

В А Л Е Н Т И Н

ДИКУЛЬ

ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ:
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ
И ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.825
ББК 53.54
Д45

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Andrii_Malysh, Turac Novruzova / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Д45 Дикуль, Валентин Иванович.
Позвоночник и суставы: восстановление подвижности и избавление от боли / Валентин Дикуль. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. : ил. — (Легендарные упражнения для спины и суставов).

ISBN 978-5-04-230362-3

Валентин Дикуль — легендарный специалист по заболеваниям спины и суставов. Разработанные им методики стали спасением для сотен тысяч пациентов, благодаря чему они вернули себе подвижность и удовольствие от движения.

Боль мешает полноценной жизни, но справиться с ней надо проверенными методами. Представленные на страницах этой книги упражнения направлены на комплексный уход за вашим телом. Растяжка поможет вернуть гибкость и подвижность суставов, блоки упражнений на разные группы мышц дадут возможность избавиться от тянущей боли в спине и конечностях, а приемы самомассажа придадут сил и энергии вашему телу.

Безопасные и простые в исполнении упражнения не требуют особого инвентаря. Все можно делать дома с использованием подручных средств. А результат заметен уже после первых тренировок.

УДК 615.825
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-230362-3

© Дикуль В.И., текст, 2025
© Сафонов А.В., фотографии, 2013
© Тихонов М.В., фотографии, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
Перед началом программы	10
Самоконтроль.....	11
Правила выполнения упражнений	13
Разминка	14
Дыхание	15





ВАШЕ ТЕЛО	16
Что такое позвоночник.....	16
Что такое сустав.....	19
Болезни суставов.....	21
Источник проблемы.....	29
Здоровая пища.....	32
 ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ —	
РАСТЯЖКА	39
 ЗДОРОВЬЕ ДВИЖЕНИЯ.....	55
Упражнения на грудь и широчайшую мышцу	58
 Упражнения на трицепс, бицепс и дельту.....	62



Упражнения для спины,
боков и пресса 67

Упражнения для стоп
и икроножных мышц 78

Упражнения
на координацию движений 83

**СОВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:
ЧТО ДЕЛАТЬ? 88**

Если вы проводите много
времени за компьютером 89

Если вы проводите
много времени за рулем:
для автомобилистов, стоящих
в пробке 95



5

СОДЕРЖАНИЕ



Если вы проводите
много времени за рулем:
для водителей,
перемещающихся
на большие расстояния..... 101

ПОМОЧЬ СЕБЕ:
ПРИЕМЫ САМОМАССАЖА 107

Самомассаж ног 111

Самомассаж рук..... 136

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 147

АНАТОМИЯ 149

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ 157

ПРЕДИСЛОВИЕ

Наш скелет в течение жизни выдерживает большие нагрузки, складывающиеся из веса нашего тела и всех тех тяжестей, которые мы на себе носим. И максимальная нагрузка приходится на подвижные части скелета, в том числе на суставы рук и ног. Поэтому поднятие тяжестей, любые травмы и переохлаждения ослабляют локти и колени и могут привести к различным заболеваниям. В группу риска попадают не только зрелые мужчины, занимающиеся физическим трудом. Молодые люди, которые достаточно активны, занимаются спортом и много ходят, порой ведут неправильный образ жизни и очень редко задумываются о суставах своего тела. В большей мере, конечно, это касается суставов ног — тазобедренного, коленного и голеностопного, — ведь именно на них приходится весь вес нашего тела.

Надо с сожалением отметить, что суставы женщин подвержены болезням намного сильнее, чем мужские. Женские связки намного слабее, а нагрузки, которые ложатся

на хрупкие плечи современной женщины, увы, очень велики и порой не уступают мужским. Подвижность и гибкость всех суставов — необходимое условие для сохранения в зрелом и преклонном возрасте юношеской легкости и гибкости движений.

Все мы хотим подольше оставаться молодыми, встречать каждое утро с бодростью и радостью, прожить зрелые годы без болезней, активно и интересно. Вот простые советы для тех, кто готов приложить усилия, чтобы сохранить здоровье своих суставов.

