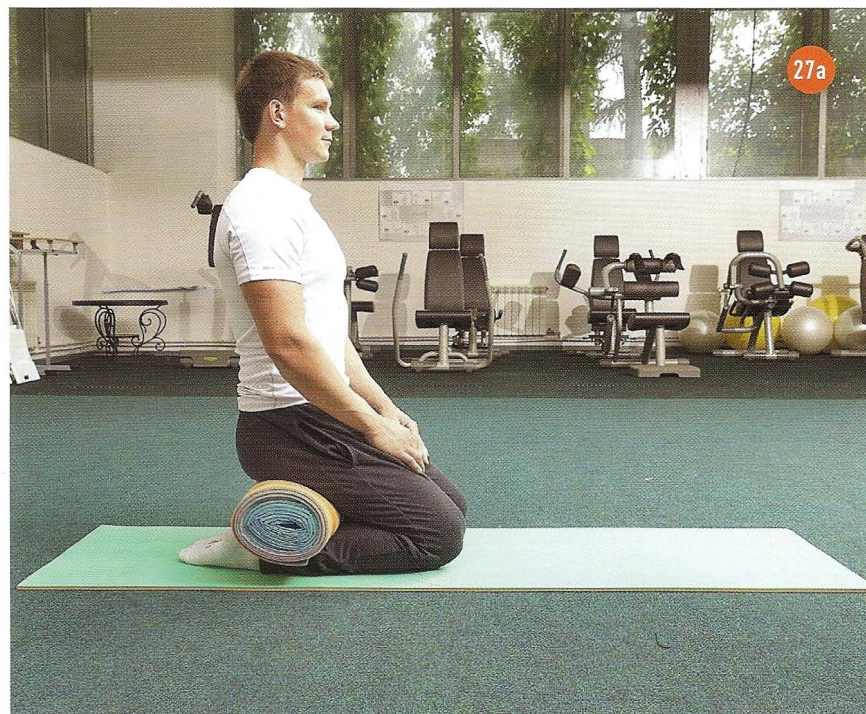
**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Любой сустав имеет четыре поверхности, не одинаково нагружаемые. Самую большую нагрузку переносят четырехглавые мышцы бедра (передняя поверхность бедра) и голеностопные суставы, в результате они «забиваются» и становятся «деревянными» и плохо растягиваются. Сидение на пятках постепенно (от 5 до 10 секунд) восстанавливает эластичность мышечно-связочного аппарата указанных областей ноги.

После выполнения упражнения — самомассаж мышц бедра и холодный душ от колена вниз (в ванне).

Относится к статическому стретчингу.

Противопоказания: коксартроз, гонартроз 2–4-й ст.



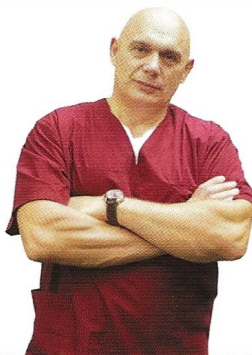
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

РАЗДЕЛ 1

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ (артериальная гипертензия)

29 «ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА» (на выдохе «хаа») с опорой на колени *фото 28 аб.*

И. П. Лежа на полу, упор на колени, руки согнуты в локтях. На выдохе «хаа» разгибаем руки, тело прямое.



КОММЕНТАРИЙ СМ:

Работа мышц грудного отдела позвоночника и пояса верхних конечностей нормализует работу малого и большого круга кровообращения. А диафрагмальный выдох «хаа» во время разгибания рук позволяет снизить внутригрудное, внутричерепное и внутрибрюшное давление.

Ослабленные пациенты (так я называю только больных с хронической ишемической болезнью сердца — ХИБС) могут начинать, отжимаясь от скамьи, стоя на коленях. Это разновидность упражнения № 13. Пауза между отжиманиями для ослабленных (30–45 секунд), для относительно здоровых (10–20 секунд). Ведите дневник. Не спешите с увеличением общего количества отжиманий, начиная с 5–10 повторений в двух–трех сериях. Стремитесь к 100 отжиманиям за одно занятие (10 серий по 10 отжиманий).

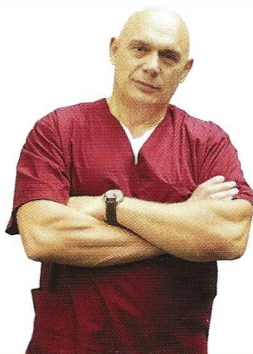
Противопоказаний не имеет.



30 «ПРИСЕДАНИЯ» *фото 29 аб*

И. П. Стоя лицом к неподвижной опоре, за которую зафиксирован резиновый амортизатор на таком расстоянии, чтобы он был натянут. Ноги на ширине плеч. Спина и руки прямые, держатся за перекладину на уровне груди. Стараться первые 10–20 движений присесть не ниже 90 градусов (бедро–пол), сгибая ногу в коленных суставах, спина прямая.

Ноги разгибать на выдохе «хаа». Выполнять не менее 10 повторений за подход. Ведите дневник так же, как и с отжиманиями. Старайтесь постепенно увеличивать количество подходов. Но делайте это не спеша, например, раз в 2–3 недели добавляйте один подход.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Это упражнение является базовым для мышц ног, от состояния которых, как известно, зависит состояние сосудов нижних конечностей. Благодаря регулярной работе этих мышц восстанавливается скорость и объем кровотока в большом круге кровообращения, улучшается возврат венозной крови от ног к сердцу.

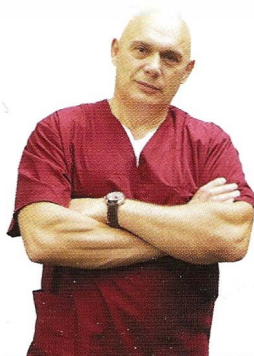
Противопоказания: деформирующий артроз тазобедренных, коленных суставов (для постановки правильного диагноза необходимо не только заключение рентгенолога, но и консультация специалиста Центра современной кинезитерапии, так как заключение рентгенолога не является диагнозом и требует интерпретации лечащего врача).

Упражнения 29–30 относятся к силовым упражнениям, которые способствуют восстановлению скорости и объема кровотока, но для того, чтобы сосуды были готовы регулярно пропускать через себя необходимые объемы крови, нужны аэробные нагрузки. К таким, например, относится быстрая ходьба.



31 ХОДЬБА (прогулка) *фото Э.А.Б.В.*

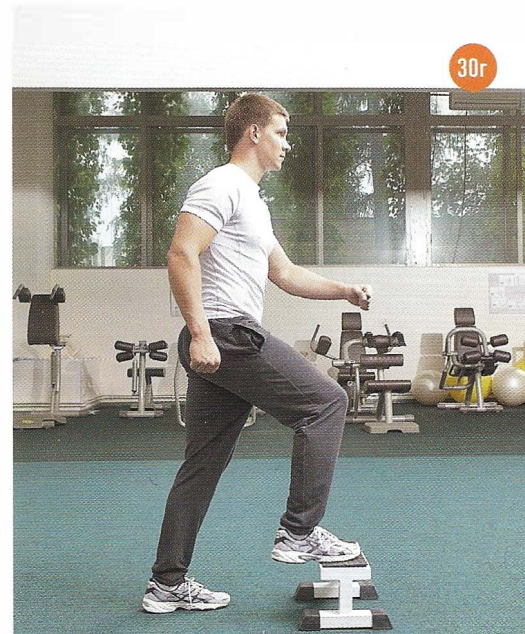
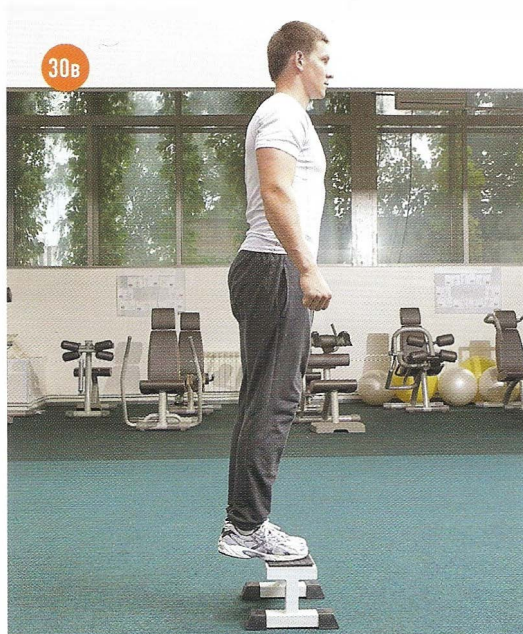
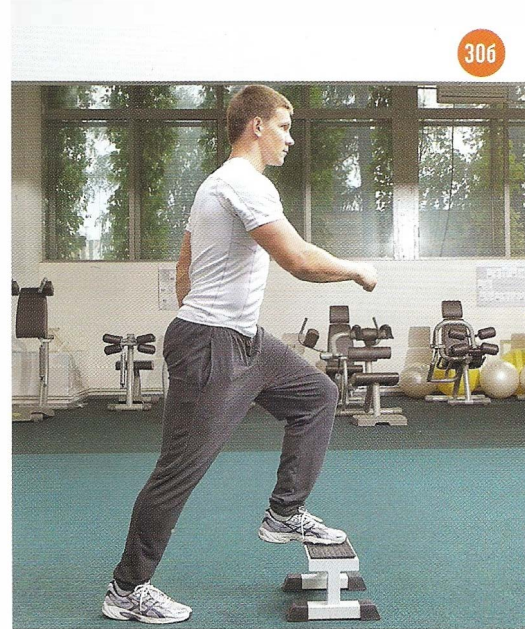
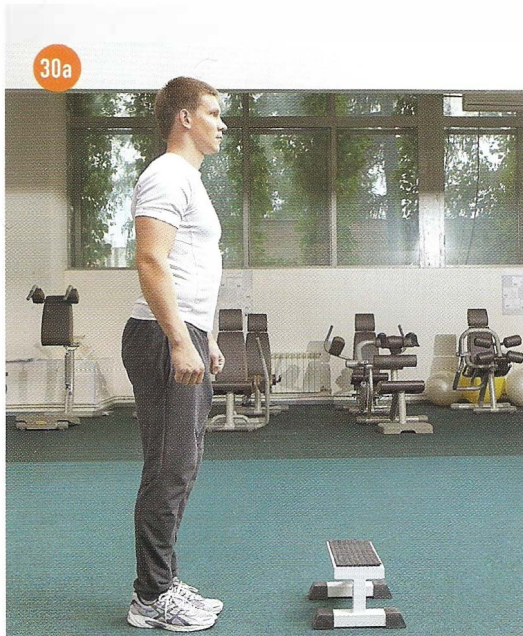
Заниматься ходьбой лучше в парке, по грунтовым дорожкам (если по асфальту, то обувь должна быть с хорошей подошвой — кроссовки, например). Если нет такой возможности, то можно ходить дома. Для этого потребуется ступенька, или степ. Ходить не менее 20 минут, контролируя пульс (ЧСС). Уровень — 140–145 ударов в минуту является безопасным для сердечно-сосудистой системы (ССС).

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Ходьба в парке или степ-ходьба является простым, но чрезвычайно эффективным упражнением для тренировки сердечно-сосудистой системы. Дело в том, что именно мышцы нижних конечностей при циклической нагрузке помогают возврату венозной крови к сердцу без излишних напряжений. К тому же активно работает дыхательная система (диафрагма и др.), помогая этому гемодинамическому эффекту ходьбы. Постепенно происходит отказ от сердечно-сосудистых препаратов (в случае их приема) и восстановление выносливости сердца.

Постепенно увеличивайте скорость и количество метров (километров). Хорошая цифра — 3–5 км 2–3 раза в неделю. Если ходите в домашних условиях — 20–25 минут на пульсе 140–145 ударов в минуту 2–3 раза в неделю.

Противопоказание: артрозы суставов нижних конечностей.



32 «ЖИМ ВПЕРЕД», сидя или стоя *фото 31 абвг***Вариант 1** (*фото 31 аб*)

И. П. Сидя спиной к тренажеру, упор спиной на фитбол.

На выдохе «хаа» выполняйте жим вперед грузов, зафиксированных за нижние блоки тренажера.

Вариант 2 (*фото 31 вг*)

И. П. Стоя спиной к тренажеру. Одна нога впереди, для устойчивости. На выдохе «хаа» выполняйте жим вперед грузов, зафиксированных за верхние блоки.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

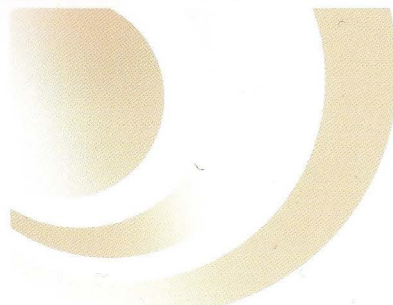
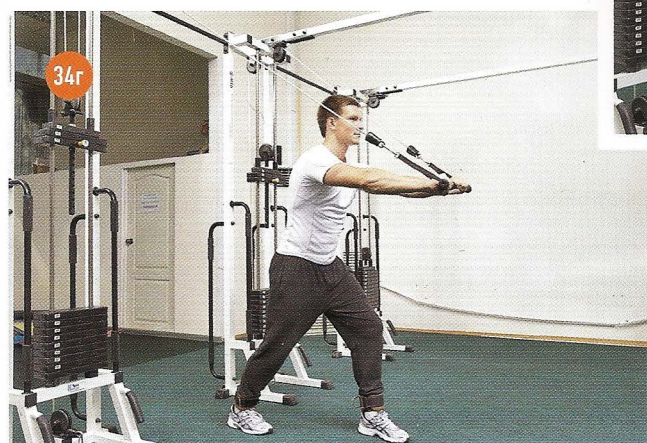
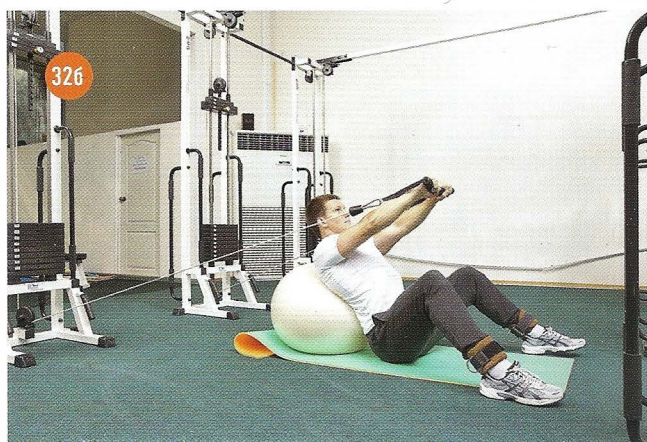
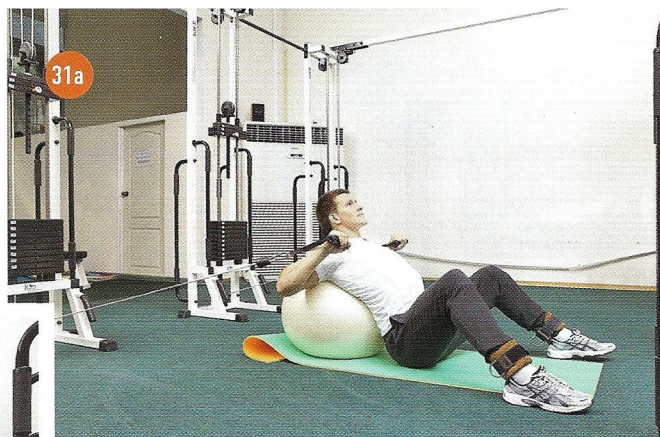
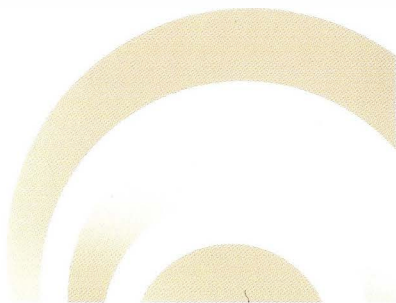
Упражнение заменяет отжимания и подходит для любого, даже физически ослабленного и/или пожилого человека.

