

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

**УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА**
ЗОЛОТАЯ КНИГА

**БОЛЕЕ 100 ПРАКТИК
ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ
И СУСТАВАХ**



МОСКВА

УДК 615.825.1
ББК 53.54
Б90

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Упражнения для дома и зала: золотая книга. Более 100 практик при болях в спине и суставах / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. : ил. — (Золотая полка доктора Бубновского).

Как сохранить здоровье до глубокой старости? Доктор Бубновский разработал 110 идеальных упражнений, которые позволят в любом возрасте «жить», а не «существовать». Каждый этап тела рассматривается автором сначала анатомически, а затем функционально. И в зависимости от возможных недомоганий предлагаются различные варианты физической активности, что поможет восстановить поврежденный орган. Идеальная книга для каждого, кто хочет жить активно в любом возрасте.

УДК 615.825.1
ББК 53.54

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
ЗОЛОТАЯ ПОЛКА ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Бубновский Сергей Михайлович

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА: ЗОЛОТАЯ КНИГА
БОЛЕЕ 100 ПРАКТИК ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ И СУСТАВАХ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Начальник отдела *Т. Решетник*
Продюсер проекта *И. Лазарев*
Ответственные редакторы *О. Ключникова, Э. Каленюк*
Менеджер проекта *Л. Коробейникова*
Литературный редактор *О. Жукова*
Художественный редактор *С. Власов*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректор *Е. Копылова*

Во оформлении обложки использован элемент дизайна:
Sentavio / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Auttapon Wongtakeaw, Leremy / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

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

Филдирлиш: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-күрделіс. 20 кабинет. 2013-қаб.
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-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Дамбровского, 3-а, литер Б, офис 1.
Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қарбылдау жөніндегі оқп: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ. Дамбровский 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 мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндiрiлген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления /

Подписано в печать 15.08.2025.

Формат 70x100^{1/16}. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 25,93. Доп. тираж 4000 экз. Заказ



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



ЧИТАЙТЕ
И СЛУШАЙТЕ
в Литрес

ISBN 978-5-04-165587-7



9 785041 655877 >



Издательство «Эксмо» — универсальное
издательство №1 в России, является
одним из лидеров книжного рынка Европы.

ЭКСМО

eksmo.ru

[VK](#) [TG](#) [Inst](#) [YouTube](#) eksmo

ISBN 978-5-04-165587-7

■ ЧИТАЙ · ГОРОД

16+

© Бубновский С., текст, 2023

© Синцов С., Шевардина Е., изображение, фото, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----------|
| ОТ АВТОРА..... | 7 |
| РАЗДЕЛ 1. ПРАВИЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ПРАВИЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ | 13 |
| 10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА | 15 |
| «ПРИСЕДАНИЯ»..... | 15 |
| «ПРИВЕДЕНИЕ БЕДРА СИДЯ» | 18 |
| «ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА СИДЯ»..... | 20 |
| «КВАДРИЦЕПС БЕДРА» | 22 |
| «БИЦЕПС БЕДРА»..... | 23 |
| «УДАР КОЛЕНОМ»..... | 25 |
| «ТЯГА ПРЯМОЙ НОГОЙ»..... | 28 |
| «ХОДЬБА ПО ЛЕСТНИЦЕ», ИЛИ «СТЕП-ХОДЬБА»..... | 30 |
| «РАСТЯЖКА БЕДРА И ГОЛЕНИ» | 31 |
| «СИДЕНИЕ НА ПЯТКАХ» | 33 |
| 10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА | 38 |
| «ПОЛУШПАГАТ НА СТУЛЕ»..... | 38 |
| «АДДУКЦИЯ ЛЕЖА» | 43 |
| «АБДУКЦИЯ СТОЯ» | 45 |
| «МАРШЕВЫЙ ШАГ» | 47 |
| «СКРУТКА» | 49 |
| «ХОДЬБА В ГОРУ ЛЕЖА НА ПОЛУ»..... | 51 |
| «ПОЛУШПАГАТ ЛЕЖА НА СПИНЕ» | 52 |
| «ПОЛУКРУГ НОГОЙ» | 54 |
| «КРУГИ НОГАМИ» | 55 |
| «ТОЛЧОК НОГОЙ» | 58 |
| 10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТОПЫ И ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА..... | 60 |
| «ХОДЬБА В ГОРУ В КОМНАТЕ» | 62 |
| «ХОДЬБА В ГОРУ СИДЯ»..... | 64 |
| «РАСТЯЖКА ГОЛЕНОСТОПА»..... | 68 |
| «СКЛАДНОЙ НОЖ» | 71 |
| «МАССАЖ МЯЧАМИ»..... | 74 |
| «МАССАЖ СТОПЫ ПАЛКОЙ» | 76 |
| «РАСТЯЖКА АХИЛЛА» | 77 |
| «ХОДЬБА БОСИКОМ» | 79 |
| «МАССАЖ СТОПЫ РУКАМИ» | 80 |

