






ХУАН ДЖОЙС

# Здоровье начинается с ног

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ  
ПОМОГУТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ВАЛЬГУСНУЮ  
ДЕФОРМАЦИЮ, ГРЫЖИ И РАЗРУШЕНИЕ СУСТАВОВ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 616.7  
ББК 54.18  
Д42

從步態看健康  
(STEP BY STEP: WALKING YOUR WAY TO BETTER HEALTH)  
by 黃如玉

Copyright © 2018 by Joyce Huang (黃如玉)  
Russian Translation Rights arranged in agreement with Ark Culture  
Publishing House, an imprint of Walkers Cultural Enterprises in association  
with The Grayhawk Agency Ltd., through The Van Lear Agency LLC.

**Джойс, Хуан.**

Д42      Здоровье начинается с ног: иллюстрированные упражнения, которые помогут предотвратить вальгусную деформацию, грыжи и разрушение суставов / Хуан Джойс ; [перевод с английского А. В. Котельниковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. : ил. — (Быть здоровым. Методики оздоровления организма от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-200851-1

Эта книга позволит вам самостоятельно определить, что стало причиной возникновения боли в стопах, коленях и спине и вызвало появление хронических заболеваний, таких как артрит, воспаление суставов, грыжи, спинальный стеноз. А чтобы избавиться от мучительных болей и остановить их дальнейшую прогрессию, автор предлагает специальную гимнастику, которая подойдет людям в любом возрасте и с любым уровнем физической подготовки и вернет телу правильное, физиологичное положение. Каждое упражнение сопровождается иллюстрациями и описанием по корректной технике выполнения.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616.7  
ББК 54.18

© Котельникова А.В., перевод  
на русский язык, 2024  
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-200851-1

# Содержание

<b>Предисловие автора</b> .....	15
<b>Предисловие</b> .....	18
<i>Свидетели здоровья</i> .....	21
<i>Правильно ли вы ходите?</i>	
<i>Давайте сначала проведем небольшой тест.</i> .....	23
<b>Глава 1. Ваши боли и неприятные ощущения вызваны ходьбой</b> .....	28
Неправильная походка постепенно приведет к проблемам во всем теле!.....	29
<b>Глава 2. Сбалансированное тело способно исцелять само себя</b> .....	35
Ходьба с точки зрения хиропрактики .....	35
<i>Что такое ходьба?</i> .....	36
Прекрасный и ужасный компенсаторный эффект.....	37
От временного к постоянному: краткосрочная и долгосрочная мышечная память .....	40
<i>Если тело можно изменить, то можно его и сформировать</i> .....	40

Неправильная походка всегда формируется нечаянно.....	41
<i>Врожденные патологии</i> .....	42
<i>Плохая осанка и посттравматическое стрессовое     расстройство</i> .....	43
Подход хиропрактики к здоровому человеку .....	45
<i>Баланс: высший показатель здоровья человека</i> .....	45
<i>Нервная проводимость: информационная система     силы самоисцеления</i> .....	46
<i>Многолетнее развитие и особенности     хиропрактики</i> .....	47
<i>Особое искусство хиропрактики: существенные     различия между Востоком и Западом</i> .....	49
<i>Все взаимосвязано — важна каждая мелочь</i> .....	50
<b>Глава 3. С такой походкой что-то не так</b> .....	52
10 самых распространенных ошибок в походке.....	52
1. <i>Тяжелая походка: громкое пощелкивание</i> .....	53
2. <i>Шаркающая: вся подошва обуви трется     о землю</i> .....	55
3. <i>Покачивание при ходьбе</i> .....	57
4. <i>Ходьба с выпяченным животом: вялость     ягодичных мышц формирует     ложный пивной живот</i> .....	58
5. <i>Походка с торчащими ягодицами</i> .....	61
6. <i>Ходьба с высоко поднятыми ногами.     Строевой шаг и эффект высокого каблука</i> .....	62
7. <i>Походка носками наружу: расставляете ноги     и пытаетесь найти равновесие</i> .....	65
8. <i>Походка носками внутрь: обратите внимание     на три точки вращения костей ног</i> .....	67
9. <i>Ходьба на цыпочках: растяжение сухожилий     и аномалии сенсорной интеграции</i> .....	69
10. <i>Патологическая походка: инсульт,     церебральный паралич, болезнь Паркинсона</i> .....	72