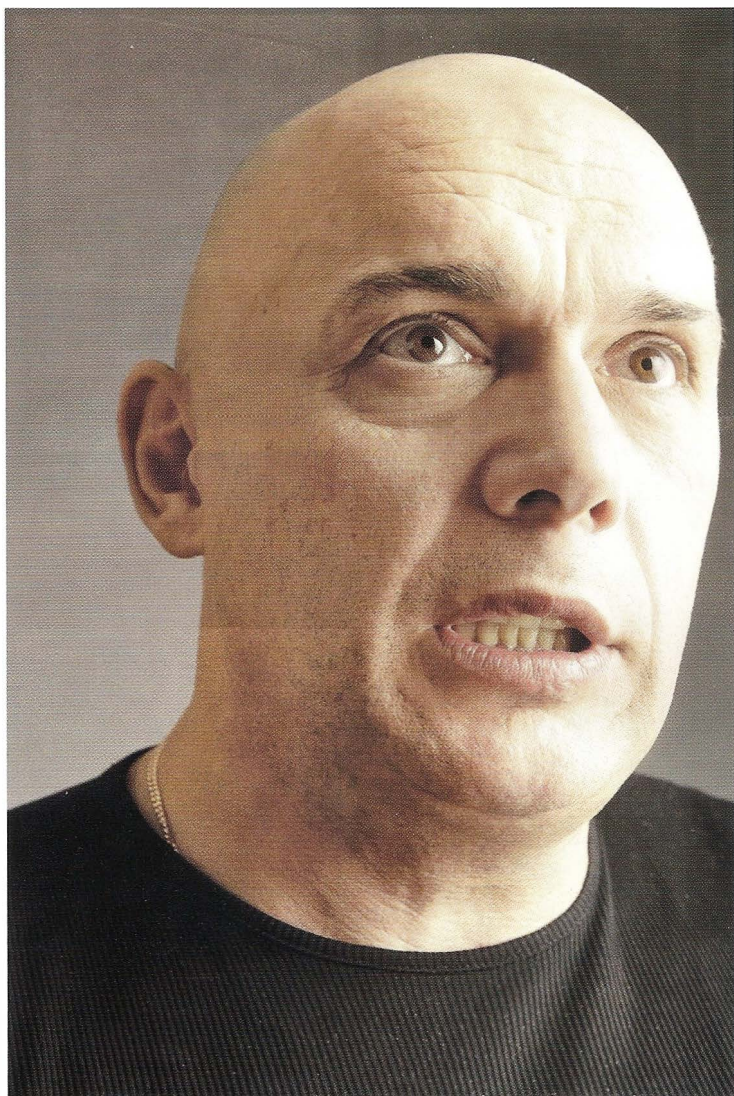
Упражнение воздействует на грудные и межреберные мышцы, улучшая работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Вес подбирается из возможности выполнения 10–20 повторений в одной серии. Не стоит торопиться с увеличением веса и количества серий. Контролируйте реакцию ЧСС на нагрузку. Она не должна превышать 140–145 уд/мин после завершения упражнения. Относится к силовым упражнениям.

Полезно и при ХОБЛ.

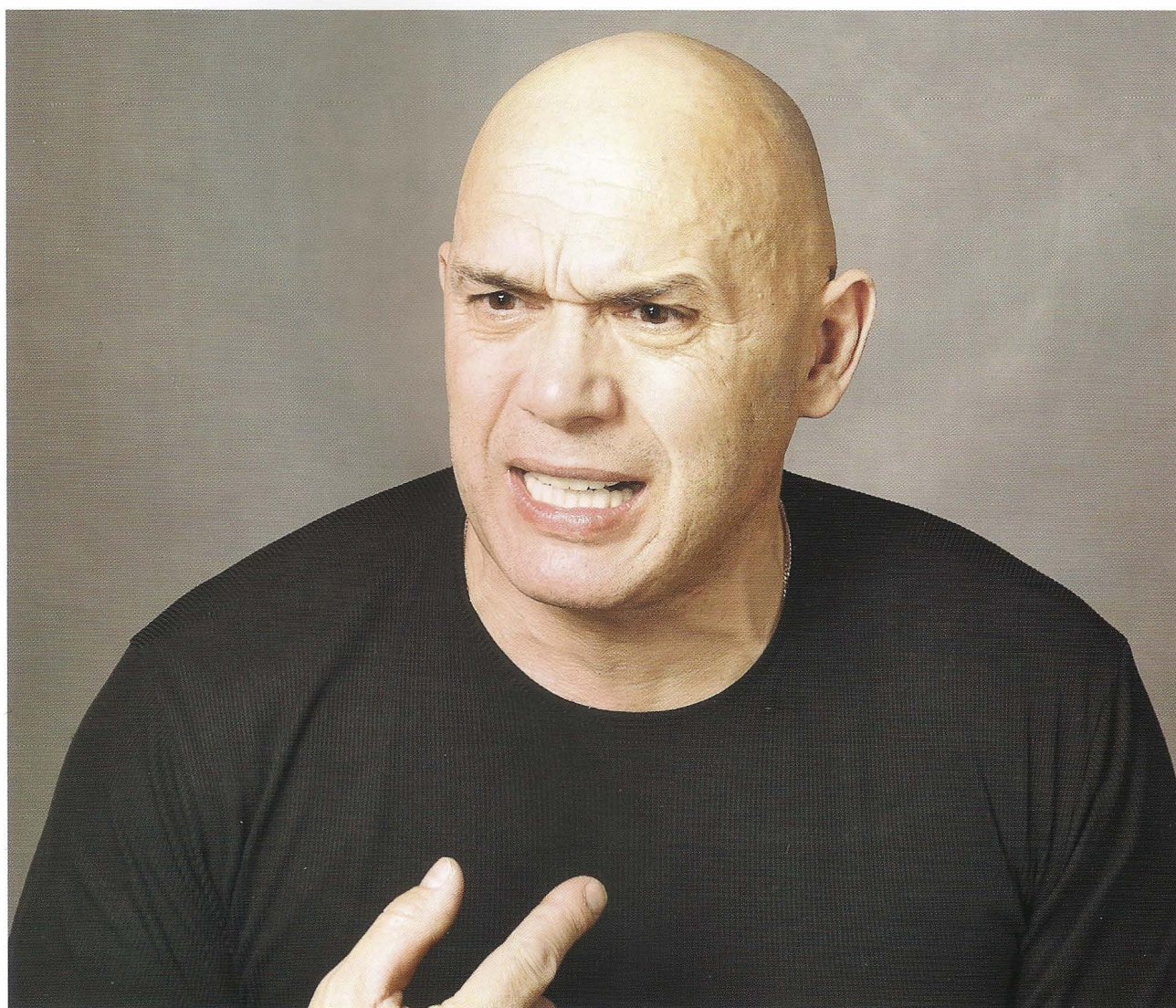
Противопоказаний не имеет.





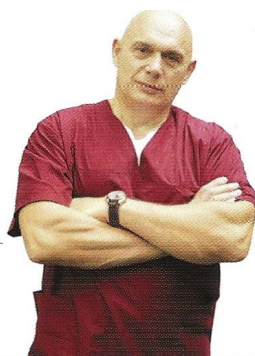
**МЫ ЖИВЕМ НЕ ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ БОЛЕТЬ!**

НЕТ ОДИНАКОВЫХ БОЛЬНЫХ, ЕСТЬ ОДИНАКОВЫЕ ДИАГНОЗЫ



33 «ПОЛУБЕРЕЗКА» с в/б *фото 32 абв*

И. П. на полу, головой к стойке, руки упираются в основание тренажера. Поднимаем ноги до угла 90 градусов над полом так, чтобы поясница лежала на полу. Почувствовав натяжение задней поверхности мышц в ногах, слегка отрываем таз от пола, но не встаем на лопатки.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

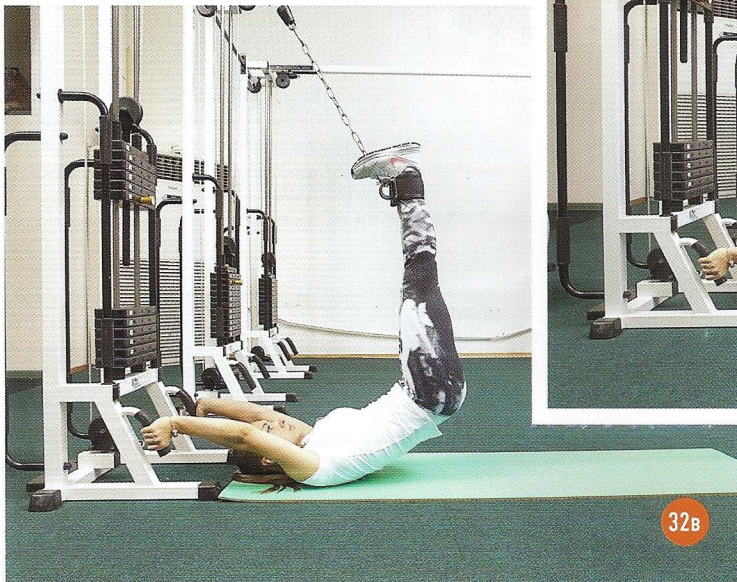
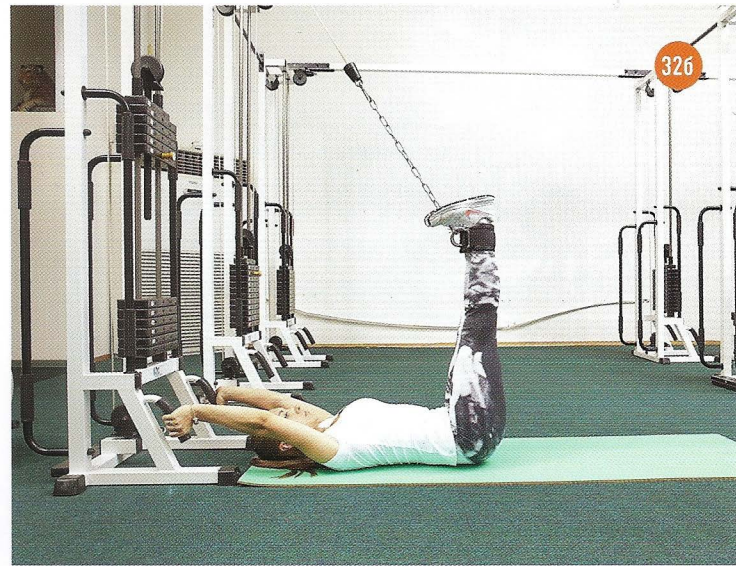
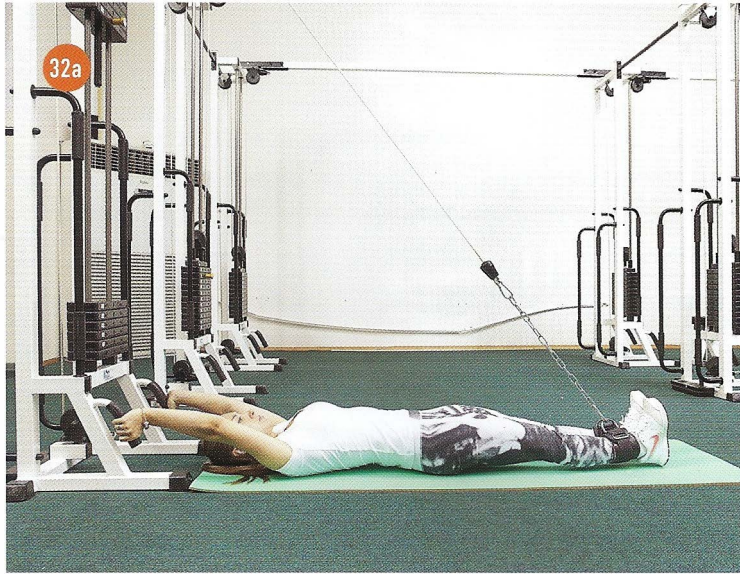
В таком варианте упражнение безопасно даже при наличии высокого артериального давления, в то же время это упражнение помогает бороться не только с давлением, но и с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника.

Важно подбирать вес отягощения, при котором можно комфортно, без особой натуги, выполнить не менее 20 повторений в одной серии. Это упражнение относится к силовому стретчингу, так как помимо силовой фазы упражнения здесь присутствует и стретчинговая.

Желательно иметь ассистента при фиксации карабином за верхний блок.

Эффект этого упражнения скрывается в антигравитационном действии на сосуды головного мозга, то есть ноги выше головы, что способствует улучшению кровоснабжения этих сосудов. Выдох «хаа» снимает внутригрудное, внутрибрюшное и внутричерепное давление.

Противопоказаний не имеет.



34 «ПРЕСС» с в/б фото 33 аб

И. П. Лежа на спине, ногами к стойке, руками держаться за любую неподвижную опору (например, шведскую стенку, при ее наличии). Ноги зафиксированы за верхний блок тренажера. На выдохе «хаа» подтягиваем колени к животу.

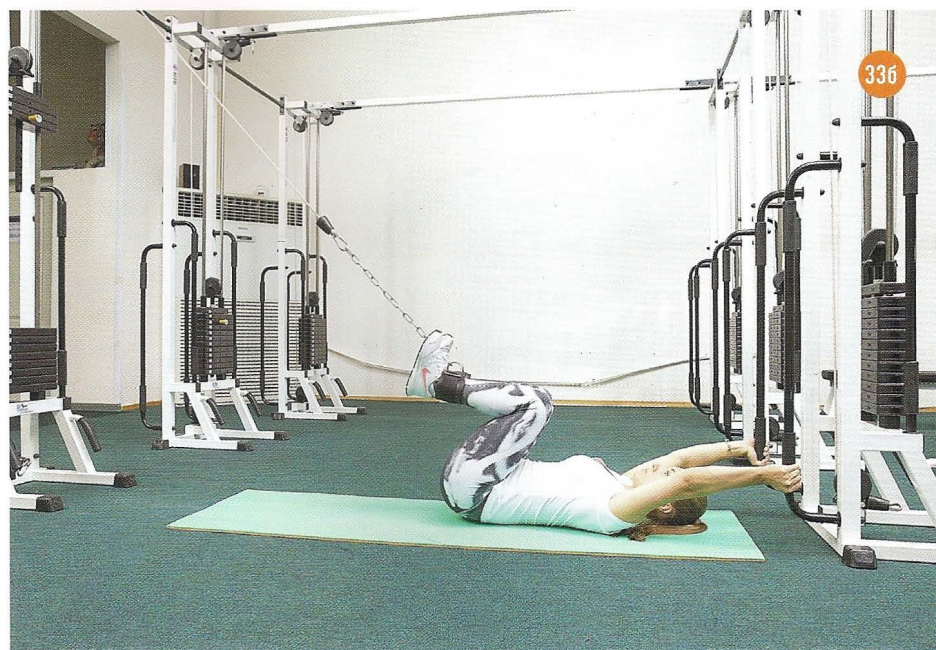
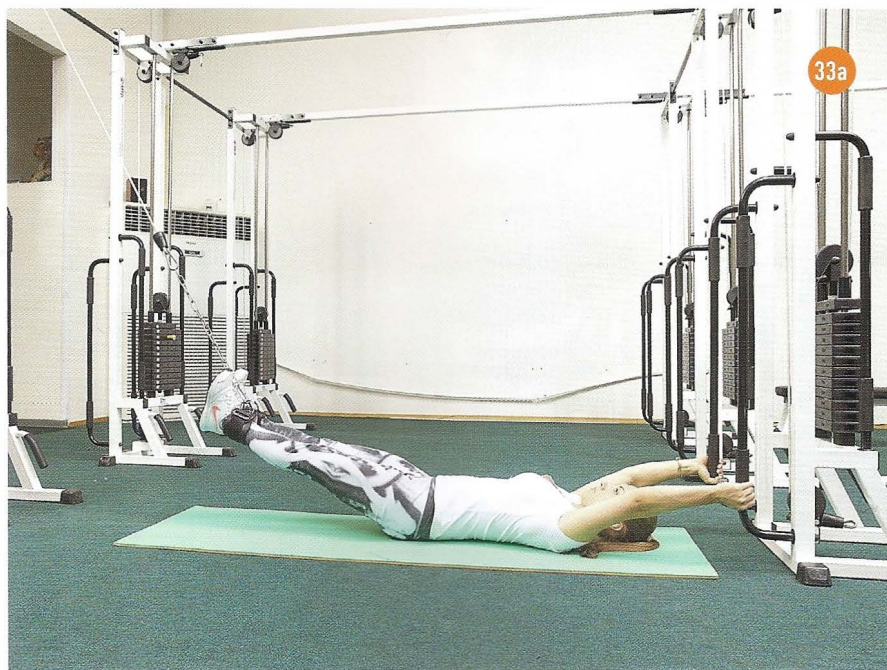
**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Замечательное упражнение из серии силовой аэробики, помогающее избавляться от жировой массы живота, восстанавливающее анатомическое ложе внутренних органов и избавляющее от боли в поясничном отделе позвоночника при грыжах межпозвонковых дисков.

