




ХЕСУС СЕРРАНО

Ноги без боли

**РУКОВОДСТВО ПО УКРЕПЛЕНИЮ
СТОП ДЛЯ ЗДОРОВЫХ НОГ И СПИНЫ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.8
ББК 53.54
С33

LA SALUD A TUS PIES:
Cómo cuidarlos y entrenarlos para evitar
enfermedades y vivir sin dolor

© Jesús Serrano, 2026
© HarperCollins Ibérica, S.A., 2024

Серрано, Хесус.
С33 Ноги без боли : руководство по укреплению стоп для здоровых ног и спины / Хесус Серрано ; [перевод с испанского М. В. Ганиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с.

ISBN 978-5-04-228623-0

Ваши стопы — это фундамент всего тела, поэтому очень важно их тренировать и правильно ухаживать за ними. Иначе могут возникнуть проблемы с коленями, хронические боли в спине, нарушение осанки и другие проблемы.

В этой книге физиотерапевт Хесус Серрано, изменивший жизни многих своих пациентов, развенчивает мифы об этих важных частях тела, о которых многие забывают. Он предлагает широкий спектр рекомендаций для здоровья стоп, упражнения для их тренировки и советы по выбору обуви, которая будет действительно полезна для ваших ног.

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

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-228623-0

© Ганина М.В., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

П о с в я щ е н и е

Моей жене – моей верной опоре.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ВВЕДЕНИЕ. СТОПЫ — ПРОДОЛЖЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	16
ГЛАВА 1. ОТКРЫВАЯ ДЛЯ СЕБЯ БОСЮЮ СТОПУ	21
Минималистичная, бережная обувь	27
ГЛАВА 2. ПРИЧИНА — В СВЯЗИ С ОСТАЛЬНЫМ ТЕЛОМ	35
Стопы — причина многих патологий	39
Жизнь в гипсе	45
Случайностей не бывает	49
ГЛАВА 3. СЕЕМ ЗДОРОВЫЕ ШАГИ	52
Как камешек в ботинке	53
Ключевые моменты для здоровья детской стопы	64
ГЛАВА 4. ЕСЛИ БОЛЯТ СТОПЫ	68
Стопа растет	73
ГЛАВА 5. СТОПЫ НЕ СЛАБОЕ ЗВЕНО: ИХ МОЖНО И НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬ	80
Золотой лотос	83

ГЛАВА 6. ГЕНЕРАЛ БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ	89
Стоит ли носить ортопедические стельки	94
Связь между большим пальцем и вокалом	99
ГЛАВА 7. ЛЮБУЮ СТОПУ МОЖНО НАТРЕНИРОВАТЬ. РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПАТОЛОГИИ	102
Тренировать нужно все тело	113
Наиболее распространенные патологии	115
<i>«Косточка»</i>	115
<i>Когтеобразные пальцы</i>	122
<i>Фасциит</i>	125
<i>Метатарзалгия</i>	129
<i>Неврома Мортона</i>	132
<i>Плоская и полая стопы</i>	135
ГЛАВА 8. ПРАКТИКУЙТЕ ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ	138
Необычный случай Робина Гринфилда	139
Почувствуйте пыль своего дома	140
Тренируйтесь босиком	143
Заземление	151
ГЛАВА 9. СТОПА В ОСОБЫХ СИТУАЦИЯХ	156
Беременность	157
Лишний вес	162
Диабет	165
Неврологические проблемы	168
Пожилые люди	170
Слепота	172
ГЛАВА 10. ЛУЧШИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СТОП	175
Силиконовые разделители для пальцев	176
Силиконовые браслеты	180

Мини-ленты для фитнеса	182
Массажные мячики	187
Сенсорные коврики	191
Элементы для тренировки равновесия	192
ГЛАВА 11. БОСОНОГАЯ ОБУВЬ	196
Ширина и форма	197
Случай моих стоп и кроксов	198
Подошва	201
Гибкость	208
Нулевой дроп	212
ГЛАВА 12. ЗДОРОВЫЙ ДУХ — В ЗДОРОВОЙ СТОПЕ	220
ГЛАВА 13. СТАРТ	236
Как выбрать обувь	243
Чуть более плотная подошва для больших нагрузок	246
Упражнения для переходного периода	247
Крестины моей дочери и обувь ее отца	249
ГЛАВА 14. НАСТОЯЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ — В ПРИВЫЧКАХ	252
Феномен Кипчоге	253
ЭПИЛОГ	263
БЛАГОДАРНОСТИ	266
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	267

Предисловие

Когда Чус рассказал, что собирается написать книгу, я даже не дала ему договорить. Сразу пообещала: «Напишу предисловие, все что угодно — можешь на меня рассчитывать». Не только потому, что его очень люблю — как друга, как человека, как профессионала, — но и потому, что искренне верю: его послание по-настоящему важно. Пользуюсь своей публичностью, чтобы усилить его голос; именно поэтому так часто говорят о нем и Неус с Рубенсом — в социальных сетях, на телевидении, в интервью. То, что они делают для общества, бесценно. Когда опираешься на землю правильно — так, как и задумано природой — и возвращаешь стопе ее естественную форму — «увереннее стоишь на ногах». А значит — иначе идешь по жизни.

С Чусом я познакомилась в 2014 году — и с первой же встречи поняла, что это особенный человек. Я всегда была спортивной, всегда старалась заботиться о здоровье — в те годы занималась кроссфитом и участвовала в разных забегах. Друг-диетолог, общий знакомый Хави, заметив, как часто я травмируюсь, посоветовал обратиться к Чусу. И он мне сразу понравился — влюбилась в его философию, терпение, улыбку, спокойствие, профессионализм...

