

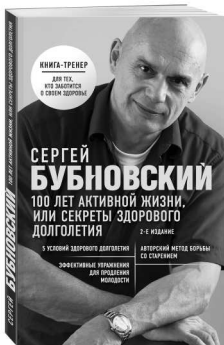
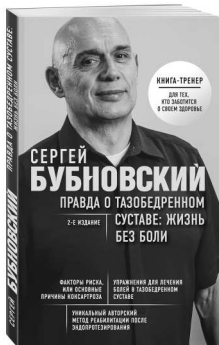
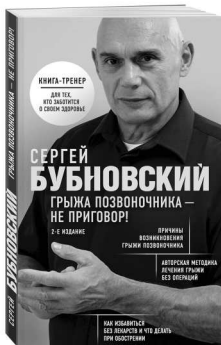
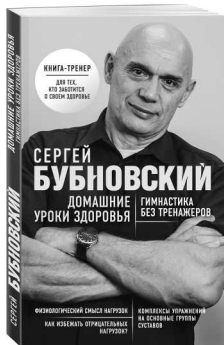
БЕСТСЕЛЛЕРЫ

**ДОКТОРА
БУБНОВСКОГО**

БЕСТСЕЛЛЕРЫ

ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

ТЕПЕРЬ В НОВОМ ОФОРМЛЕНИИ



Суммарный тираж всех книг автора более **3 000 000** экземпляров

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

**ДОМАШНИЕ
УРОКИ ЗДОРОВЬЯ** | **ГИМНАСТИКА
БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ**



МОСКВА

Художественное оформление *С. Власова*
Фото на переплете *С. Синцова*
В оформлении книги использованы фотографии
С. Бубновского, Е. Шевардиной, С. Синцова, А. Лычагина

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Домашние уроки здоровья. Гимнастика без тренажеров / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с.

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.

Девиз автора: «Ни дня без упражнений!»

Вы держите в руках надежного помощника для тех, кто понимает, что движение — это жизнь. Специально разработанные системы упражнений от доктора Бубновского можно выполнять при помощи простых вспомогательных средств дома, во время отпуска или длительных командировок. Для удобства читателя тренировки собраны в разделы, охватывающие все основные группы суставов, связок и мышц:

- для коленного, тазобедренного и голеностопного суставов;
- для брюшного пресса и поясничного отдела позвоночника;
- для мышц пояса верхних конечностей.

Каждое упражнение сопровождается подробными сведениями о показаниях и противопоказаниях, что с легкостью поможет избежать спортивных травм.

Эта книга призвана стать «карманным доктором» каждого, кто хочет вернуть и сохранить здоровье на долгие годы.

УДК 615.825.1
ББК 53.54

© Бубновский С.М., 2019

ISBN 978-5-04-099920-0 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

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.

Научно-популярное издание

Бубновский Сергей Михайлович

ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ

Гимнастика без тренажеров

Ответственный редактор *Э. Каленюк*. Выпускающий редактор *А. Сергеева*
Художественный редактор *Р. Фахрутдинов*. Технический редактор *О. Лёвкин*
Компьютерная верстка *Н. Билюкина*. Корректор *Н. Яснева*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «Издательство «Эксмо» ЖШК
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дукен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар

қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылманың сәйкестігін растау туралы миллиметрді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндiрiлген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 30.10.2025. Формат 84x108^{1/32}. Гарнитура «NewBaskerville». Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,08. Доп. тираж 10 000 экз. Заказ



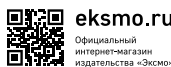
ISBN 978-5-04-099920-0



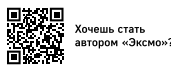
9 785040 999200 >

В электронном виде издание доступно по ссылке www.litres.ru

ЛитРес:



Официальный интернет-магазин издательства «Эксмо»



Хочешь стать автором «Эксмо»? www.eksmo.ru



Официальная франшиза издательства «Эксмо»

ТЕРИТОРИЯ КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	7
ТАБЛЕТКИ ОТ ЗДОРОВЬЯ	9
О НАГРУЗКАХ	16
Физиологический смысл нагрузок	16
Положительная нагрузка и отрицательная	19
Контроль пульса – измерение ЧСС в домашних условиях	23
I ЭТАЖ ТЕЛА	
10 упражнений для коленного сустава	41
10 упражнений для тазобедренного сустава	65
10 упражнений для стопы и голеностопного сустава	88
II ЭТАЖ ТЕЛА	
10 упражнений для брюшного пресса	114
10 упражнений для поясничного отдела позвоночника	134
III ЭТАЖ ТЕЛА	
10 упражнений для мышц пояса верхних конечностей	161
РЕЗУЛЬТАТ, НУЖНЫЙ ВСЕМ	188