Это упражнение так же, как и предыдущее, доступно любому человеку и выполняется с небольшой нагрузкой большое количество повторений (не менее 20 раз в серии).

Как вариант, это упражнение можно делать без отягощения. То есть ноги поднимаются за счет силы мышц брюшного пресса. Это упражнение так же, как и предыдущие, обладает декомпрессионным эффектом. Выполняется от 19 до 20 повторений ежедневно.

Противопоказаний не имеет.

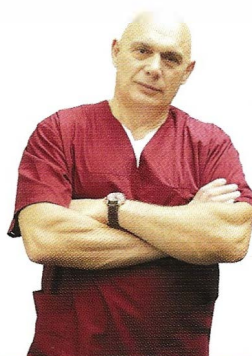


РАЗДЕЛ 2

АРИТМИЯ, БЛОКАДЫ СЕРДЦА

35 «ВЕРХНЯЯ ТЯГА» фото 34 аб

И. П. Сидя на полу, с упором спиной на фитбол, на выдохе «хаа» тяга к плечам резинового амортизатора, зафиксированного за неподвижную опору, в верхней ее точке (можно выполнять упражнение с помощью партнера).

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Упражнение безопасное даже при наличии аритмии, так как ничто не стесняет дыхания. Диафрагма при активном дыхании выполняет роль помпы, помогая возвращать кровь от ног обратно к сердцу, а также массирует при выдохе сердце, улучшая выброс крови в большой круг кровообращения. Все это снимает лишнюю нагрузку сердца, выравнивая его ритм.

Упражнение заменяет подтягивания, растягивая грудной отдел позвоночника, а правильный ритм движения позволяет нормализовать ритм сердца. Выполняется в двух версиях одновременно двумя руками и попеременной тягой с выдохом «хаа» на каждое движение.

Противопоказаний не имеет.

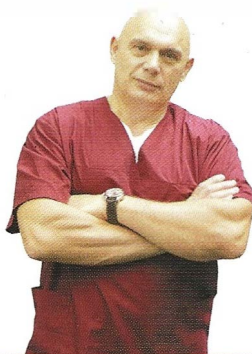


36 «ПУЛЛ-ОВЕР» *фото 35 абвг***Вариант 1** (*фото 35 аб*)

И. П. Лежа на фитболе, головой к тренажеру. Тяга прямыми руками груза из-за головы на выдохе «хаа».

Вариант 2 (*фото 35 вг*)

И. П. Лежа на спине, головой к неподвижной опоре. Под лопатки можно положить валик, это позволит увеличить амплитуду движения. Тяга из-за головы прямыми руками резинового амортизатора, зафиксированного за нижнюю часть неподвижной опоры на выдохе «хаа». Можно выполнять это упражнение с помощью партнера.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

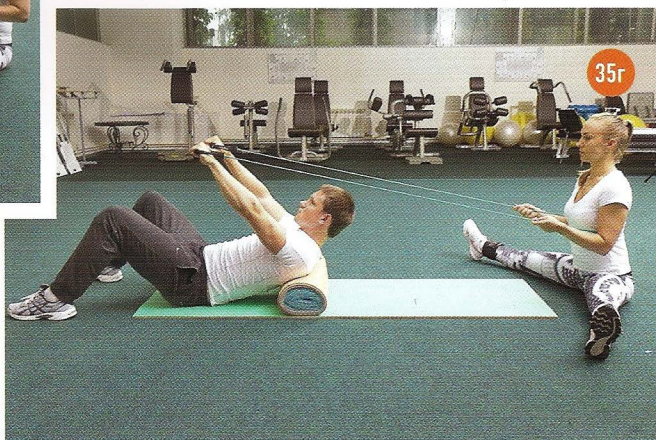
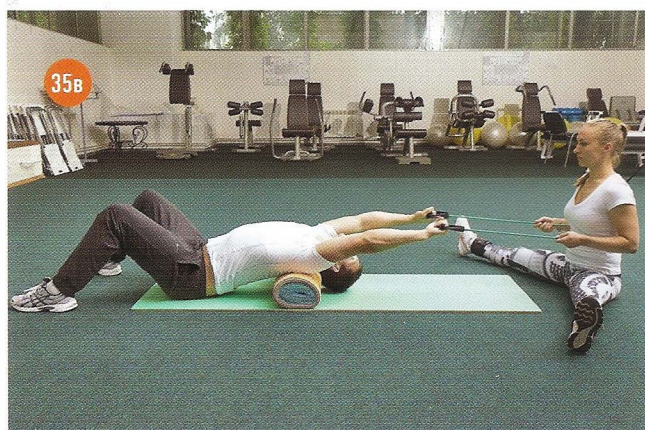
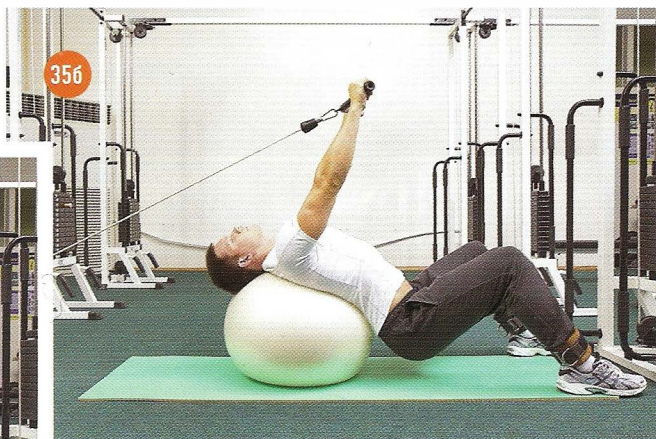
Сверхполезное упражнение для тех, кто страдает аритмией.

Упражнение растягивает грудные и межреберные мышцы, улучшает работу дыхательной мускулатуры, а следовательно, и сердечную деятельность.

Укрепляет большую и малую грудные мышцы, которые помогают женщинам бороться с мастопатией, а мужчинам — с впалой грудной клеткой.

Количество повторений 15–20 в одной серии, но не надо спешить с увеличением количества и/или веса в первые 10–12 занятий.

Противопоказания: фибрилляция желудочков, предсердий.



ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ (ХОБЛ)

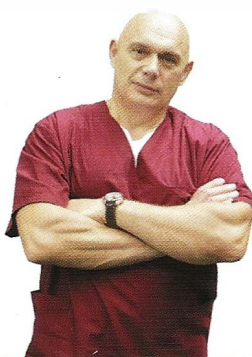
37 «БАБОЧКА» — выполняется двумя руками одновременно. *фото 36 абвг*

Вариант 1 (*фото 36 аб*)

И. П. Лежа на скамье, между двумя стойками тренажера. Одновременная тяга руками грузов с нижних блоков на выдохе «хаа». Старайтесь свести руки перед грудью, кисти развернуты друг к другу, локти слегка согнуты.

Вариант 2 (*фото 36 вг*)

И. П. Сидя на стуле или стоя с упором на одно колено, спиной к неподвижной опоре, за нижнюю точку которой зафиксирован резиновый амортизатор (можно воспользоваться помощью партнера для фиксации амортизатора). На выдохе «хаа» сводим слегка согнутые руки перед грудью.



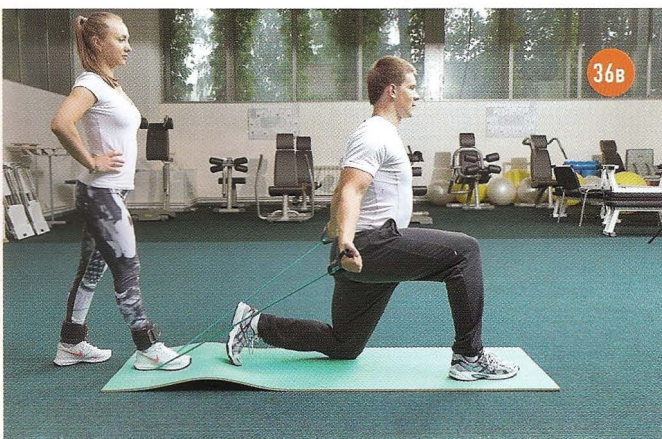
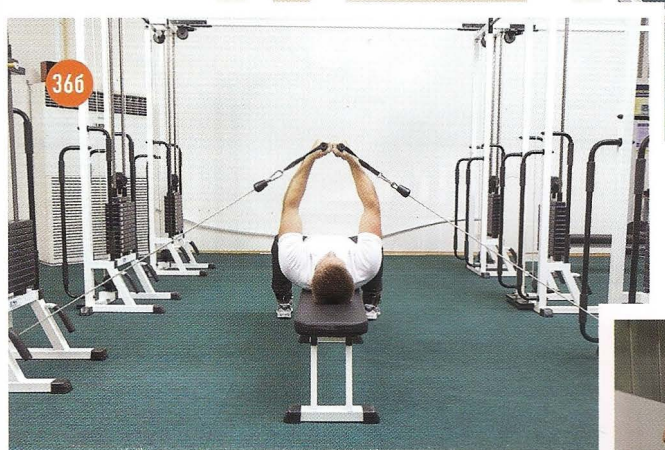
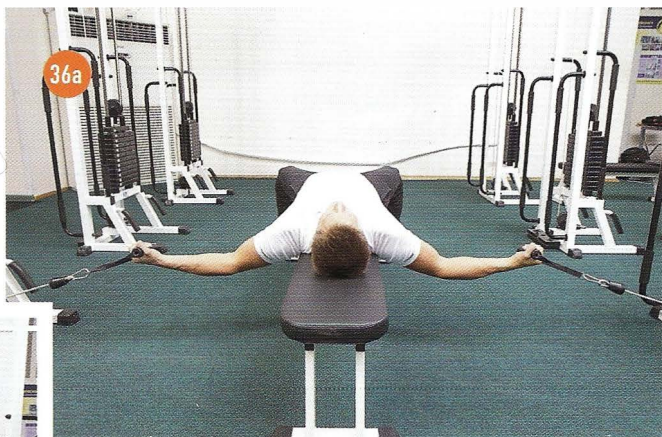
КОММЕНТАРИЙ СМ:

Упражнение улучшает работу дыхательной мускулатуры и экскурсию¹ грудной клетки, что служит не только хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, но и используется в качестве их лечения.

Количество повторений 15–20 в одном подходе. Выполнять упражнение не реже трех раз в неделю.

Противопоказание: привычный вывих плеча.

¹Экскурсия грудной клетки — разница между длиной окружности грудной клетки при глубоком вдохе и полном выдохе.

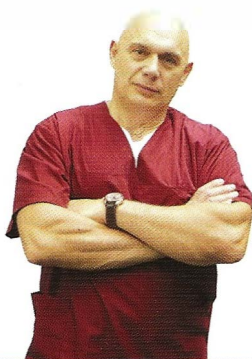


38 «ЛЫЖНЫЙ ХОД ПОД УКЛОН» *фото 37 абвг***Вариант 1** (*фото 37 аб*)

И. П. Стоя на слегка согнутых ногах лицом к тренажеру, имитация толкания лыжными палками.

Вариант 2 (*фото 37 вг*)

И. П. Стоя на слегка согнутых ногах лицом к неподвижной опоре, за которую зафиксирован резиновый амортизатор в верхней точке (либо амортизатор держит ваш партнер). Имитация толкания лыжными палками.

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

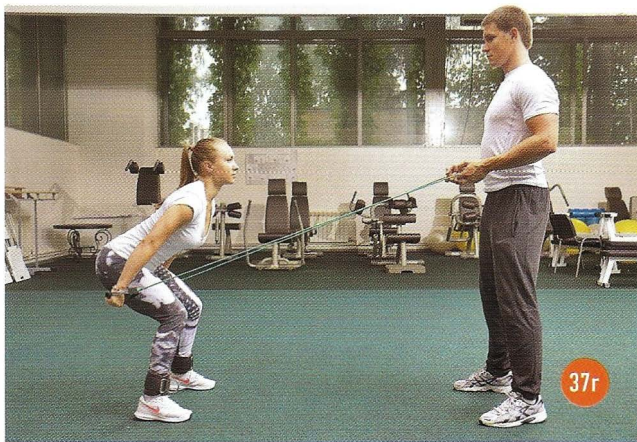
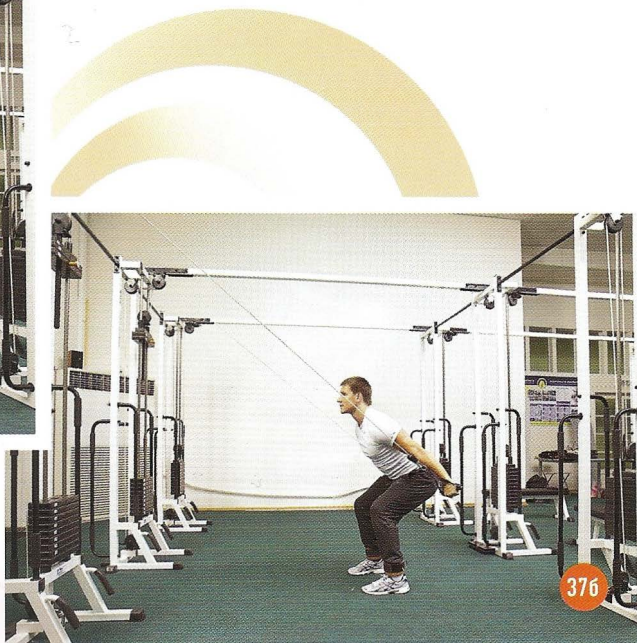
Упражнение оказывает лечебное действие на шейно-грудной отдел позвоночника. Укрепляет плечевые и локтевые суставы. Для женщин — прекрасное средство для профилактики и даже лечения мастопатии.

Это упражнение хорошо дополняет предыдущее. Выполняется 20 раз и более. Ритм дыхания совпадает с ритмом движения.

Упражнение можно смело отнести к аэробной нагрузке, заменяющей лыжный классический ход, но с горы.

Упражнение абсолютно безопасное.

Противопоказаний не имеет.

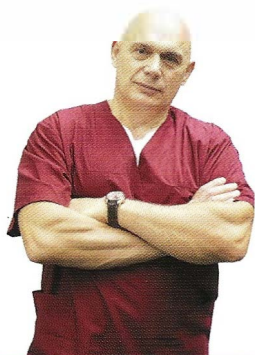


БОЛЕЗНИ ТАЗОВОГО ДНА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Самыми распространенными из них являются различные проявления простатита и воспаления придатков.