<b>Глава 4. Динамика человеческого тела.</b>	
Строение стопы и анализ шага .....	76
Высокоточная конструкция в ногах .....	77
<i>Задний отдел стопы: первая точка контакта     после приземления</i> .....	77
<i>Средний отдел стопы: обеспечение эластичности     и амортизации</i> .....	78
<i>Передний отдел стопы: отвечает за движение     вперед при ходьбе</i> .....	78
Восемь этапов ходьбы и распределение давления на ступни.....	80
<i>Пять этапов фазы опоры</i> .....	81
<i>Три этапа фазы переноса</i> .....	83
<i>Можно ли менять соотношение фазы опоры     и фазы переноса?</i> .....	84
Какие факторы влияют на наш темп? .....	84
<i>Переменные времени</i> .....	85
<i>Переменные расстояния шага</i> .....	86
Важность свода стопы .....	88
<i>Сила, движение и амортизация</i> .....	88
<i>Адаптация к различным нагрузкам     и поверхностям</i> .....	89
Развитие и формирование свода стопы.....	90
<i>То, как ребенок учится ходить, влияет на будущую     походку</i> .....	90
Проблемы с походкой у пожилых людей .....	94
<i>Двойная проверка на деградацию и слабость</i> .....	94
<b>Глава 5. Как определить, правильная ли у вас осанка при ходьбе</b> .....	100
Самодиагностика проблем со стопами и ногами .....	100
<i>Внимательно посмотрите на свои ноги</i> .....	101
<i>Обратите внимание на одежду и обувь,     которые вы носите</i> .....	104

Компьютерное измерение походки .....	109
<i>Точный динамический анализ давления на стопу.....</i>	<i>109</i>
<b>Глава 6. Анализ боли и воспаления, лечение</b>	
<b>и уход в домашних условиях.....</b>	<b>112</b>
Стопа и голеностопный сустав. Две маленькие точки опоры для больших нагрузок .....	113
Симптом 1. Подошвенный фасциит .....	113
<i>Причины подошвенного фасциита .....</i>	<i>117</i>
<i>Методы самолечения для облегчения боли .....</i>	<i>118</i>
Симптом 2. Вальгусная деформация и деформация мизинца .....	121
<i>Три стадии вальгусной деформации .....</i>	<i>122</i>
<i>Какие люди склонны к появлению вальгусной деформации?.....</i>	<i>124</i>
<i>Начните с обуви, чтобы предотвратить ухудшение угла выворота.....</i>	<i>126</i>
Симптом 3. Боль в подошве, вызванная проблемами свода стопы .....	128
<i>Боль в стопах не обязательно фасциит.....</i>	<i>128</i>
<i>Высокие своды полны слабых мест под давлением.....</i>	<i>129</i>
<i>Поддержка, снижение давления: как пользоваться ортопедическими стельками.....</i>	<i>133</i>
Симптом 4. Натоптыши, мозоли и бородавки .....	134
<i>«Три убийцы» на ступнях ног .....</i>	<i>135</i>
<i>Как появляются натоптыши, мозоли и бородавки? .....</i>	<i>136</i>
<i>Три принципа, как избежать ороговения и вирусов .....</i>	<i>138</i>
<i>Срезать толстую кожу? Вырезать мозоли!</i>	
<i>Ни в коем случае не делайте этого .....</i>	<i>139</i>
Колени и голени. Необходимо ли хирургическое вмешательство при деградации суставов и костных шпорах? .....	140