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

ТРЕНАЖЕР	резиновый трубчатый амортизатор
МТБ	многофункциональный тренажер Бубновского
И. П.	исходное положение
ХОБЛ	хроническая обструктивная болезнь легких
ЧСС	частота сердечных сокращений
ХИБС	хроническая ишемическая болезнь сердца
ОНМК	острые нарушения мозгового кровообращения ишемического типа
НОП	неподвижная опора
БАС	боковой амиотрофический склероз
СЗП	синдром «замороженного плеча»
ЧМТ	черепно-мозговая травма

ОТ АВТОРА

Очень часто приходится слышать: «Лечение дорогое, ехать далеко, в нашем городе нет тренажерного зала», «Пожилые родители, рады бы возить, да трудно». Или такие вопросы: «Получил травму, перемещаться не может, что делать дома?»

Лично мне пришлось пройти через подобные преграды, но мысли о занятиях в домашних условиях я никогда не оставлял и методы домашних упражнений использую в настоящий момент. Это касается командировок. Ни дня без упражнений! Вот мой девиз! Больше или меньше — это уже по ситуации. Самое сложное, видимо, для большинства людей — заставить себя преодолеть лень. Лично мне служит мотивацией общение с пациентами, большинство которых страдают недугами именно из-за этой самой лени.

Многие, конечно, выполняют какие-то гимнастические упражнения, но эффект от них, как показывает практика, ничтожен, иначе бы они не были пациентами...

Упражнения в комнате при внешней простоте на самом деле достаточно сложны для исполнения. При их выполнении надо правильно дышать, обладать достаточной координацией и преодолевать болезненные ощущения в мышцах, связках и суставах, которые трещат, скрипят и болят при выполнении многих упражнений.

Не надо этого бояться! Надо бояться невозможности их выполнить и получить за это болезни! Работайте не спеша, день за днем, проходя «этажи тела». Наберитесь терпения и получите нужный результат — восстановление трудоспособности и самоуважения! Всем здоровья!

д.м.н. профессор С. М. Бубновский

ТАБЛЕТКИ ОТ ЗДОРОВЬЯ

Практически ежедневно (ну, не считая редких выходных) я консультирую десятки людей. Ко мне обращаются прежде всего с жалобами на боли в спине, суставах. В основном это люди после 45 лет. Есть и более молодые, и родители с детьми. Но в основном все же те, кому «за». Рано или поздно все приходят к необходимости выполнять какую-нибудь гимнастику для восстановления здоровья. К сожалению, часто уже поздно... Но в большинстве случаев выбор в пользу гимнастики более правилен, чем выбор в пользу таблетки.

Кроме остеохондроза с грыжами межпозвонковых дисков эти пациенты «несут» с собой («в нагрузку») головные боли, гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь в различных ее проявлениях (от стенокардии до аритмии), мастопатию и миому матки (это относится к женщинам), простатит и аденому простаты (это уже, естественно, к мужчинам), варикозную болезнь, опущения органов, перенесенные операции на органах, сосудах, глазах и т.д. и т.п.

Этими пациентами движет не снимаемая таблетками боль и... страх. Да-да! Когда лекарства не помогают, им предлагают операцию, но гарантии выздоровления не дают. Так, паллиатив, то есть временное облегчение, к тому же очень дорогое. От такой безысходности и рождается страх — страх за свою дальнейшую жизнь...



Пока молод — море по колено! Живем один раз, надо все попробовать — алкоголь без меры, сигареты или наркотики, ночные бдения с хроническим недосыпанием и прочую развлекуху-отвлекуху за счет здоровья. Гимнастика? Да брось! Потом как-нибудь... На сигналы организма о появляющемся неблагополучии одна реакция — таблетка... Таблетка от боли, от сна и для сна, от сердца и головных болей, от спазмов и колик. Для этого есть аптеки, на каждом шагу. Даже без рецепта врача... Телевизор советует вместо врача. Фармацевт подберет груду дорогущих таблеток в ответ на ваши устные жалобы: «Дайте что-нибудь «от головы», «от спины» — и т.д. А здоровье? Отстань, некогда, потом как-нибудь, когда будет время, вот тогда и займусь здоровьем... Есть же много фитнес-центров, в которых инструкторы и тренеры подскажут, научат здоровью?! Есть бассейны, стадионы. В конце концов,



надену кроссовки и побегаю где-нибудь в парке от лишнего веса, от... инфаркта. А сейчас некогда... Пока обойдусь таблеткой. Потом как-нибудь...

И вот наступает это «потом». Как говорится — прижало! Ты идешь в фитнес-центр, покупаешь абонемент, упаковываешь свое тело в красивую спортивную одежду.