39 «АДДУКЦИЯ» одновременно двумя ногами *фото 38 аб*

И. П. Лежа между стойками на спине, ноги зафиксированы за нижние блоки, на выдохе «хаа» сводим прямые ноги и снова разводим их в стороны.

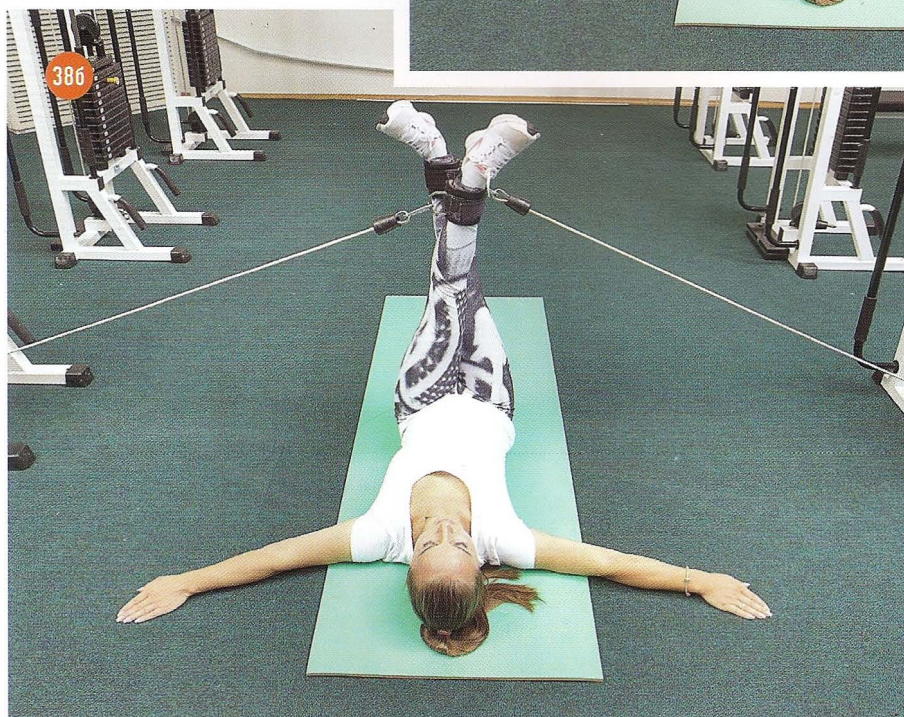
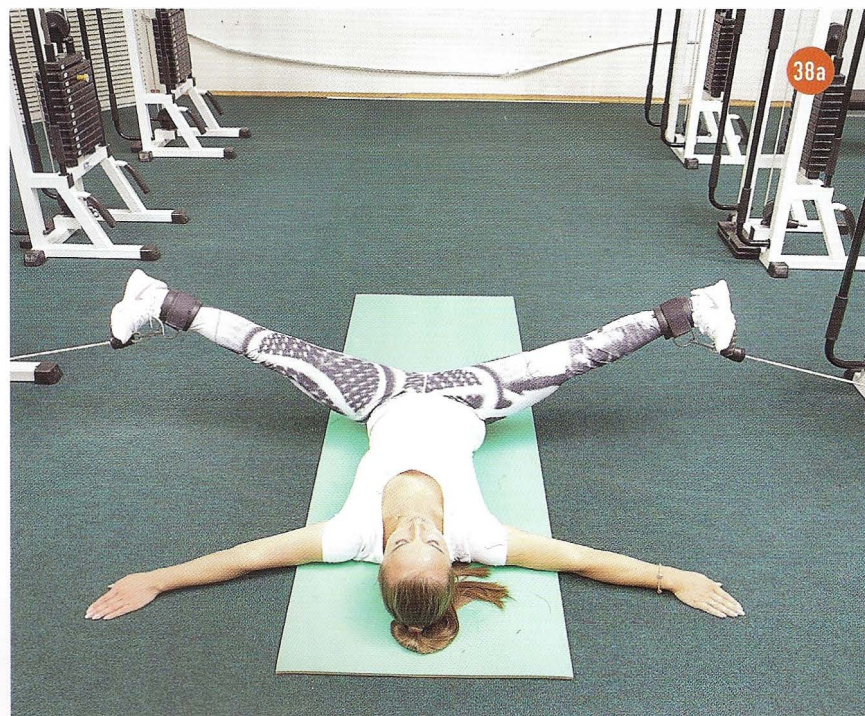


КОММЕНТАРИЙ СМ:

Упражнение активизирует мышцы промежности и тазового дна. Оно достаточно сложное, так как требует и наличия достаточно развитых мышц брюшного пресса. Выдох «хаа» при сведении ног. Количество повторений в одной серии — 10–20.

Данное упражнение также используется и в антицеллюлитной программе, и в программе избавления от «висячего» живота. Чем больше количество движений, тем больше эффект. Но необходимо выполнять это упражнение регулярно, не реже трех раз в неделю.

Противопоказания: коксартроз (болезнь тазобедренных суставов), паховые грыжи.

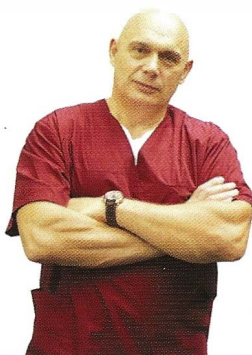


40 «БОКОВАЯ ТЯГА НОГОЙ» *фото 39 абвг***Вариант 1** (*фото 39 аб*)

И. П. Лежа на боку, головой к неподвижной опоре, за верхнюю точку которой зафиксирован резиновый амортизатор, второй конец амортизатора прикреплен с помощью манжеты к нижней части голени. Тело прямое. На выдохе «хаа» тяга прямой ногой амортизатора из верхней точки к полу.

Вариант 2 (*фото 39 вг*)

И. П. Лежа на боку, головой к стойке, тело прямое. Тяга прямой ногой груза с верхнего блока вниз, к полу.

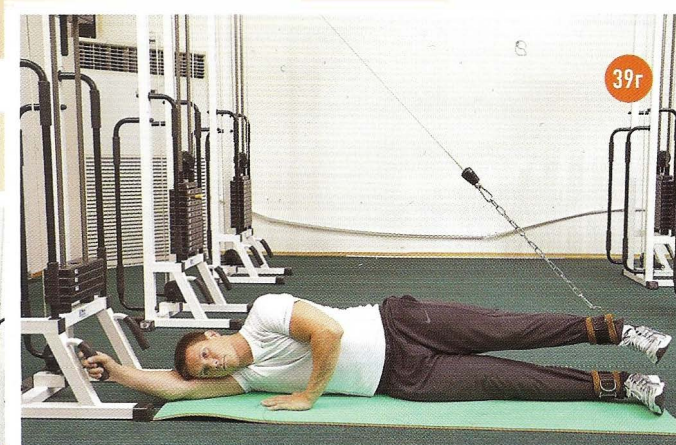
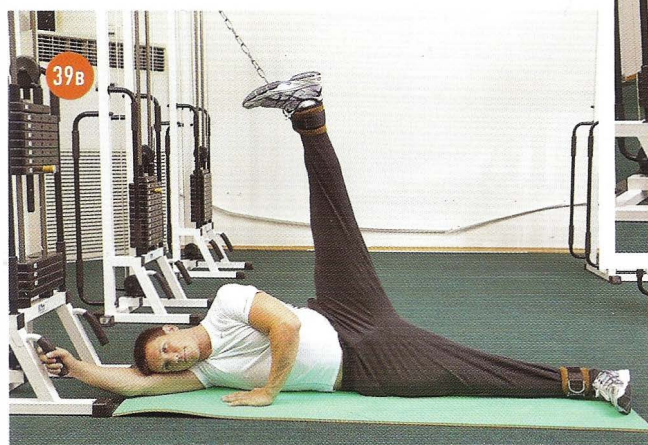
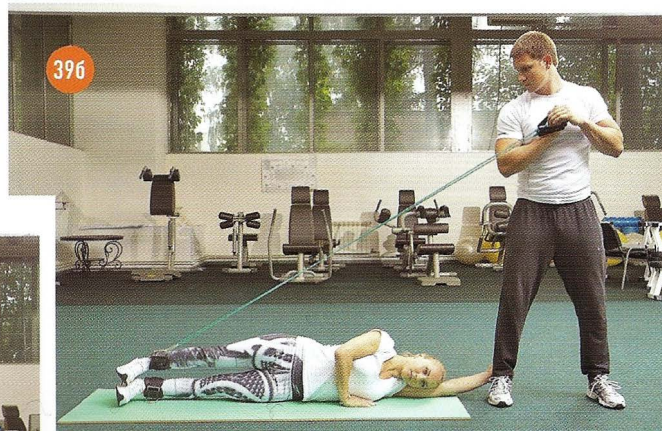
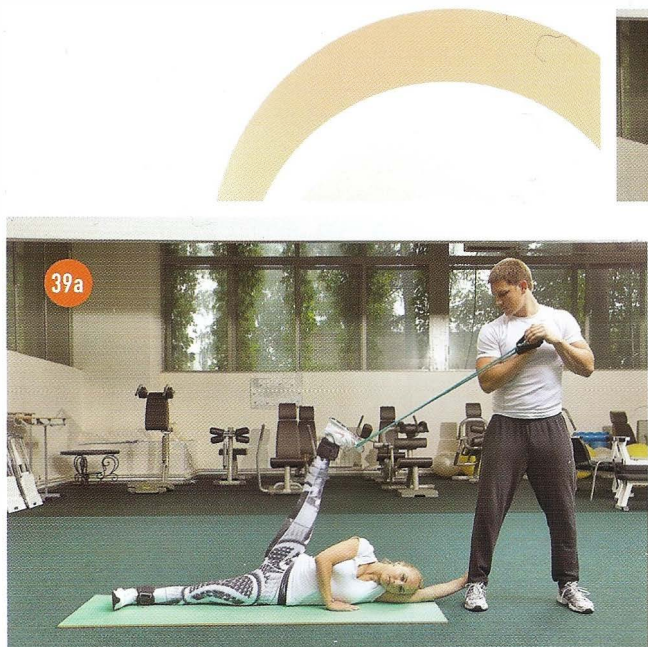
**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Упражнение так же, как и предыдущее, улучшает кровообращение в области тазобедренного сустава, снимая внутренние отеки и воспаления.

Упражнение «поливалентное», так как действует практически на все органы и суставы «ниже пояса»: коленный, тазобедренный, кишечник и тазовые органы. Улучшает общий кровоток, используется для лечения целлюлита. Очень полезное, но только при условии целостности тазобедренного сустава. Можно выполнять ежедневно.

Выполнять его нужно не реже 3–4 раз в неделю. Число повторений — не менее 20.

Противопоказания: коксартроз, паховые грыжи.



ДИСФУНКЦИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (дискинезии, запоры)

41 «ПРЕСС» фото 41 абвгд

Вариант 1 (фото 41 аб)

И. П. Стоя на коленях лицом к тренажеру, руки с грузом, зафиксированным за верхний блок тренажера, прижаты к голове. На выдохе «хаа» сгибать корпус, стараясь коснуться локтями коленей. Упражнение выполнять до чувства «жжения» в мышцах брюшного пресса, не менее 25, а лучше 50 раз.

Вариант 2 (фото 41 вгд)

И. П. Лежа на спине, тело прямое. На выдохе стараемся коснуться правой рукой левой ноги, и наоборот — левой рукой правой ноги, отрывая при этом лопатки от пола.

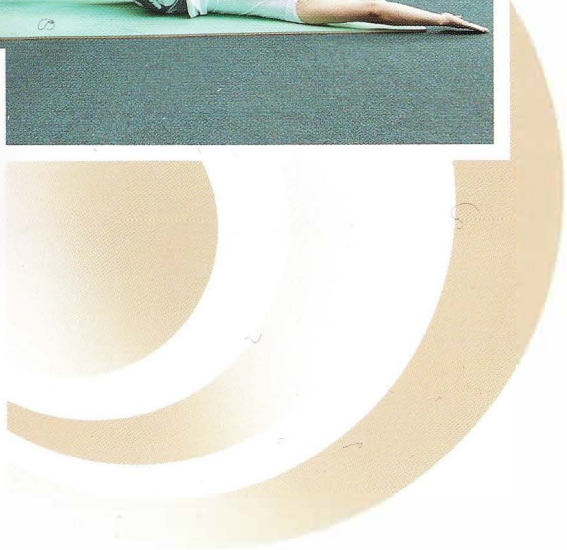
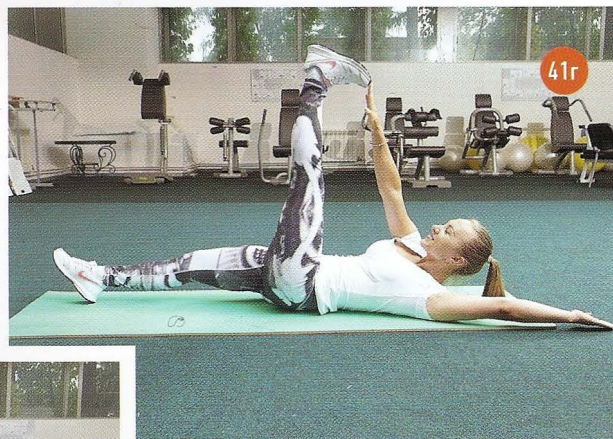
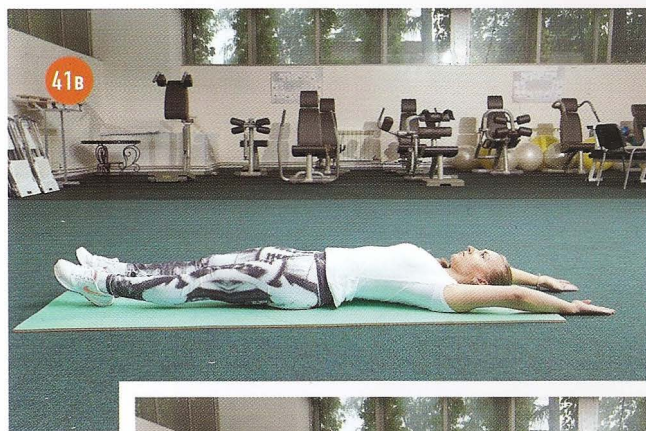
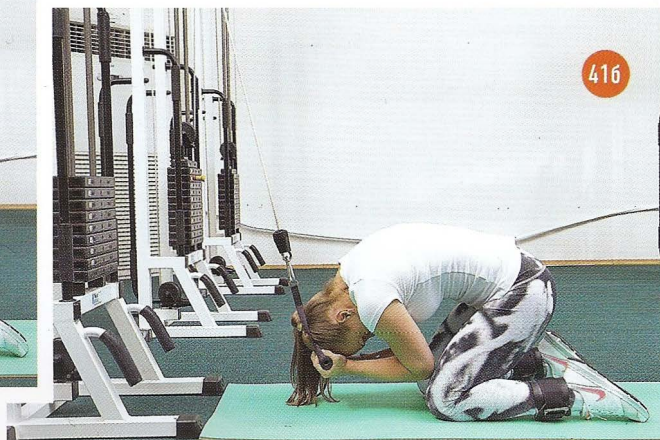
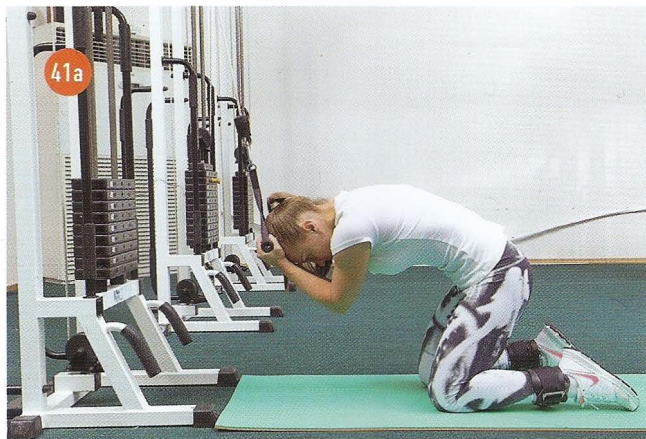


КОММЕНТАРИЙ СМ:

Упражнение помогает подтянуть мышцы живота, улучшает перистальтику кишечника и желчевыводящих путей.