Питание и вода. Наш рацион зависит от возраста и сопутствующих заболеваний, поэтому обязательно следуйте советам профессиональных диетологов. Вы должны получать с пищей много витаминов и белка, минимум жиров и углеводов, в том числе сахаров. Очень важно пить воду. Для очищения и вывода отходов обмена веществ организму нужна жидкость; когда ее не хватает, мы чаще болеем. В течение дня необходимо маленькими глотками выпивать 2–2,5 литра чистой воды. Именно чистой: в той, что течет из-под крана, содержится множество солей, в том числе соли кальция, которые могут спровоцировать развитие остеохондроза. Так же важно следить за потоотделением и мочеиспусканием: когда организм теряет слишком много жидкости, с ней выводятся соли и минеральные вещества. Например, нехватка магния и витамина В₆ вызывает мышечные спазмы и судороги.

Употребляйте как можно меньше соли. Она задерживает воду в организме и вредна для суставов.

Двигательная активность. Мы сидим за компьютером, в машине, перед телевизором и так же отдыхаем. Организму нужен активный отдых, а больше 40–50 минут сидеть нежелательно: в таком положении на межпозвоночные диски ложится самая большая нагрузка. Из-за низкой физической активности сегодня помолодели все заболевания, которые раньше были возрастными, и с течением времени они становятся только серьезнее. Однако риски подстерегают и тех, кто привык жить насыщенной жизнью. За годы активности организм адаптируется к определенным нагрузкам. К сожалению, многие, дождавшись пенсий, тут же радикально меняют образ жизни, физической и психической активности.

Меньше движения, больше покоя — такие перемены плохо сказываются на состоянии почек, печени, сосудов. Сохраняйте активность! Снижайте нагрузку по чуть-чуть, не в месяц, а в год, два или три. Так вы сможете дольше оставаться в форме и наслаждаться жизнью. И обязательно выполняйте упражнения на растяжку и для здоровья суставов.

Защита суставов. Чтобы уберечь суставы от воспаления, избегайте сквозняков и высокой влажности. А вот холода бояться не надо, полезно себя закаливать — только аккуратно, а не как моржи — прыгать в прорубь (это

очень большой стресс). Будьте осторожны с подъемами по лестницам. И еще: опаснее излишней физической нагрузки только психическая. От стрессов организм быстрее стареет, изнашивается. Чем больше человек нервничает, тем больше страдают внутренние органы, опорно-двигательный аппарат. Лучшая профилактика боли в суставах — правильная физическая активность, упражнения. Даже если колени и локти уже болят, ни в коем случае полностью не лишайте их работы. Им противопоказана нагрузка, которая будет сдавливать суставы, в том числе силовые упражнения, зато полезны упражнения на растяжку. Именно такие упражнения — на декомпрессию плечевых, локтевых и тазобедренных суставов, коленей — я и даю в этой книге.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОГРАММЫ

Очень многие обращаются к врачам, когда уже появилась боль. И это очень грубая ошибка. У всех сейчас ослаблен иммунитет, потому что мы ведем малоподвижный образ жизни. Экология нарушена, продукты некачественные, неправильно отдыхаем, неправильно сидим, спим. Но можно еще это исправить. Не нужно ждать, пока появятся какие-то боли.

Наша программа дана для людей разной подготовки и возраста. И ее выполнять надо

до того, как появятся боли. Она может быть и профилактической, и лечебной.

Система подойдет и пожилым людям, и людям со слабой физической подготовкой, и людям спортивным. Наша задача — создать мышечный корсет, который незаменим для здоровой полноценной жизни.