Самое забавное — именно Чус когда-то посоветовал мне первые ортопедические стельки. Мы оба тогда еще жили в Матрице, как он сам шутит. Это были стельки для бега, и, попользовавшись ими какое-то время, я не заметила особых результатов — не стало ни лучше, ни хуже. Поделилась с ним впечатлениями, а он к тому времени уже начинал интересоваться идеей обуви *barefoot* и хождением босиком. Сначала это совсем не убедило: ведь я столько слышала о вреде плоской подошвы и о том, что должен быть хотя бы небольшой каблук, амортизация... Господи, как же всех обманывали!

Я начала поддерживать позицию Чуса, потому что искренне в нее поверила. А потом — еще и ради дочери. Сейчас ей одиннадцать месяцев — и за всю жизнь она ни разу не пользовалась обувью. Если ради забавы надену ей крошечные башмачки — тут же их стаскивает, терпеть не может! Конечно, настанет момент, когда ей понадобится обувь — и тогда выберем ту, что посоветуют Чус или Неус.

Мне нравится думать: если мы, взрослые, изменим сознание и полностью перейдем на *barefoot*, дети тоже начнут этим пользоваться. И дочка никогда не скажет, вернувшись из школы: «Все носят модные кроссовки, а я как клоун в этих странных!» Сама не обращаю внимания на такие глупости — здоровье важнее моды и чужих комментариев. Но ведь ребенок вряд ли сразу поймет, что узкая обувь сожмет пальцы, испортит форму

стопы и приведет к образованию выпирающих «косточек».

Мое знакомство с *barefoot* началось очень просто: однажды случайно ударила ногу — и вдруг начала появляться та самая «косточка». Ничего серьезного, но боль была сильной. Первым делом я побежала к Чусу.

— Да, это зачатки вальгуса, — подтвердил он.

Я испугалась: «Нужна будет операция? Какой ужас... Придется надолго прекратить заниматься спортом...» В панике заказала в одной очень известной клинике новые стельки — как слышала, лучшие. Хотя в голове уже щелкнуло что-то насчет *barefoot*. Но я — человек дисциплинированный: если уж что-то делать, то на полную, так что два или три месяца подряд не снимала стельки ни на минуту.

Вернулась на осмотр:

— Хотела бы узнать, есть ли улучшения, потому что боль не проходит.

— Ну... это теперь навсегда. Такие стельки — на всю жизнь.

— Что значит «навсегда»?! Нет уж, давайте задания — упражнения, которые могут помочь...

— Понимаете... все равно рано или поздно придется оперировать.

Я не раз показывала свои ноги — честно говоря, для операции пока рановато. «Косточка» лишь слегка обозначилась — проблема в самом зачатке. Поэтому вернулась к Чусу. Рассказала про угрозу операции. Он ответил: «Попробуй вот

эти кроссовки». Сначала — десять минут в день. Потом — полчаса. Затем — час. В итоге стала в них даже бегать. Сейчас слежу за тазовым дном, так как еще не восстановилась после родов, и бег пока отложила. И это было чудо.

Признаюсь: обожаю моду и люблю каблуки. Раньше была одержима узкими туфлями, считала, что чем миниатюрнее и изящнее выглядит стопа — тем лучше. До сих пор в шкафу стоят сапоги 36-го размера, хотя на самом деле нога всегда была 37-го, а то и 38-го! Женщинам эту глупость внушили с детства — потому что живем в мире мачизма. Не знаю ни одного мужчину, который бы говорил: «Ой, у меня 43-й размер, но возьму 41-й, чтобы нога выглядела посимпатичнее».

С обувью ситуация та же, что и с питанием: главное — делать правильно большую часть времени. Ничего страшного не случится, если однажды съешь мороженое или булочку, как и не произойдет катастрофы, если полчаса поносишь узкие туфли. Просто потом почувствуешь боль в стопах, как и тяжесть в животе от нездоровой пищи. Важно другое: вернувшись домой, снова стать собой и разуться.

Хотелось бы, чтобы модные бренды поняли: здоровье и красота — не враги. Когда я только начала свой опыт с *barefoot*, говорила Чусу: «Господи, куда мы вляпались, что за уродская обувь...» А теперь — обожаю их! Кажутся шикарными. И совсем не стыжусь, если кто-то спрашивает про мои минималистичные кроссовки «с пальцами» —

с гордостью отвечаю: «Стоит только надеть их и почувствовать, как проходит боль в коленях и спине, и больше никогда не захочешь носить ничего другого».

Уже упоминала, что раньше носила 37–38-й размер. А сейчас — 40-й! Разве это не абсурд: столько лет втискивать ногу в обувь, которая мала?

Ни о чем не жалею: все, что случается в жизни, чему-то учит и помогает формироваться как личность. Но все же жаль, что не открыла для себя этот мир раньше. Поэтому так настойчиво говорю о пользе *barefoot* — ведь результат видно сразу.

Сейчас чувствую боль, только когда ношу узкие туфли или каблуки дольше десяти-пятнадцати минут. Надеваю их на съемках, для танцев в шоу *Zapeando*¹, для фотосессий или сторис. И тут же снимаю. Как только сажусь, спешу их скинуть — чтобы даже на работе быть в них как можно меньше. А в личной жизни — всегда босиком или в бережной обуви.

Приятно, что смогла в этой книге рассказать свою историю — вдруг кого-то она вдохновит выйти из Матрицы. Хотя предупреждаю: попробуйте *barefoot* — и придется выбросить всю старую обувь. Возврата уже не будет.

*Кристина Педроче,
испанская ведущая популярных телешоу*

¹ Испанское комедийное телевизионное ток-шоу на канале La Sexta