Необходимо выполнять регулярно, лучше ежедневно.

Противопоказаний не имеет.

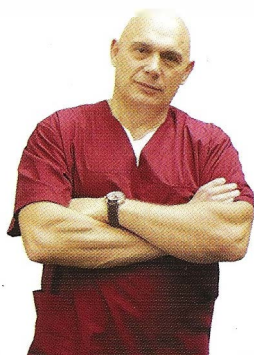


42 «ВЕРТИКАЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ» *фото 42 абвг***Вариант 1** (*фото 42 аб*)

И. П. Лежа на спине, между двух стоек, головой к тренажеру. Поочередная тяга прямыми ногами груза до касания с полом.

Вариант 2 (*фото 42 вг*)

И. П. Лежа на спине, руки вдоль тела, то же движение, что в первом варианте упражнения, но без помощи тренажера, только за счет мышц брюшного пресса.

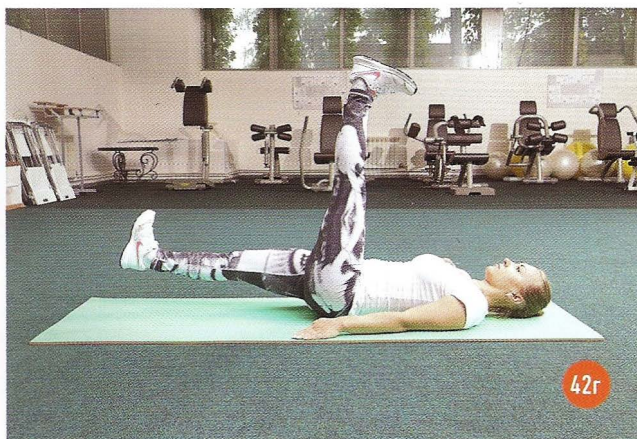
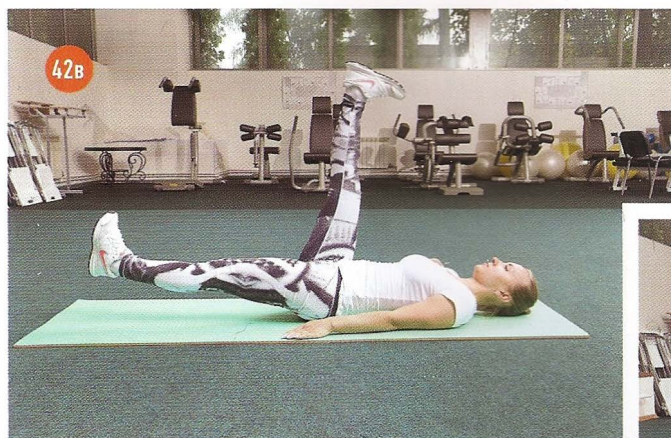
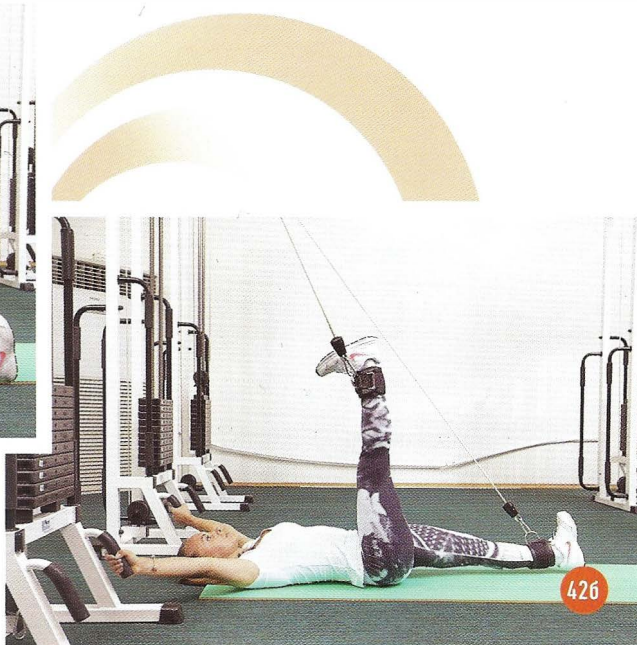
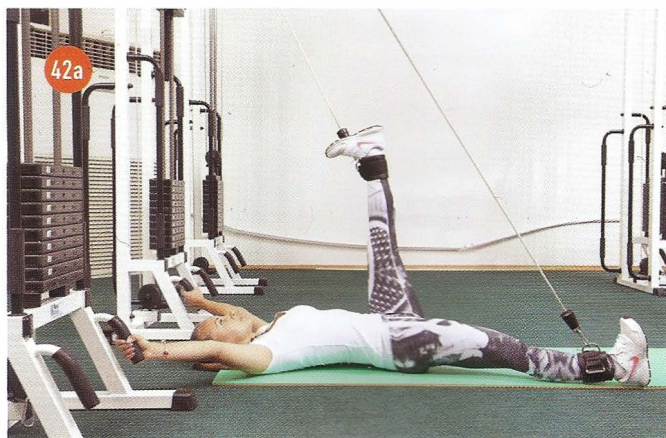
**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Упражнение помогает избавиться от различных дискинезий кишечника и желчевыводящих путей, улучшает кровоснабжение внутренних органов и обменные процессы, помогает эффективно бороться с запорами.

Выполнять его нужно до усталости мышц брюшного пресса, ежедневно, натощак.

При отсутствии противопоказаний — стройнит фигуру, улучшая пресс и заднюю поверхность бедер (целлюлит). Кроме того помогает бороться с опущениями почек (нефроптоз), используется в реабилитации позвоночника (поясничный отдел) после операций.

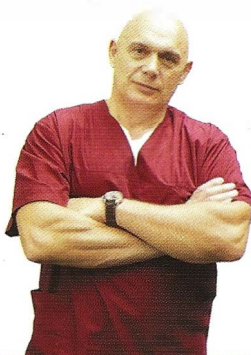
Противопоказания: паховые, пупочные грыжи, грыжи белой линии живота.



ГЕМОРРОЙ (хроническое течение вне обострения), ОПУЩЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

43 «ХОДЬБА НА ЯГОДИЦАХ» фото 43 аб

И. П. Сидя на полу, ноги вытянуть вперед. Можно подложить под ягодицы гимнастический коврик. Поочередный «шаг» прямыми ногами, перемещаясь вперед до края коврика, затем назад. Спину стараться держать прямой, «шаг» делать как можно шире. Руки согнуты в локтевых суставах, двигаются в такт с ногами.



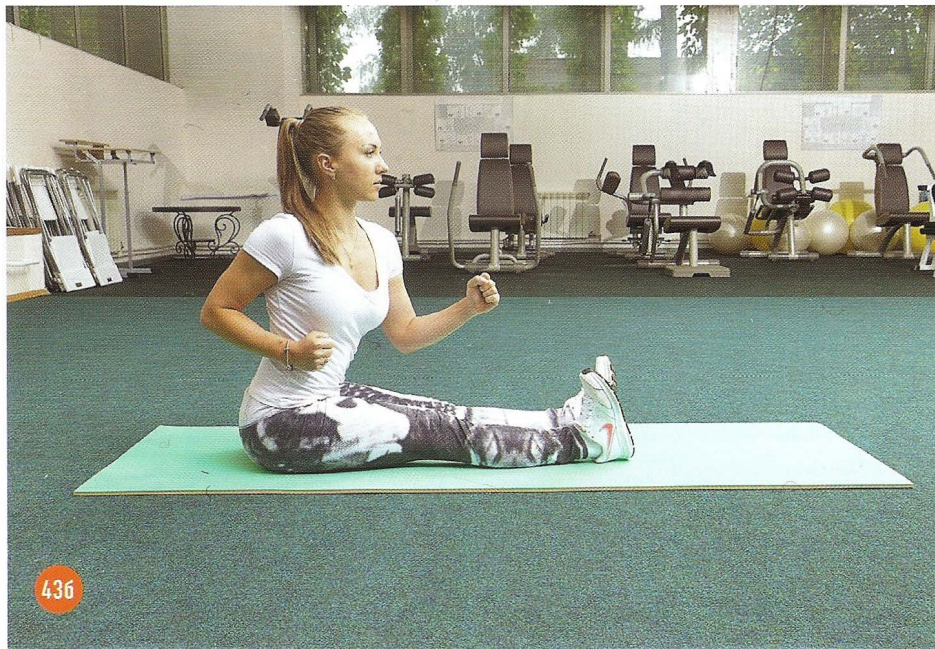
КОММЕНТАРИЙ СМ:

Упражнение укрепляет ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса.

При правильной технике выполнения мышцы промежности подтягиваются. Это является хорошей профилактикой геморроя и опущений тазовых органов, а при наличии перечисленных проблем выполнение этого упражнения позволяет отодвигать моменты обострений все дальше с каждым днем занятий. Помогает оно бороться и с избыточным весом, при условии такой ходьбы не менее 15–20 минут.

Это упражнение можно отнести к циклическим, то есть аэробным. Требуется большой выносливости, но эффект и косметический, и лечебный.

Противопоказаний не имеет.

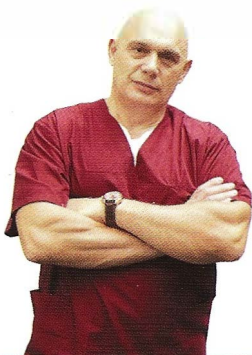


44 «ПОЛУМОСТИК» фото 44 аб

И. П. Лежа на спине, прямые ноги положить на фитбол. На выдохе «хаа» стараться поднять таз как можно выше, при этом опираясь на мяч только пятками. В верхней точке задержаться на несколько секунд, сжав ягодичы. Если фитбола нет, можно использовать диван.

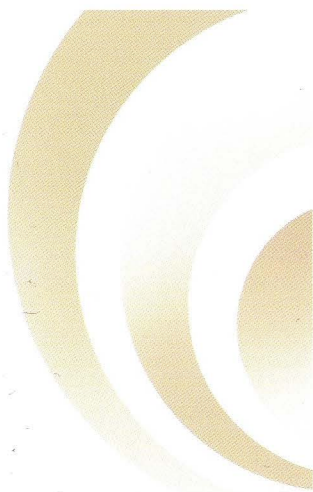
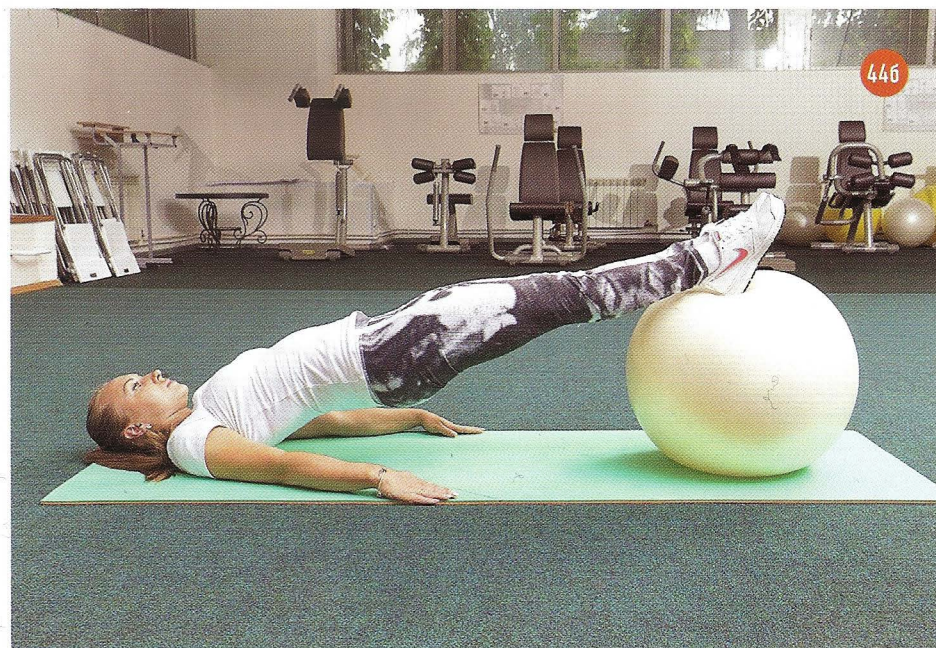
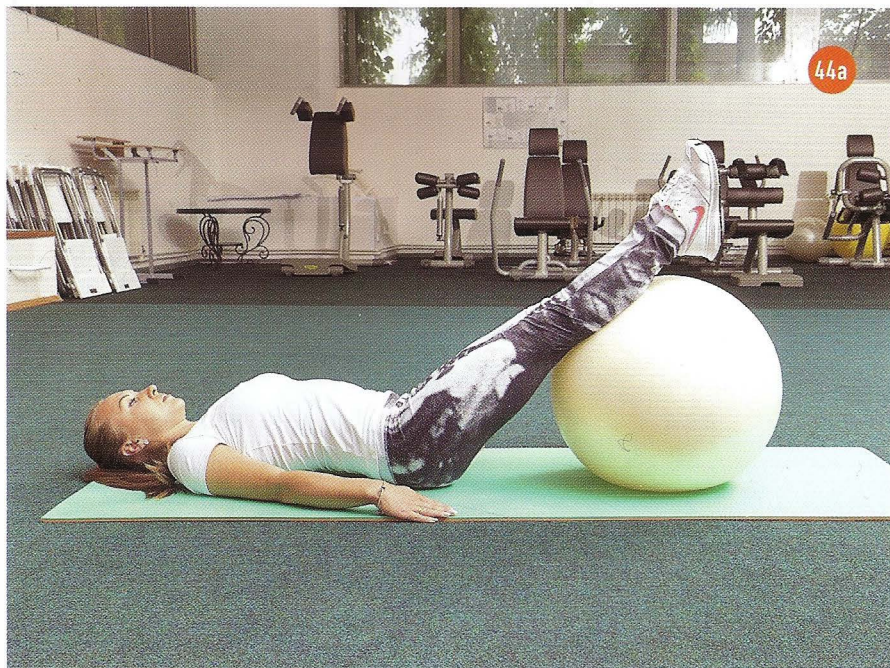
КОММЕНТАРИЙ СМ:

Упражнение укрепляет мышцы поясничного отдела позвоночника и ягодичные мышцы (большая, средняя, малая). Дело в том, что при опущениях и геморрое ягодичные мышцы как бы расползаются в стороны и к тому же ослабевают сфинктеры прямой кишки, что и приводит к геморрою. При выполнении этого упражнения мышцы поясничного отдела и ягодичные мышцы «собираются» и способствуют восстановлению тонуса и тазовых глубоких мышц и сфинктеров прямой кишки. Желательно в верхней точке (поднятия таза) задерживаться на 3–4 секунды до ощущения «одеревенелости» мышц ягодич.



Это упражнение прекрасно дополняет предыдущее, но выполнять его долго трудно, так как работают более мелкие мышцы, они быстро утомляются. Для эффекта необходимо повторить упражнение 20 раз. Количество подходов определяется самостоятельно, в зависимости от физической подготовки.

Противопоказаний не имеет.