САМОКОНТРОЛЬ

В какие-то дни упражнения могут выполняться легко, а в другие те же движения будут даваться вам с трудом. Особенно с нагрузкой — с гантелями, дисками или резиновым бинтом. Не надо впадать в панику, просто снизьте нагрузку, чтобы упражнения выполнялись не через силу, а со средней тяжестью. Причины внезапного ослабления могут быть самые разные: погодные изменения, неважное настроение, слабость после болезни и так далее. Ни в коем случае нельзя выполнять упражнения при каких-то заболеваниях — респираторных (особенно при высокой температуре), головокружении и слабости. Сначала примите меры для полного выздоровления и только затем начинайте постепенно работать. Постепенно! Никаких трех подходов по восемь повторов!

Начинать надо с одного подхода и опять с первой системы. Не переживайте — вы быстро наверстаете упущенное и намного быстрее

подойдете к следующему уровню сложности, чем при начале занятий. Не нужно будет месяцы или полугодия отдавать на первую систему щадящего режима.

Всегда следите за тем, как реагирует на выполнение упражнений ваш организм. Оптимальные нагрузки для каждого человека индивидуальны.

Они зависят от состояния как связочной и мышечной, так и сердечно-сосудистой систем. Постоянный самоконтроль необходим. В специальном дневнике стоит записывать свое состояние после занятий: сон, чувство усталости, аппетит, работоспособность, пульс до и после занятий (пример см. на стр. 158). Показатели самоконтроля можно разделить на две группы: субъективные и объективные. Субъективные — это сон, аппетит, дискомфорт в мышцах. Необходимо внимательно прислушиваться к себе. Объективные показатели — это частота пульса, артериальное давление. В норме в состоянии покоя частота пульса составляет 70–75 ударов в минуту.

Любая физическая нагрузка, даже небольшая, вызывает увеличение этого показателя. Таким образом сердце старается доставить к работающим мышцам побольше крови, а с ней — кислорода и питательных веществ. Допустимым считается увеличение пульса до 140 ударов в минуту. Если сердце бьется чаще — нагрузки необходимо уменьшить.

У здорового человека пульс после физических нагрузок возвращается к исходным

показателям через 10 минут. Замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерных нагрузках. В этом случае нагрузки нужно уменьшить.

Величина артериального давления выражается двумя цифрами. Например, 120 на 70. Большая величина — это систолическое давление. Меньшая — диастолическое. При физической нагрузке систолическое давление вначале повышается, потом стабилизируется на определенном уровне. Диастолическое давление при умеренной нагрузке может не измениться и повышается только при интенсивной (на 10 мм рт. ст.).

Симптомами повышения артериального давления являются головная боль, шум в ушах, тяжесть в затылке, «мушки» в глазах. При появлении этих симптомов, а также при повышении систолического давления выше 150 мм рт. ст. занятия нужно прервать, а в дальнейшем уменьшить их интенсивность.

Заносите все субъективные и объективные показания в дневник, а в последней строке ставьте свою оценку эффективности занятий — как изменилось самочувствие и состояние.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

- Нельзя упражнения менять местами — выполняйте их строго в указанном порядке.

- Нельзя выполнять большее количество повторов, чем указано. Если вы чувствуете, что какое-то упражнением дается вам легко, то нужно дополнительно загрузить мышцы, то есть выполнять те же упражнения, но с дополнительной нагрузкой.
- Вес и противовес нужно выполнять в зависимости от самочувствия. Очень важно приучить свой организм к нагрузкам постепенно, ни в коем случае не перегружайте себя. Для начала подберите такой вес, с которым вы сможете легко выполнять упражнения.
- Прислушивайтесь к своим ощущениям, советуйтесь с врачом и не спешите. Никаких определенных сроков работы в одном из режимов нет и быть не может — все строго индивидуально.
- Выполняйте упражнения постоянно. Не делайте длительных перерывов: занимайтесь три раза в неделю, через день-два.

РАЗМИНКА

Перед началом упражнения нужно сделать разминку, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к хорошей работе. Для этого необходимо сделать плавные наклоны в стороны, назад, вперед. Делать все плавно и медленно.

ДЫХАНИЕ

- Дыхание должно быть ровным и неглубоким.
- Нельзя задерживать дыхание при нагрузке.
- При наивысшем напряжении делаем выдох, при расслаблении — вдох.