Там тебя ждут тренеры по аэробике, пилатесу, йоге. Они готовы научить тебя здоровью! Так думаешь ты... И вот ты вместе с тренеромходишь к тренажерам, выполняешь различные упражнения «для здоровья». А утром не можешь встать из-за болей во всем теле... Ты идешь на этот раз к врачу, а тот тебе вручает таблетку и... «запрет на спорт». Что ж... переждал. Вновь пошел в фитнес-центр к специалисту по йоге. Безопаснее. Так думаешь ты! Инструктор по йоге — молодая красивая девушка показывает чудеса гибко-

сти позвоночника и суставов. И ты, естественно, стараешься. Но... спина не гнется, а суставы не крутятся. Утром все болит еще больше, чем в первый раз. Ты опять к врачу, а он — таблетку, и ты уже догадываешься — да-да! Запрет на спорт! По времени, мол. Переждал! Пошел в бассейн. Как говорится, плавание — безопасное упражнение в воде. И ты — поплыл. Первые 50 метров дались с трудом. Ничего! Отдышался у бортика и снова поплыл. Следующие 50 метров кажутся уже бесконечно длинными. Снова отдышался, поболтал с соседкой по дорожке и преодолел еще 50 метров, а там и время сеанса — 45 минут — закончилось. А так хотелось проплыть 1–2 км без остановки, разгоняя волны своим телом, как когда-то... Но! Надоело плавать, к тому же простудился, возможно, в бассейне. Вода, кажется, была холодной. Опять врач, опять таблетки и опять — запрет на спорт. Пытался побегать в парке, но... одышка, боль за грудиной... Испугался. В кармане сумки уже пачки таблеток — от сердца, от болей, от спазмов. Пачка рецептов и диагнозы — один страшнее другого. Тебе всего 45! Как жить дальше? Вот и пришел страх — густой, обволакивающий сознание, плотный и не отпускающий ни днем, ни ночью. Что дальше? И вот ты пришел ко мне.

Я спрашиваю: «Зачем пришел? Какая цель?»

Ты молчишь растерянно.

Продолжаю: «Хочешь вернуть здоровье, трудоспособность, независимость от таблеток и своих близких, которым уже стал надоедать своим нытьем и жалобами?»

«Да-да!» — радостно отвечаешь ты.

«А зачем человеку мышцы?» — опять спрашиваю.

«Ну как зачем? Чтобы двигаться!» — отвечаешь ты.

«А если мышцы не работают, что с ними происходит?»

И ты уже уверенно, даже как-то весело отвечаешь: «Атрофируются!»

Ведь знаешь! Ну так отожмись от пола раз 10, подтянись на турнике хотя бы один раз, достань пальцы ног, не сгибая коленей! Что? Не получится все это выполнить правильно, без боли?

Так и они все, пришедшие ко мне — кто в 40, кто в 50, 60, 70, хотят жить без болей и без таблеток, без необходимости делать операцию по удалению какой-то части тела. Жить без страха за свою жизнь.

Такой каламбур получается. Но каждый приходит к этому желанию, к этому пониманию смысла здоровья только тогда, когда потерял это самое здоровье. Болезни поглощают тело постепенно и благодаря таблеткам незаметно. У каждого свой путь в болезнь. Каждый больной находит себе миллион оправданий. Но конец этой истории у всех один — физическая немощь. Про атрофию мышц в случае их неиспользования знают все. Но лень, физическое бескультурье и какое-то непонятное высокомерие к гимнастике делают свое

дело! И болезнь заканчивается... страхом за свою жизнь. Атрофируются неработающие полноценно мышцы, и это значит, что кровь движется по кровеносным сосудам медленнее, с задержками, до появления спазмов и тромбов. Страдает в итоге сердце. Не работают мышцы спины — и появляются грыжи позвоночника. Не крутятся суставы — появляются артрозы. А есть еще камни в почках и желчном пузыре, запоры и геморрой, воспаление в органах. Доказано, проверено, знают все. Но лень и это «потом как-нибудь» делают свое дело — болезни и... страх! «Ты все понял?» — опять спрашиваю. «Да-да!» — отвечаешь.

Тогда начнем, но сейчас, сразу! Не откладывай на потом, на новый год, на понедельник!

Ложись на пол, ложись в чем есть, и отожмись один раз, но правильно, с прямой спиной, с полной амплитудой (касаясь пола грудью). Можно с коленей. Один раз!

Теперь присядь один раз, как сможешь. Но с прямой спиной, держась руками, например, за спинку стула. Один раз! Сделал? Ложись на спину и подними прямые ноги на 90 градусов. Можешь держаться руками за кровать, например. Тоже один раз. Начинать сейчас! Не откладывай даже на завтра! А завтра выполни эти три упражнения уже по 2 раза. Послезавтра — по три. Не больше. Веди дневник. Отмечай все занятия. Выполняй упражнения, несмотря на плохое самочувствие, боли в теле и даже повышенную температуру (до 38 градусов). И вот через 10 дней ты смог выполнить уже по 10 раз каждое упражнение!