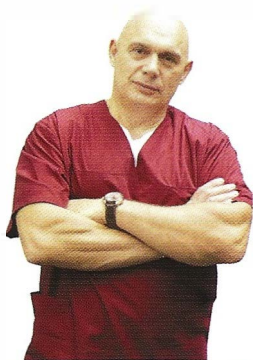
«БОЛЬШОЙ ЖИВОТ»

45 «РАЗМИНАНИЕ ЖИВОТА»

Вариант 1 (фото 45 аб)

И. П. Лежа животом на мяче. Перекатываемся вперед-назад на мяче, затем из стороны в сторону. Упражнение можно выполнять и утром, и вечером при геморрое и опущениях — на пустой желудок.

Первые движения будут очень болезненными, но нужно кататься на мяче до тех пор, пока боли не пройдут.



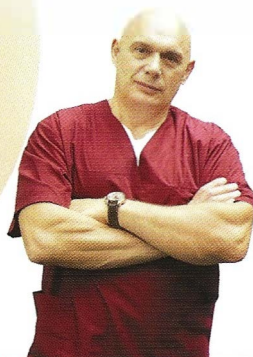
КОММЕНТАРИЙ СМ:

Хороший массаж внутренних органов — желудка, почек, печени, кишечника, желчного пузыря. Улучшает пищеварение и очищение основных фильтров организма — почек и печени.

Противопоказаний не имеет.

Вариант 2 «Нижний пресс со скамьи» (фото 45 вг)

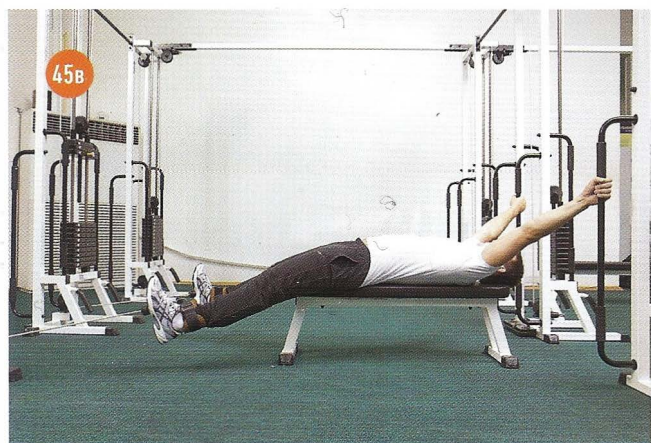
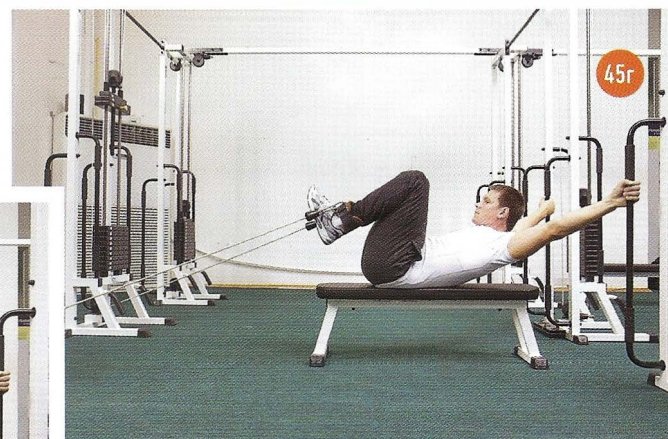
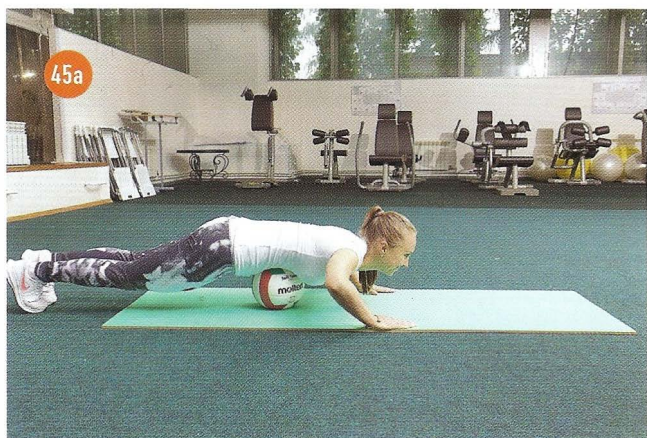
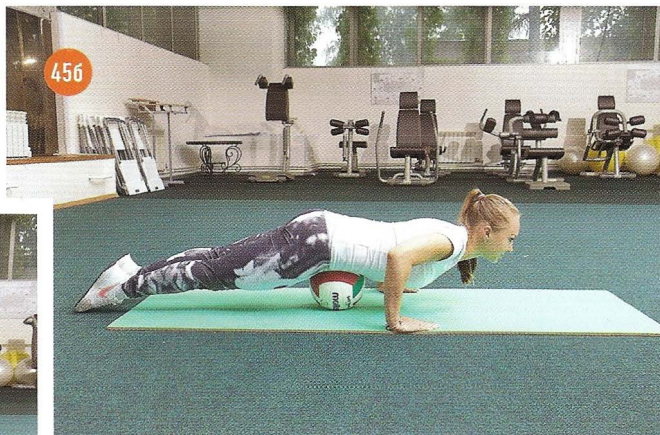
И. П. Лежа на скамье, ногами к стойке тренажера. На выдохе «хаа» тяга ногами грузов с нижних блоков тренажера.



КОММЕНТАРИЙ СМ:

Упражнение укрепляет нижний пресс, помогает «подобрать» висячий живот.

Противопоказания: болезни глаз, состояния после ОНМК (инсульт) и др.



ЦЕЛЛЮЛИТ НА БЕДРАХ

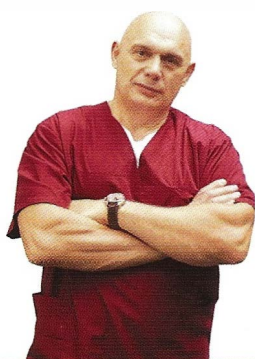
46 «КВИНТА» фото 46 абвгдежзик

И. П. Стоя, одна нога зафиксирована карабином к манжете на нижней трети голени. Выполняется 5 движений одно за другим поочередно каждой ногой на расстоянии 3 метра от тренажера (шведской стенки):

- приведение — тяга груза с верхнего блока на выдохе «хаа» прямой ногой (46 аб)
- отведение прямой ноги с грузом с верхнего блока (46 вг)
- бицепс бедра — сгибание ноги из положения стоя лицом к тренажеру — тяга груза с верхнего блока тренажера (46 де)
- прямая нога вниз — стоя лицом к тренажеру — тяга прямой ногой груза с верхнего блока на выдохе «хаа» (46 жз)
- разгибание ноги в коленном суставе с поднятым вверх бедром (опираясь на тренажер) (46 ик)

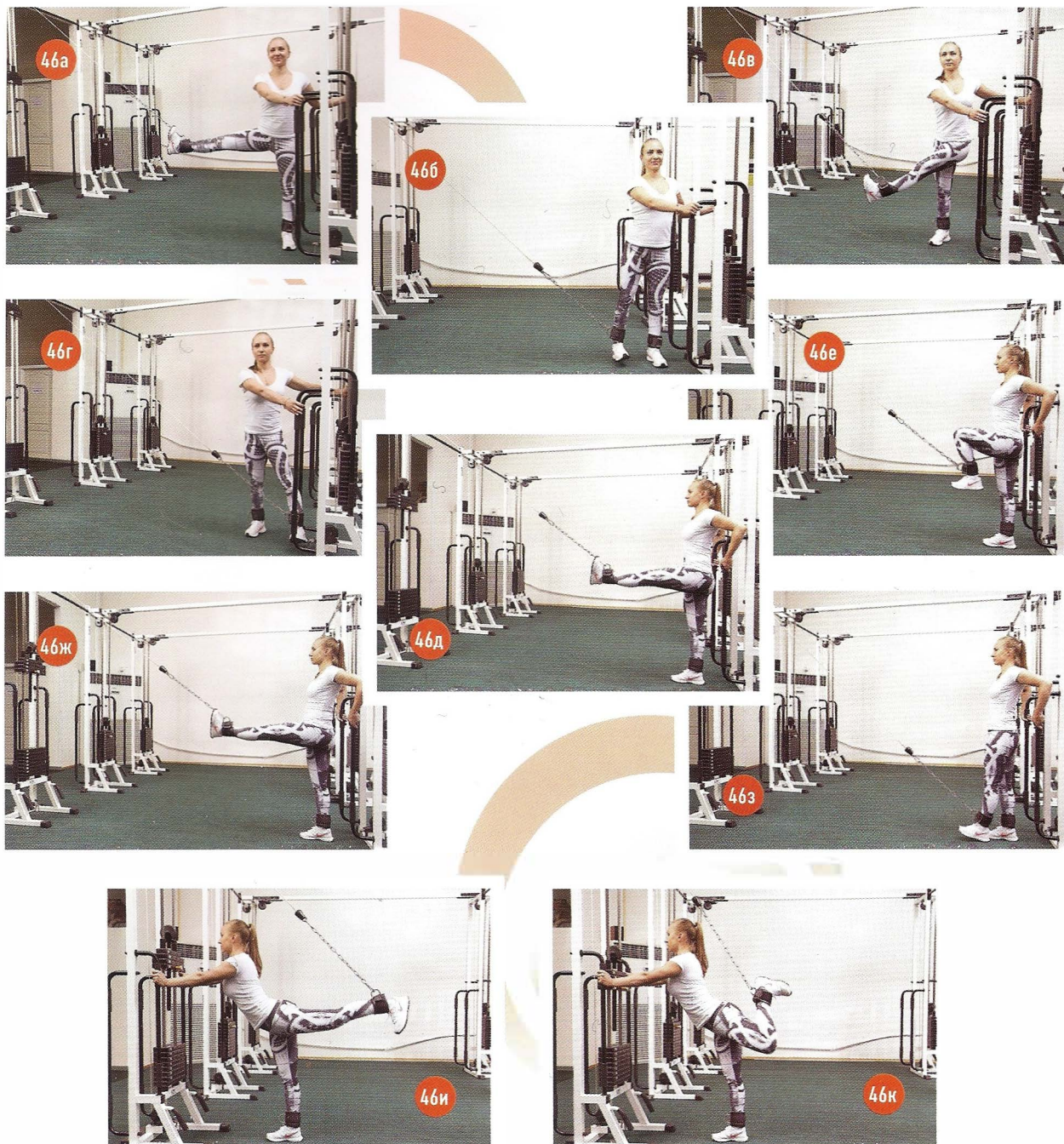
КОММЕНТАРИЙ СМ:

Первое упражнение избавляет от целлюлита внутренней поверхности бедра, одновременно улучшая кровоток в органах тазового дна. Второе упражнение избавляет от целлюлита внешней поверхности бедра («галифе»). Кроме того, улучшает кровоток в области тазобедренного сустава и поясницы. Упражнение «бицепс бедра» избавляет от целлюлита задней поверхности бедра, укрепляя крестообразные связки коленного сустава. Упражнение «прямая нога» растягивает мышцы задней поверхности бедра и голени. Пятое упражнение укрепляет мышцы передней поверхности бедра и коленный сустав.



Упражнение выполняется только по показаниям специалиста Центра современной кинезитерапии. Не менее 15–20 повторений на каждое движение.

Противопоказания: коксартроз, остеопороз.



47 «ПОДЪЕМ НОГ, ЛЕЖА НА ФИТБОЛЕ» *фото 47 аб*

И. П. Лежа животом на мяче, ноги на полу, руками держаться за неподвижную опору впереди. На выдохе «хаа» подъем прямых ног до прямой линии со спиной. Выполнять упражнение 20–30 повторений.

Вместо мяча можно использовать любую другую высокую опору. Чем ниже ноги в исходном положении, тем больше амплитуда движения и, соответственно, эффективней упражнение.

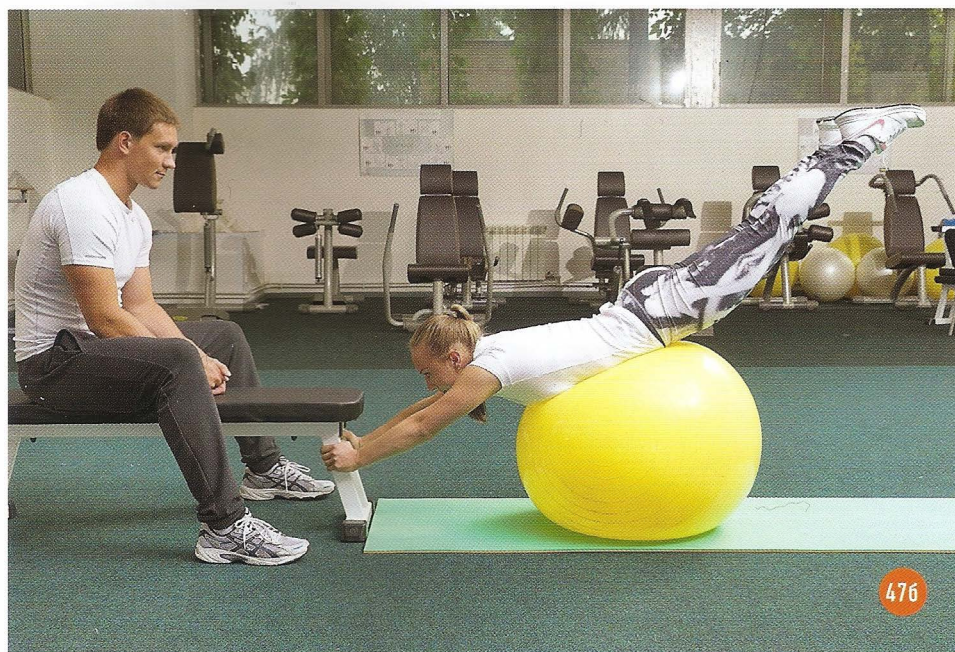
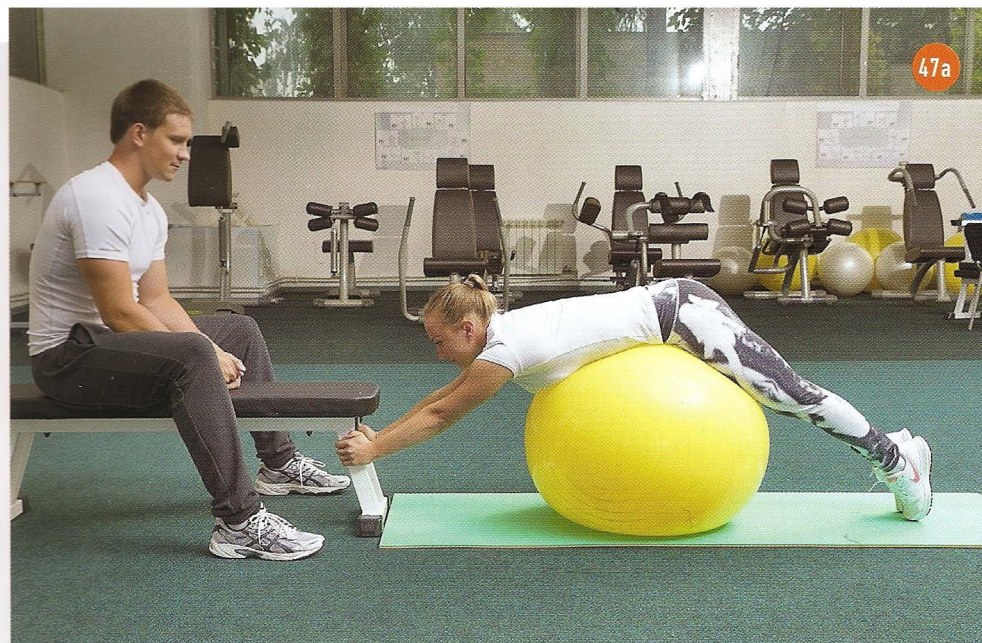
**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Упражнение хорошо подтягивает мышцы бедра (задняя поверхность), ягодичные мышцы и мышцы поясничного отдела позвоночника.