Симптом 1. Дегенерация коленного сустава .....	141
<i>Почему суставы изнашиваются и образуются костные шпоры?</i> .....	141
<i>Стадии и признаки дегенерации суставов</i> .....	142
<i>Причины разрушения коленного сустава</i> .....	144
<i>Что лучше: хирургия, вспомогательные средства или питание?</i> .....	145
<i>Стоит ли мне ходить, если у меня проблемы с коленями?</i> .....	150
Симптом 2. Боль в коленной чашечке .....	153
<i>У молодых тоже могут быть «старые колени»</i> .....	153
<i>Уход и упражнения для укрепления коленной чашечки</i> .....	160
Симптом 3. Ноющая боль и отек голени .....	162
<i>Пять распространенных симптомов боли в голени</i> .....	162
<i>Тендинит ахиллова сухожилия: четыре убийцы ахиллова сухожилия</i> .....	166
<i>Как появляются ноги бутылочкой?</i> .....	168
<i>Почему часто по ночам возникают судороги?</i> .....	169
<i>Причины боли в передней большеберцовой мышце</i> .....	171
<i>Боли роста обычно вызваны проблемами с питанием</i> ....	172
<i>Полное восстановление красоты и силы голени</i> .....	174
Таз и бедра. Ротация, скручивание, синдром сдавливания нерва .....	178
Симптом 1. Невралгия седалищного нерва .....	178
<i>Два основных синдрома в поясничном отделе позвоночника</i> .....	180
<i>Синдром грушевидной мышцы</i> .....	180
<i>Синдром крестцово-подвздошного сочленения</i> .....	181
<i>Причины синдрома грушевидной мышцы</i> .....	182
<i>Причины синдрома крестцово-подвздошного сочленения</i> .....	183
<i>Методы лечения седалищного нерва</i> .....	184
Симптом 2. Синдром ягодичной мышцы .....	185
<i>Синдром ягодичной мышцы и воспаление фасций</i> .....	189

<i>Слабые мышцы! Не используйте ягодичы таким образом</i> .....	191
<i>Упражнения для упругих ягодич</i> .....	193
Симптом 3. Наклон таза .....	194
<i>На каждый кривой случай есть свои знаки</i> .....	196
<i>Причины наклона таза</i> .....	199
<i>Случай лечения наклона таза</i> .....	199
<i>Способы приведения таза в норму</i> .....	202
<i>Улучшение переднего наклона таза</i> .....	202
<i>Методы улучшения заднего наклона таза</i> .....	203
<i>Как улучшить перекос таза</i> .....	204
Влияние на все тело. Проблема в одном месте непременно станет проблемой для всего организма .....	206
Симптом 1. Верхний перекрестный синдром .....	206
<i>Несоответствие групп мышц верхней части тела</i> .....	207
<i>Внешние характеристики и распределение болевых точек</i> .....	208
<i>Изменение формы тела: сгорбленность и недостаток энергии</i> .....	209
<i>Локализация точек боли в верхней части тела</i> .....	212
<i>Осанка убивает тихо и медленно</i> .....	213
<i>Двигайтесь! Измените ложную память своих мышц</i> .....	215
Симптом 2. Нижний перекрестный синдром .....	217
<i>Дисбаланс мышц поясницы, живота и нижних конечностей</i> .....	217
<i>Изменение формы тела → четыре распространенные формы нижней половины тела</i> .....	219
<i>Локализация точек боли в нижней части тела</i> .....	221
<i>Боль и слабость становятся сильнее с каждым днем</i> .....	223
<i>Восстановление центра тяжести</i> .....	225
<b>Глава 7. Как правильно ходить</b> .....	228
Совершенный показатель походки, превращающий формулу в интуитивное действие.....	228

Баланс всего тела .....	229
<i>Десять основных принципов идеальной походки</i> .....	229
Подробный разбор движений при ходьбе .....	231
<i>Овладение правильным ритмическим чувством ходьбы</i> .....	231
<b>Глава 8. Трехминутные оздоровительные упражнения</b> .....	234
Выпрямление позвоночника, красивый внешний вид и избавление от боли в суставах! .....	234
Ключевая мышца номер 1 .....	235
<i>Икроножная мышца</i> .....	235
Ежедневные упражнения для здоровья.....	237
<i>Упражнение 1. Выпады, тянущие икроножные мышцы</i> .....	237
<i>Упражнение 2. Поворот нижней части тела с касанием носков</i> .....	238
<i>Упражнение 3. Начальная растяжка</i> .....	239
Ключевая мышца номер 2 .....	240
<i>Большая ягодичная мышца</i> .....	240
Ежедневные упражнения для здоровья.....	242
<i>Упражнение 1. Открытие и закрытие лежа на боку</i> .....	242
<i>Упражнение 2. Махи с колен</i> .....	243
<i>Упражнение 3. Вариация мостика</i> .....	244
Ключевая мышца номер 3 .....	245
<i>Средняя и малая ягодичные мышцы</i> .....	245
Ежедневные упражнения для здоровья.....	247
<i>Упражнение 1. Растяжка на скручивание</i> .....	247
<i>Упражнение 2. Наклоны вперед сидя со скрещенными ногами</i> .....	248
<i>Упражнение 3. Укрепление на четырех точках</i> .....	249
Ключевая мышца номер 4 .....	250
<i>Грушевидная мышца</i> .....	250