Постепенно увеличивай количество серий — каждое упражнение в итоге надо выполнить 10 раз по 10. Получается 100! Чувствуешь?! После выполнения программы прими холодный душ (с головой)! Сразу! Синяя кнопка на смесителе! Красную не включай! 5 секунд на все тело!

Разотрись! Тебе стало хорошо? Так будет всегда!
А таблетки забудь!

Все нагрузки прибавляй по самочувствию. Привожу перечень упражнений, которые можешь использовать для самооздоровления в соответствии с аннотацией к этим упражнениям. Не спеши с увеличением количества упражнений, но не уменьшай и не пропускай занятия! Доведи занятие до 60 минут. Достаточно! Что-то не понял? Прочти сначала...

О НАГРУЗКАХ

Физиологический смысл нагрузок

Само по себе выполнение физических упражнений здоровье не восстанавливает, хотя способствует развитию волевых качеств. Лечит и восстанавливает здоровье СИСТЕМА силовых, аэробных и стретчинговых (растягивающих) упражнений на фоне правильного диафрагмального дыхания.

Основной смысл регулярных физических упражнений сводится к следующим показателям здоровья:

- **Возрастание** общего объема и скорости кровотока, позволяющего без ущерба для здоровья выполнять длительную и напряженную физическую нагрузку, и **улучшение транспорта** кислорода. Плохой транспорт кислорода по сердечно-сосудистой системе является основной причиной ишемической болезни сердца и головных болей.

- Увеличение объема легких (жизненная емкость легких), благодаря которому возрастает не только продолжительность жизни, но и ее качество. Известно, что **основной причиной хронических заболеваний легких** являются низкий уровень железа и курение, то есть необратимое ограничение воздушного потока в дыхательных путях.

- Улучшение периферического кровотока за счет активизации мышц нижних конечностей. Это



снижает нагрузку на сердечную мышцу (миокард) за счет облегчения выброса объема крови в аорту — возрастает ударный объем крови. Известно, что слабый миокард и такой же слабый выброс крови способствуют ригидности (снижению эластичности) аорты, что приводит сначала к развитию гипертонической болезни, затем к сердечной недостаточности.

- Повышается содержание липопротеинов высокой плотности (ЛВП), а отношение общего холестерина к ЛВП снижается (известно, что вы-

сокие показатели общего холестерина приводят к риску развития атеросклероза сосудов).

Перечисление только этих критериев должно автоматически поднимать человека из офисного или автомобильного кресла, больничной кровати или домашнего дивана, чтобы регулярно, не менее трех раз в неделю выполнять гимнастику. Эти показатели характеризуют состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Регулярное выполнение упражнений благотворно влияет на все обменные процессы, улучшает перистальтику кишечника и укрепляет иммунную систему. Отсутствие же гимнастики приводит к постепенной атрофии мышц тела, а значит, к ухудшению состояния всех систем организма, что, к сожалению, и происходит с большинством людей.

Таким образом, хочется еще раз подчеркнуть, что для полноценного здоровья необходимо сочетание:

а) физических нагрузок с отягощением (тренажеры, резиновые амортизаторы, гантели или упражнения с собственным весом тела), которые способствуют формированию мышечной ткани, необходимой для опорно-двигательного аппарата (мышцы, связки, сухожилия) и гемодинамической функции сердечно-сосудистой системы;

б) физических нагрузок на растяжение (стретчинг), обеспечивающих гибкость и подвижность позвоночника и суставов;

в) аэробных физических нагрузок, тренирующих выносливость сердечно-сосудистой системы и улучшающих обмен веществ.

Положительная нагрузка и отрицательная

Хочу еще раз напомнить основные правила использования силовых упражнений в качестве лечебных средств.

Итак, **первое правило. Надо обратить особое пристальное внимание на выдох «Хаа»** при выполнении фазы усилия в любом упражнении (см. рис. на стр. 21), который снижает внутричерепное, внутригрудное и внутрибрюшное давление.

Дело в том, что подавляющее число врачей, не знакомых с методикой современной кинезиотерапии, при сердечной патологии запрещают нагрузку. Они не отдают себе отчет в том, что существует **положительная** (необходимая) для больных нагрузка — например упражнения, способствующие улучшению кровообращения. К таковым относятся исключительно **силовые упражнения**, так как вся сосудистая система проходит сквозь мышцы, а без упражнений, прежде всего силовых, возникает атрофия мышц, приводящая к снижению скорости и объема кровотока. **Отрицательная же нагрузка — прежде всего обездвиженность**, из-за которой возникают не только застойные болезни типа пневмонии и пролежней, но и атрофия мышц, усиливающая нагрузку (истинную) на сердечную мышцу.

Врачи ЛФК в больницах и клиниках кардиологических отделений чаще всего выполняют какую-то формальную функцию. Во всяком случае,