Кроме того, является профилактикой болей в спине, воспалительных заболеваний органов малого таза (воспаление придатков у женщин, простатит или геморрой у мужчин).

Особое внимание необходимо уделять выдоху «хаа», снимающему внутригрудное, внутрибрюшное и внутричерепное давление. Людям, имеющим такие заболевания, как опущение почек, матки, упражнение рекомендуется выполнять не менее 4–5 раз в неделю.

При глаукоме и катаракте, травмах сетчатки упражнение не рекомендуется.



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА

Крайне опасное заболевание! Надо помнить про его грозное проявление — диабетическую стопу, приводящую к гангрене и ампутации конечности. Главная задача — улучшить кровообращение, чтобы не было застойных явлений, особенно в сосудах нижних конечностей.

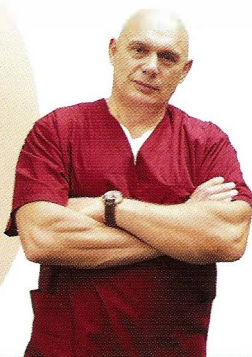
48 «ПОДЪЕМ НА НОСКАХ» *фото 48 абвгде*

Вариант 1 (*фото 48 абвг*)

И. П. Стоя на высоком бруске (ступеньке), подъем на носках, пятки максимально вверх («на цыпочки»). Не менее 20 раз. Руками держаться за неподвижную опору или парапет лестницы. Одновременно или попеременно на каждой ноге.

Вариант 2 (*фото 48 де*)

И. П. Стоя на наклонной плоскости, пятки опущены максимально вниз, попеременные шаги.

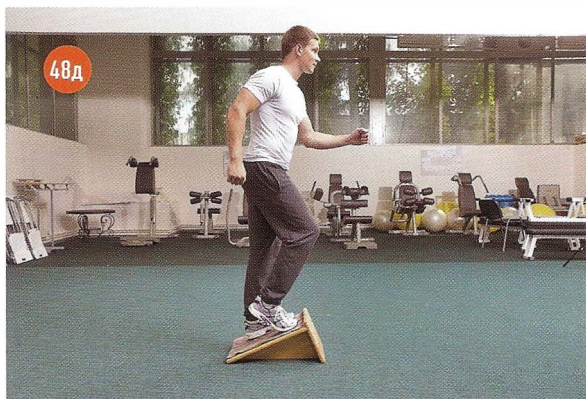
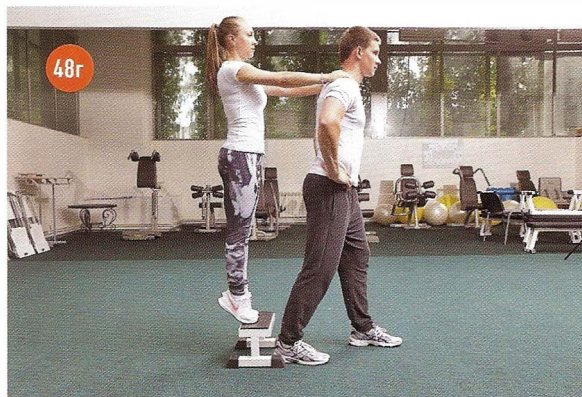
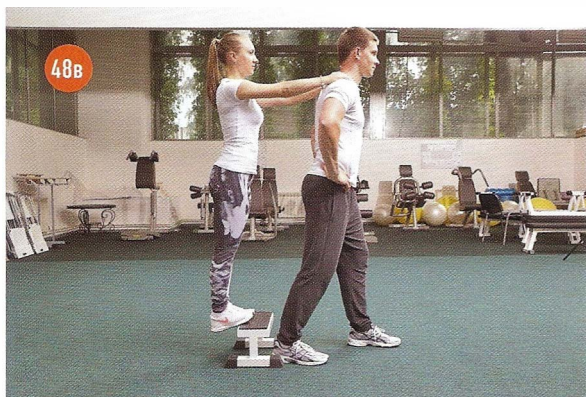
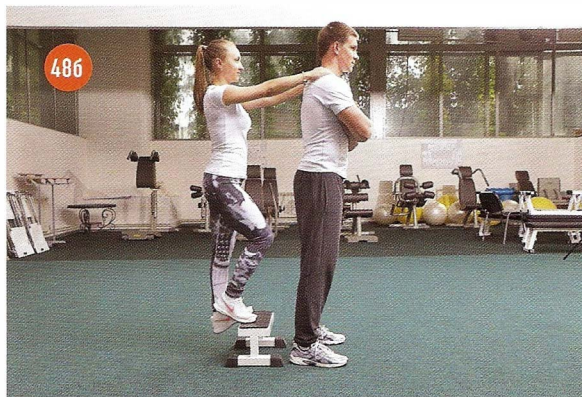
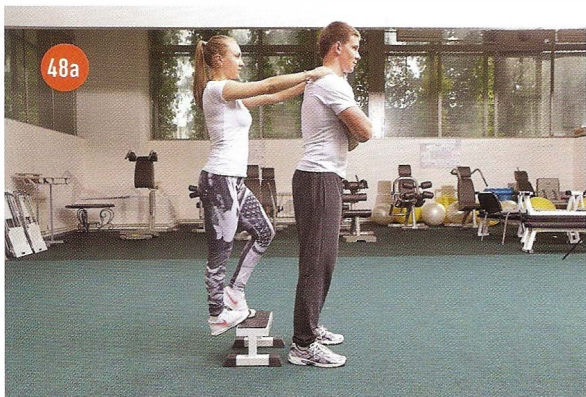


КОММЕНТАРИЙ СМ:

Упражнение улучшает микроциркуляцию в стопе, влияя на обмен веществ, укрепляет свод стопы.

Выполнять ежедневно. Завершать упражнение погружением стоп в холодную ванночку и растиранием досуха.

Противопоказаний не имеет.

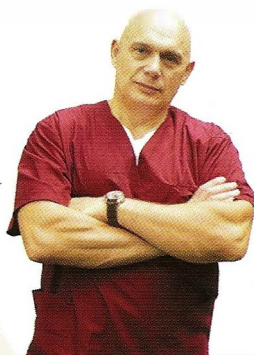


49 «САНДАЛЬ» сидя, стоя, жим стопой, спиной к МТБ-1 *фото 49 абвгдежз*

Используется специальная манжета для стопы, надеваемая как сандалия. Обувь жесткая (кроссовки).

И. П. Сидя на полу (или на скамье), тяга груза стопой от себя. Руками фиксировать бедро. Не менее 20 повторений, постепенно увеличивая вес отягощения с верхнего блока тренажера (фото 49абвг).

Для более подготовленных физически это упражнение можно выполнять лежа на полу, положив ногу на фитбол небольшого диаметра. Подвижная опора помогает включать мышцы — стабилизаторы стопы (фото 49 дежз).



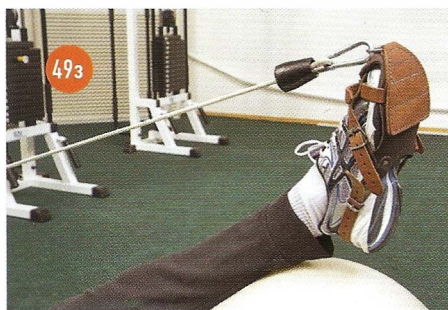
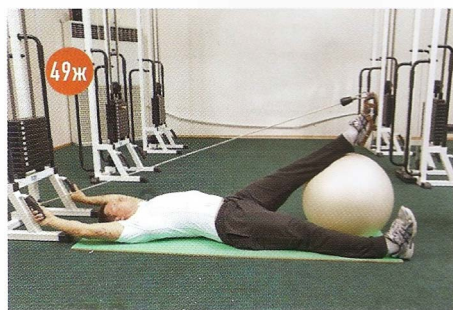
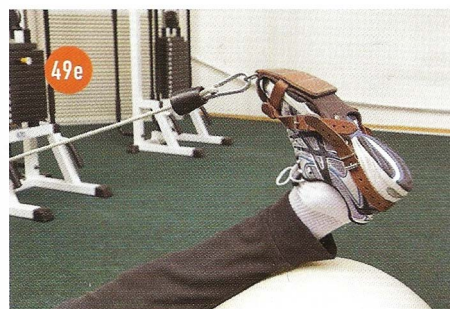
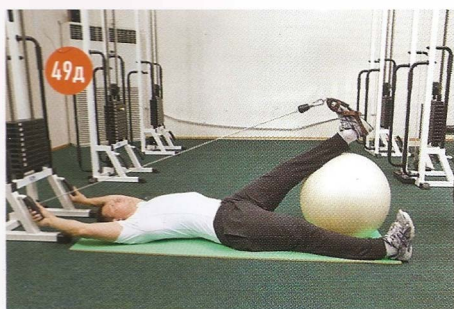
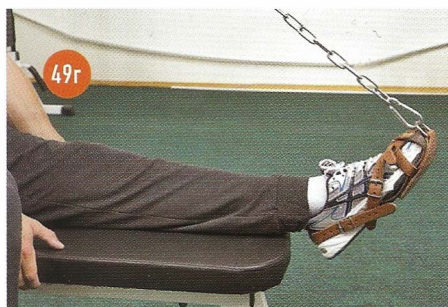
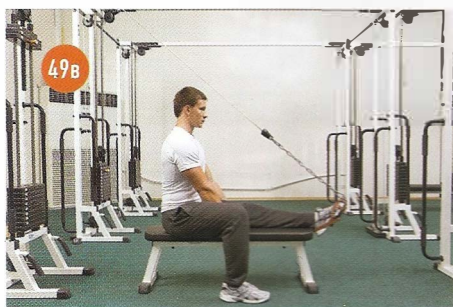
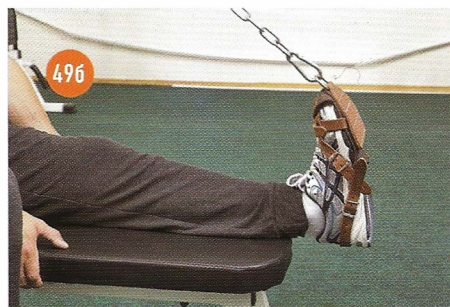
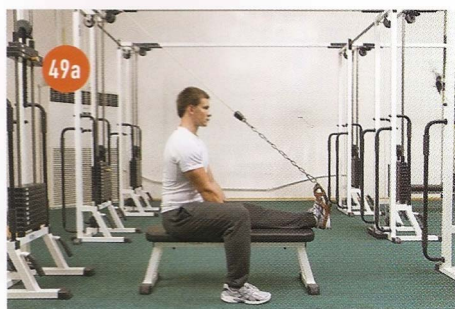
КОММЕНТАРИЙ СМ:

Упражнение обладает декомпрессионным эффектом, растягивает ахиллово сухожилие, снимает нагрузку с голеностопного сустава.

Данное упражнение улучшает гемодинамику голени и стопы, предотвращая образование тромбов, что часто происходит при сахарном диабете. Кроме того, данное упражнение показано при варикозном расширении вен, так как улучшается дренажная функция мышц нижних конечностей. Более того, упражнение не имеет противопоказаний и рекомендуется лицам всех возрастных категорий.

Выполнять его следует ежедневно, по 2–3 подхода до чувства «жжения» в стопе.

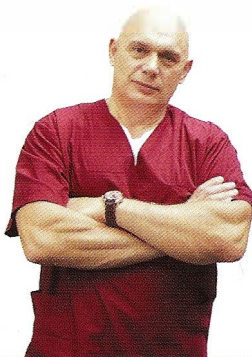
Противопоказаний не имеет.



50 «САНДАЛЬ» сидя на полу — тяга стопой на МТБ-1 *фото 50 абвг*

И. П. Сидя на полу или на скамье, лицом к тренажеру. Тяга груза стопой с нижнего блока на себя.

Это упражнение так же, как и предыдущее, выполняется с помощью специальной манжеты для стопы («сандаль»). Обувь жесткая (кроссовки).

**КОММЕНТАРИЙ СМ:**

Укрепляет голеностопный сустав, усиливает кровообращение в мышцах стопы.

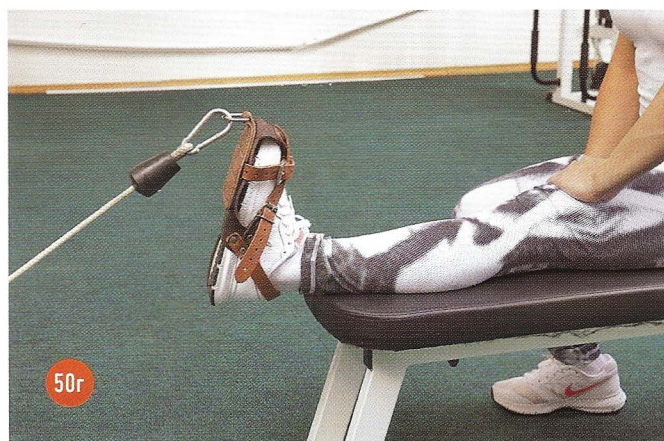
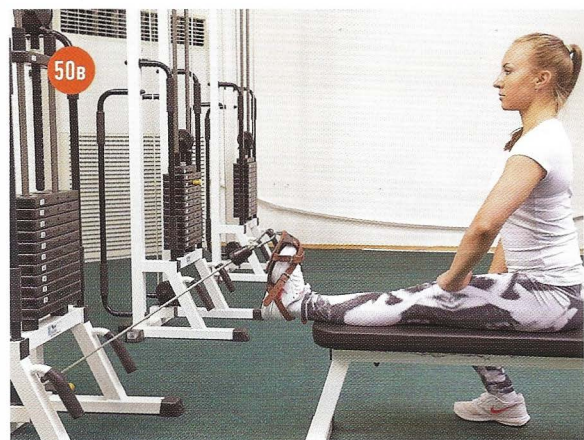
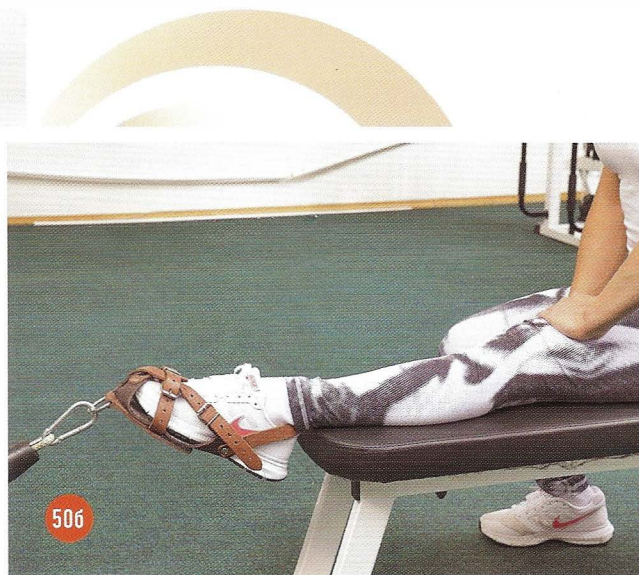
Тяга на себя укрепляет мышцы-сгибатели голени.

