

Доктор ЕВДОКИМЕНКО рекомендует

ЛАНА ПАЛЕЙ

ИСПРАВЛЯЕМ

ОСАНКУ

ЗДОРОВАЯ СПИНА

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИР И ОБРАЗОВАНИЕ»

УДК 615.825.1
ББК 75.6
П14

Издается по лицензии ООО «Издательство «Мир и Образование»

Палей, Лана.

П14 Исправляем осанку: Здоровая спина в домашних условиях / Л. Палей. — Москва : Издательство АСТ : Издательство «Мир и Образование», 2026. — 48 с.: ил. — «Азбука здоровья».

ISBN 978-5-17-166143-4 (Издательство АСТ)

ISBN 978-5-907832-00-8 (Издательство «Мир и Образование»)

Предложенный в книге комплекс упражнений может быть полезен любому человеку, желающему сделать свою спину более стройной и здоровой, чем раньше. Но особенно полезной книга будет для тех, кто имеет врожденные или приобретенные нарушения осанки: сутулость, вялая осанка, кифоз (гиперкифоз), болезнь Шейермана—Мау, плоская спина, искривление позвоночника (сколиоз, кифосколиоз), а также для болеющих начальными стадиями болезни Бехтерева и синдромом гипермобильности суставов и позвоночника.

С помощью этой гимнастики можно простыми и понятными способами за определенное время исправить свою осанку. Все, что вам нужно — только внимательность и усердие в выполнении упражнений.

УДК 615.825.1
ББК 75.6

16+

Справочное издание Анықтамалық басылым
Серия «Азбука здоровья»

Лана Палей. ИСПРАВЛЯЕМ ОСАНКУ. Здоровая спина в домашних условиях

Отв. редактор Л. А. Адаменко. Редактор Н. В. Валуева. Корректоры: Р. М. Синаюк, И. В. Музалева.
Компьютерная верстка: А. А. Павлов. Дизайнер обложки С. А. Арутюнян.

Подписано в печать 15.01.2026. Гарнитура OfficinaSans. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Формат 70x90^{1/16}. Усл. печ. л. 3,51. Доп. тираж 2000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ».

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7.
Наш сайт: www.ast.ru. Интернет-магазин: www.book24.ru. E-mail: ask@ast.ru

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2026 г.

ООО «Издательство «Мир и Образование».

117418, Российская Федерация, г. Москва, ул. Новочеремушкинская, д. 50, корп. 2, пом. IV, комн. 16.
Тел.: +7 (495) 742-43-54, +7 (966) 131-85-01. www.mio-books.ru. E-mail: mail@mio-books.ru

Өндіруші: «Издательство АСТ» ЖШҚ

129085, Ресей Федерациясы, Звездный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I үй-жай, 7-қабат.

Өнім өндіру қызметін жүзеге асыру мекенжайы: 123112, Ресей Федерациясы, Мәскеу, Пресненская жағ., 6-үй, 2-құр., «Империя» іскерлік кешені, 14, 15-қабат

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дукен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2026.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Ресей Федерациясында өндірілген

ISBN 978-5-17-166143-4
(Издательство АСТ)
ISBN 978-5-907832-00-8
(Издательство «Мир и Образование»)

© Евдокименко С. А., 2010
© ООО «Издательство АСТ», 2026
© ООО «Издательство «Мир и Образование», 2026

Предисловие

Дорогие друзья! Все мы хотим быть красивыми и привлекательными. Хотим, чтобы на нас обращали внимание и нами восхищались. Но задумываемся ли мы о том, что наша привлекательность во многом зависит не только от формы губ или размера носа, не только от ширины плеч и бедер или от длины ног. **Гораздо сильнее наша привлекательность в глазах других людей зависит от нашей осанки!** И это естественно, ведь хорошая осанка — показатель крепкого здоровья, уверенности в себе и признак устойчивого душевного равновесия.

И наоборот, какими бы прекрасными чертами лица ни наградила природа человека, какими бы великолепными задатками фигуры ни одарила его судьба, все может быть перечеркнуто одним-единственным недостатком — плохой осанкой, поскольку плохая осанка подсознательно ассоциируется в наших глазах с неуверенностью в себе и со слабым здоровьем.

Но что же делать? Можно ли улучшить свою осанку, если она далека от идеала? Может ли человек, привыкший всю жизнь сутулиться, обрести «царственную» стройность? Не утопия ли такое желание?