Ежедневные упражнения для здоровья.....	252
<i>Упражнение 1. Растяжка грушевидной мышцы</i> .....	252
<i>Упражнение 2. Растяжка грушевидной мышцы:</i> <i>вариация</i> .....	253
<i>Упражнение 3. Растяжка грушевидной мышцы:</i> <i>в положении лежа</i> .....	254
Ключевая мышца номер 5 .....	255
<i>Квадрицепс</i> .....	255
Ежедневные упражнения для здоровья.....	257
<i>Упражнение 1. Разгибание ноги в положении сидя</i> .....	257
<i>Упражнение 2. Подъем ноги лежа на спине</i> .....	258
<i>Упражнение 3. Растяжка квадрицепса</i> .....	259
Ключевая мышца номер 6 .....	260
<i>Квадратная мышца поясницы</i> .....	260
Ежедневные упражнения для здоровья.....	262
<i>Упражнение 1. Боковая растяжка в положении сидя</i> .....	262
<i>Упражнение 2. Наклонная растяжка вверх</i> .....	263
<i>Упражнение 3. Обратная растяжка спины</i> .....	264
Ключевая мышца номер 7 .....	265
<i>Подвздошно-поясничная мышца</i> .....	265
Ежедневные упражнения для здоровья.....	267
<i>Упражнение 1. Разведение бедер</i> .....	267
<i>Упражнение 2. Подъем из положения лежа</i> .....	268
<i>Упражнение 3. Улучшенная версия моста</i> .....	269
Ключевая мышца номер 8 .....	270
<i>Широчайшая мышца спины</i> .....	270
Ежедневные упражнения для здоровья.....	272
<i>Упражнение 1. Растяжка с обхватом колен</i> .....	272
<i>Упражнение 2. Растяжка в сидячем положении</i> .....	273
<i>Упражнение 3. «Полет супермена»</i> .....	274
Ключевая мышца номер 9 .....	275
Ежедневные упражнения для здоровья.....	277
<i>Упражнение 1. Боковой поворот с согнутым коленом</i> .....	277

<i>Упражнение 2. Поворот с согнутыми коленями в положении лежа</i> .....	278
<i>Упражнение 3. Растяжка вперед</i> .....	279
Ключевая мышца номер 10 .....	280
<i>Брюшные мышцы</i> .....	280
Ежедневные упражнения для здоровья.....	282
<i>Упражнение 1. Вертолетная растяжка</i> .....	282
<i>Упражнение 2. Укрепление L-образного брюшного пресса</i> .....	283
<i>Упражнение 3. Упражнение для V-образного брюшного пресса</i> .....	284
<b>Вопрос/ответ</b> .....	285
Распространенные проблемы с походкой .....	285
<i>О ходьбе</i> .....	286
<i>Об обуви</i> .....	294
<i>Результаты теста</i> .....	311
<b>Алфавитный указатель</b> .....	312



## Предисловие автора

**В** 2007 году вышла моя первая книга, которая познакомила многих людей с понятием хиропрактики.

Я очень рада, что за прошедшие десять лет люди все больше начали уделять внимание своей осанке и положению тела. Начали следить за тем, как они сидят, стоят, спят; за позами, в которых они работают и проводят время в телефонах. Все это невероятно вдохновляет меня как автора.

Статичные позы важны, но еще важнее то, как вы движетесь. Эту книгу можно назвать версией 2.0, в которой я хочу напомнить всем: в погоне за правильной осанкой не забывайте и о ежедневном нашем действии — ходьбе.

Вы наверняка думаете, что уже давно научились ходить, но на самом деле ходьба гораздо сложнее, чем мы думаем. Помимо того, что нужен правильный баланс, координация мышечной силы, передача нейросигналов, еще требуется соблюдение целого ряда условий, таких как правильное положение свода стопы, подходящая обувь и многое другое. Если вы будете неправильно ходить, выбирать неустойчивую обувь или же терпеть частую ноющую боль в суставах при ходьбе, то вы и не заметите, как появится хроническое воспаление или деформация.

Главная цель этой книги — объяснить саму суть ходьбы. Если вы чувствуете боль при ходьбе, будь то боль в стопах,