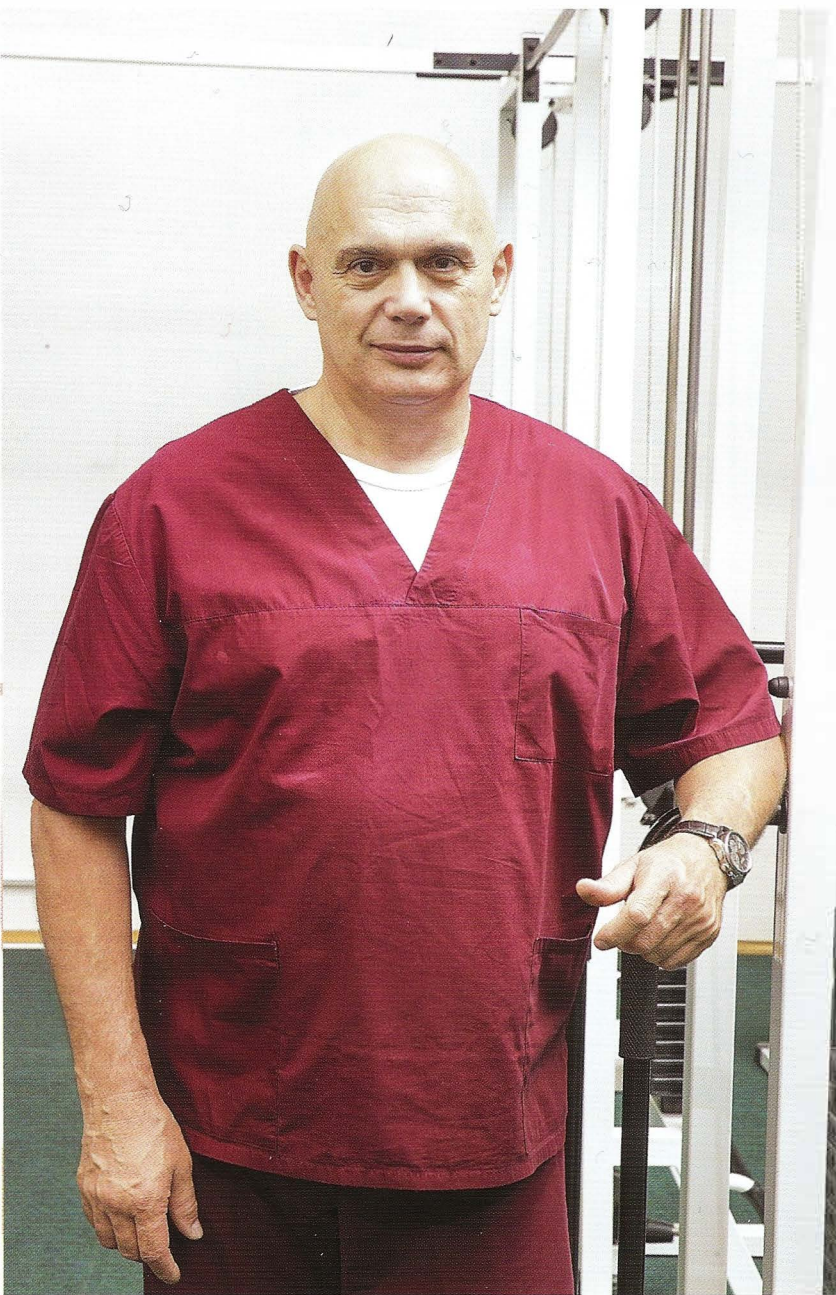
При возвращении стопы в исходное положение постараться потянуться носком вслед за весом, растягивая мышцы голени.

Правила те же, что и в предыдущем упражнении.

После завершения упражнения рекомендуется опустить ноги в ванну с холодной водой на несколько секунд (5–10). Это поможет убрать воспаление, отеки и боли в голеностопных суставах. Затем, растерев ноги, наденьте сухие хлопчатобумажные или шерстяные носки.

Противопоказаний не имеет.





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я не считаю, что старость — это определенная возрастная черта, перешагнув которую остается только ждать, когда наступит то, что должно наступить. Старость, с одной стороны, можно охарактеризовать увяданием тела и ослаблением жизненных функций, таящим в себе немощь и страдание, сопровождающимися бесконечно повторяющейся фразой: «Когда же я умру?» И возраст такой старости очень вариативен. С другой стороны, старость можно характеризовать мудростью и желанием что-то еще доделать, дописать, достроить. К этой «старости» хочется обратиться за советом, посидеть рядом, послушать и постараться понять — жизнь, оказывается, действительно прекрасна! К сожалению, второй вариант старости встречается крайне редко, но все-таки встречается!

И чтобы как-то оценить это скорбное слово — «старость», надо понять функциональное значение старения. Почему должны рано проявляться следы распада тела и психики? Гипотез у геронтологов много, но все они сводятся к нескольким причинам старения: климат, питание, эмоции и труд. Есть еще генетика и вредные привычки (или их отсутствие). Но что-то в геронтологических трудах не придается серьезного значения влиянию физических упражнений (под которым я понимаю роль мышечной ткани) на профилактику

этого самого тканевого распада тела. А ведь именно мышечная ткань «кормит» органы тела, кости и хрящи, доставляя к ним питание (физиологи называют этот процесс трофикой, обратный термин – дистрофия) и одновременно выводя из органов и тканей продукты распада (и здесь есть свой термин – «метаболизм», или «обмен веществ»). Других тканей, отвечающих за эти естественные физиологические процессы (трофика и обмен веществ), в организме нет. Кто-то начнет спорить – а нервная ткань? Ведь трофическая функция принадлежит нервам?! Кажется бы, да, но эта функция подразумевает управление мышечной системой, внутри которой находится весь «нефтепровод» и «газопровод» организма (кровеносные и лимфатические сосуды, нервы). Поэтому надо осознавать, что атрофия мышц или их слабость приводит к потере полноценной работы кровеносных сосудов («труб»). Такие мышцы перестают управляться нервной системой (дистрофия), что, в свою очередь, приводит к угасанию всего организма, в том числе и мозга.

Вопрос: когда наступает атрофия, то есть угасание? Ответ: сразу после созревания организма – в 20–22 года, если мышцы не кормят в достаточном объеме органы (в том числе и мозг), и не выводят отходы (шлаки, хиазмы) из... То есть старение – это снижение контроля за работой мышечной ткани. Поэтому функциональных стариков можно увидеть и в 20–30 лет и не увидеть в 80–90.

Идея этой книги – показать ключи активного долголетия, и этих ключей – целая связка. Каждое из 50 упражнений, по сути незаменимо, так как отвечает за сохранность органа, который опекают эти упражнения. Именно силовые упражнения «качают» кровь (питание) к органам, суставам и «откачивают» отходы.

Будете их выполнять – и распад личности и тела не состоится. Не посчитаете необходимым выполнять эти упражнения – ждите тех заболеваний, против которых и направлены эти упражнения...



МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР БУБНОВСКОГО от производителя!

7 причин купить наш тренажер:

- 1 разработан на основе тридцатилетней врачебной практики лечения позвоночника и суставов по авторским чертежам;
- 2 тренажер сертифицирован в соответствии с нормами РФ (сертификат соответствия № 0902871);
- 3 применяется как в общеоздоровительной, так и в лечебной практике как изделие медицинского назначения (регистрационное удост. № ФСР2011/10997);
- 4 основным достоинством тренажера является режим декомпрессионного действия, в связи с чем исключены компрессионные (повреждающие) воздействия на ось позвоночника и суставные поверхности;
- 5 безопасен при использовании и максимально компактен, не занимает пространство и по-своему украшает интерьер помещения;
- 6 видеоинструкция для ознакомления с правилами использования тренажера;
- 7 заводская гарантия.

Офис продаж в Москве:

4-й Лучевой просек, 4, офис 45
(пн-чт: с 10.00 до 18.00; пт: с 10.00 до 17.00)
Тел.: 8(903)510 50 408, (495) 641 81 86
Интернет-магазин: www.кинезис.рф

Офис продаж во Владивостоке:

ул. Светланская, 85, офис 2
(пн-пт: с 9.00 до 18.00)
Тел.: 8(423)249 90 95

E-mail: kinezisdv@yandex.ru

Сайт: www.kinezis-dv.ru



УРОКИ ЗДОРОВЬЯ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Каждый второй человек хоть раз испытал боли в спине или суставах 50% обратившихся к нам с проблемами позвоночника и суставов имеют неправильные или «избыточные» диагнозы, а 80% — еще и заболевания других органов.

ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Приглашаем посетить оздоровительные семинары-тренинги, посвященные проблемам позвоночника и суставов.

Занятия проводит основатель метода современной кинезитерапии, профессор, доктор медицинских наук

БУБНОВСКИЙ СЕРГЕЙ МИХАЙЛОВИЧ

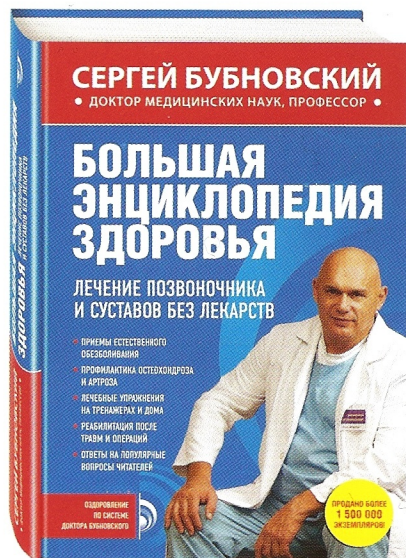
Запись по телефону: 8 (495) 646 02 76

сайт: www.bubnovsky.ru

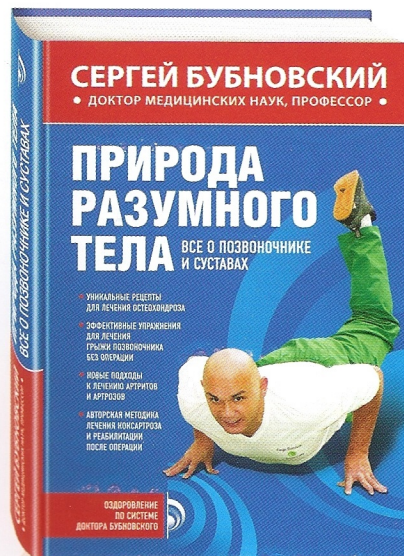
e-mail: seminar@bubnovsky.org

Страница FB: Уроки здоровья доктора Бубновского

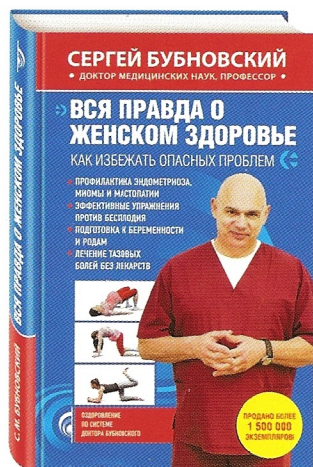
**В ПОДАРОЧНОЙ СЕРИИ
«ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО»
ПРЕДСТАВЛЕНА УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ
СУСТАВОВ, ПОЗВОНОЧНИКА, СЕРДЦА И СОСУДОВ**



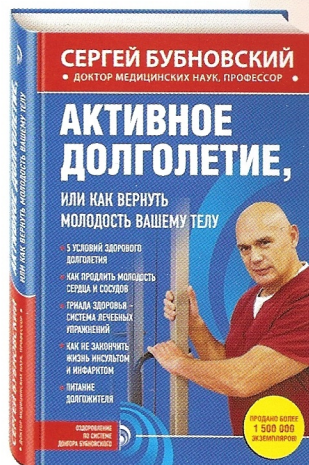
**БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ЗДОРОВЬЯ**



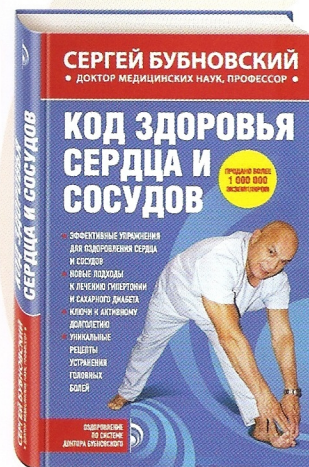
**ПРИРОДА
РАЗУМНОГО ТЕЛА**



**ВСЯ ПРАВДА О
ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ**



**АКТИВНОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ**



**КОД ЗДОРОВЬЯ
СЕРДЦА И СОСУДОВ**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Бубновский, Сергей Михайлович.
Б90 50 незаменимых упражнений для здоровья / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 132 с. — 1 электр. опт. диск (DVD). — (Оздоровление по системе доктора Бубновского).

Новая книга доктора медицинских наук, профессора С. М. Бубновского представляет собой прекрасное иллюстрированное пособие для тех, кто уже знаком с его уникальной запатентованной методикой лечения и оздоровления позвоночника и суставов, известной под названием кинезитерапия.

Предлагаемые упражнения удачно систематизированы по группам заболеваний, поэтому каждый читатель легко найдет те из них, которые помогут именно ему. Что делать при болях в шее или пояснице? Какие упражнения можно делать при гипертонии и опущениях внутренних органов? В книге для каждого упражнения приведены показания и противопоказания, которые помогут занимающимся достигнуть максимальной эффективности занятий и избежать травм. Многие из упражнений можно выполнять в домашних условиях при помощи простых вспомогательных средств. Автор выделил из множества упражнений 50 основных, выполняя которые регулярно, вы сможете избавиться от мучающих вас недугов и значительно улучшить качество жизни.

Для тех читателей, кого застали врасплох сильные боли в спине, к книге приложен DVD с комплексом практических упражнений «Острая боль в спине». Рекомендации для дома с подробными советами от доктора Бубновского. Будьте здоровы!

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-699-84572-9

© Бубновский С., 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Художественное оформление П. Петрова

В оформлении книги использованы фотографии Е. Шевардиной, С. Синцова, А. Карнаушенко

Научно-популярное издание

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Бубновский Сергей Михайлович
50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Ответственный редактор Э. Саляхова
Младший редактор А. Михеева
Художественный редактор П. Петров
Технический редактор О. Лёвкин
Компьютерная верстка С. Пяташ
Корректоры Н. Овсяникова, Г. Москаленко

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский кеш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 ғын. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 28.10.2015. Формат 80×96¹/₁₆.
Гарнитура «NewBaskerville!». Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,64.
Тираж 15 000 экз. Заказ 1037.

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.
Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34, Телефон/факс (4822)44-42-15
Home page - www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) - sales@tverpk.ru

ISBN 978-5-699-84572-9



9 785699 845729 >





БУБНОВСКИЙ СЕРГЕЙ МИХАЙЛОВИЧ – доктор медицинских наук, профессор, автор принципиально новых безоперационных методов лечения позвоночника и суставов, создатель нового направления в медицине – кинезитерапии, в которой сам больной активно участвует в своем выздоровлении благодаря внутренним резервам и пониманию своего тела.

Методика получила признание в широких кругах медицинской общественности. С 1989 года в России, ближнем и дальнем зарубежье появилось более 110 центров, работающих по методу Бубновского. Только в одном из московских центров за последние 10 лет было излечено более 120 000 пациентов.



Новая книга доктора медицинских наук, профессора С.М. Бубновского представляет собой прекрасное иллюстрированное пособие для тех, кто уже знаком с его уникальной запатентованной методикой лечения и оздоровления позвоночника и суставов, известной под названием кинезитерапия.

Предлагаемые упражнения удачно систематизированы по группам заболеваний, поэтому каждый читатель легко найдет те из них, которые помогут именно ему. Что делать при болях в шее или пояснице? Какие упражнения можно делать при гипертонии и опущениях внутренних органов? В книге для каждого упражнения указаны показания и противопоказания, которые помогут занимающимся достигнуть максимальной эффективности занятий и избежать травм. Многие из упражнений можно выполнять в домашних условиях при помощи простых вспомогательных средств.

Автор выделил из множества упражнений 50 основных, выполняя которые регулярно, вы сможете избавиться от мучающих вас недугов и значительно улучшить качество жизни.

Для тех читателей, кого застали врасплох сильные боли в спине, к книге приложен DVD «Острая боль в спине» с подробными рекомендациями от доктора Бубновского. Будьте здоровы!

САЙТ ЦЕНТРА ДОКТОРА БУБНОВСКОГО :
WWW.BUBNOVSKY.ORG

ISBN 978-5-699-84572-9



9 785699 845729 >