Нет, не утопия. Исправить осанку во многих случаях довольно ПРОСТО. Не легко, нет. Слово «**просто**» означает, что я дам вам в руки простой и понятный инструмент, и вы, приложив определенные УСИЛИЯ (а куда же без них?), сможете простыми и понятными способами за определенное время исправить свою осанку.

Ну а для кого моя книга? Для реалистов и реалисток. Для тех, кто готов поработать над своей спиной. Для тех, кто будет буквально делать себя сам, не надеясь на чудо и на авось. Для старательных умников и умниц, которых, я надеюсь, среди нас довольно много.

Для вас, мои дорогие, я подготовила ЧУДЕСНЫЙ ИНСТРУМЕНТ — гимнастику для укрепления спины и исправления осанки. Она вам поможет — будьте уверены. Не сразу, не за день или два, но поможет.

Дерзайте и старайтесь. У вас все получится. А я буду мысленно с вами!

С уважением, Лана Палей

ВВЕДЕНИЕ

Кому будет полезна эта книга

Эта книга может быть полезна любому человеку до 45 лет, желающему сделать свою спину более стройной и здоровой, чем раньше. Но особенно полезной моя книга будет для тех, кто имеет врожденные или приобретенные дефекты осанки.

Вот перечень нарушений осанки, которые можно исправить с помощью приведенных в книге упражнений:

- сутулость;
- вялая осанка;
- кифоз (гиперкифоз);
- болезнь Шейермана—Мау;
- плоская спина;
- искривление позвоночника: сколиоз I или II степени, кифосколиоз I или II степени.

Кроме того, упражнения из этой книги будут очень полезны людям, болеющим **начальными стадиями болезни Бехтерева** (болезнь Бехтерева со временем приводит к тугоподвижности и окостенению позвоночника, а наша гимнастика предотвращает «окостенение» связок позвоночника и помогает сохранить хорошую подвижность всех отделов спины).

Очень полезны упражнения из книги будут и тем людям, которые страдают от **синдрома гипермобильности суставов и позвоночника**.

Формально синдром гипермобильности суставов и позвоночника не относится к нарушениям осанки и не считается «полноценным заболеванием». Синдром гипермобильности — это всего лишь врожденная повышенная гибкость суставов и позвоночника. Избыточная гибкость суставов и позвоночника проявляется способностью слишком сильно «гнуться во все стороны». Что, как ни странно, отнюдь не полезно — ведь такая высокая гибкость сочетается со слабостью связок, сухожилий и мышц.

А слабость мышц спины часто становится причиной таких нарушений осанки, как искривление позвоночника (сколиоз, кифосколиоз) или кифоз (сутулость).

К сожалению, предложенная в моей книге гимнастика — не панацея буквально от всех нарушений осанки. Мои упражнения вряд ли сильно помогут при **сколиозе III–IV степени**, т. е. упражнения при настолько запущенном сколиозе все равно принесут пользу, но сверхчудесного результата, скорее всего, уже не дадут.

И еще одно замечание. Есть одно специфическое нарушение осанки, при котором гимнастикой из этой книги надо заниматься очень осторожно. Речь идет о **гиперлордозе поясницы**.

Гиперлордоз — это такая особенность спины, при которой изгиб позвоночника в пояснице слишком сильно выражен. Говоря проще, это избыточный прогиб поясницы. Обычно гиперлордоз сразу бросается в глаза при осмотре человека сбоку. Особенно сильно он заметен у детей — мало того, что при гиперлордозе поясница у них слишком выгнута вперед, так еще обращает на себя внимание характерное выпячивание живота, даже если человек худой и у него в принципе нет и быть не может большого живота.

Людам с гиперлордозом поясницы нельзя делать из моей книги силовые упражнения на поясницу, т. е. те упражнения для укрепления поясничных мышц, которые выполняются лежа. Остальные упражнения из книги делать можно, но тщательно контролируя свое состояние — при появлении малейших болевых ощущений в пояснице (именно пояснице) следует на несколько дней прервать занятия и дать поясничным мышцам прийти в себя. Потом, при стихании неприятных ощущений, можно возобновить занятия, но нагрузку наращивать нужно будет постепенно.

Что нужно для занятий гимнастикой: одежда и коврик

Поскольку большинство упражнений выполняются на полу, вам потребуется любое покрытие на пол, на котором будет комфортно заниматься: будь то ковер, одеяло или гимнастический коврик.