| | |
|---|------------|
| «ХОДЬБА С ПОДЪЕМОМ НА НОСОК» | 81 |
| 10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА..... | 83 |
| «БОЛЬШОЙ ЖИВОТ» | 83 |
| «МАССАЖ ЖИВОТА КРУГЛОЙ ПАЛКОЙ» | 85 |
| «КРАНЧИ ЛЕЖА» | 87 |
| «КАТАНИЕ НА МЯЧЕ» | 88 |
| «ПОЛУПЛУГ» | 90 |
| «СКРУЧИВАНИЕ ТАЗА» | 92 |
| «СКЛЕПКА» | 95 |
| «ПРЕССОВАЯ ТЯГА» | 96 |
| «РОЛИК» | 97 |
| «КАЧАЛКА» | 100 |
| 10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА | 102 |
| «ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ» | 102 |
| «ПЛУГ» | 104 |
| «ГРЕБНАЯ ТЯГА» | 106 |
| «ПОЛУМОСТИК НА ДИВАНЕ» | 108 |
| «ТЯГА ПЛУГА» | 110 |
| «ПИЛА» | 113 |
| «ТЯГА СНИЗУ» | 115 |
| «ПОДТЯГИВАНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ» | 117 |
| «САМОМАССАЖ СПИНЫ МЯЧАМИ» | 120 |
| «ПОЛУСАРАНЧА», ИЛИ «ПРЕСС-ПАПЬЕ» | 122 |
| 10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ | 126 |
| «ОТЖИМАНИЯ» | 126 |
| «ПУЛЛ-ОВЕР» | 131 |
| «БАБОЧКА» | 133 |
| «ЖИМ ВВЕРХ», ИЛИ «ПЛЕЧЕВОЙ ЖИМ» | 137 |
| «ЖИМ ВПЕРЕД НА ФИТБОЛЕ» | 140 |
| «ОБРАТНАЯ БАБОЧКА» | 142 |
| «ЛУЧНИК» | 144 |
| «ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ», ИЛИ «ПРОЩАЛЬНЫЕ РУКИ» | 145 |
| «ТРИЦЕПС-ЖИМ» | 147 |
| «ДЕЛЬТОИД» | 149 |
| РАЗДЕЛ 2. 50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА..... | 151 |
| ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ..... | 153 |
| ОТ АВТОРА..... | 154 |
| ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ | 156 |
| ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА (АРТРИТЫ, АРТРОЗЫ, ПРОТРУЗИИ, ГРЫЖИ, ОСТЕОПОРОЗ) | 158 |
| ОСТРЫЕ БОЛИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА..... | 159 |

| | |
|---|------------|
| «ХОДЬБА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ» | 159 |
| «ПРЕСС НА СПИНЕ» | 161 |
| «ПОЛУМОСТИК» | 164 |
| «РАСТЯЖКА СТОЯ» | 166 |
| «ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ НА ТУРНИКЕ» | 169 |
| ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА С НАЛИЧИЕМ ГРЫЖ, ПРОТРУЗИЙ | 172 |
| «БИЦЕПС БЕДРА» | 172 |
| «ДРАКОН» С Н/Б МТБ | 174 |
| «БЕРЕЗКА» | 176 |
| «НИЖНЯЯ ТЯГА» С Н/Б МТБ | 179 |
| «КОМБИ» | 181 |
| «ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ» | 183 |
| «ПРЕСС-ПЛУГ» | 185 |
| БОЛИ В ШЕЙНОМ И ГРУДНОМ ОТДЕЛАХ ПОЗВОНОЧНИКА..... | 188 |
| УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ | 188 |
| «ОТЖИМАНИЯ ОТ СТОЛА (СКАМЬИ)» | 188 |
| «ОТЖИМАНИЯ С ФИТБОЛОМ У СТЕНЫ» | 190 |
| «ГЛУБОКИЕ ОТЖИМАНИЯ»..... | 192 |
| «ОТЖИМАНИЯ МЕЖДУ СТУЛЬЕВ» | 194 |
| «ТЯГА РЕЗИНОВОГО АМОРТИЗАТОРА, ЛЕЖА НА ПОЛУ»..... | 196 |
| «ТЯГА СВЕРХУ» С ОПОРОЙ СПИНОЙ В ФИТБОЛ | 198 |
| «ПИЛА»..... | 200 |
| УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МТБ | 200 |
| «ПУЛЛ-ОВЕР» С В/Б | 202 |
| «ПЛУГ» С Н/Б | 204 |
| «БАБОЧКА» С В/Б..... | 206 |
| «ЖИМ ВПЕРЕД-ВВЕРХ» С Н/Б | 208 |
| БОЛИ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ | 211 |
| «ДРАКОН» | 212 |
| «АДДУКЦИЯ» (ПРИВЕДЕНИЕ) | 215 |
| «АБДУКЦИЯ» (ОТВЕДЕНИЕ) | 218 |
| «НА СПИНЕ» | 221 |
| «РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА» (ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА) | 224 |
| ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.... | 226 |
| ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ (АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ) | 226 |
| «ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА» (НА ВЫДОХЕ «ХАА») С ОПОРОЙ НА КОЛЕНИ..... | 226 |
| «ПРИСЕДАНИЯ»..... | 228 |
| ХОДЬБА (ПРОГУЛКА) | 230 |
| «ЖИМ ВПЕРЕД», СИДЯ ИЛИ СТОЯ..... | 232 |
| «ПОЛУБЕРЕЗКА» С В/Б..... | 234 |

| | |
|---|------------|
| «ПРЕСС» С В/Б | 236 |
| «ВЕРХНЯЯ ТЯГА» | 238 |
| «ПУЛЛ-ОВЕР» | 240 |
| ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ (ХОБЛ) | 243 |
| «БАБОЧКА» | 243 |
| «ЛЫЖНЫЙ ХОД ПОД УКЛОН» | 246 |
| БОЛЕЗНИ ТАЗОВОГО ДНА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН | 250 |
| «АДДУКЦИЯ» ОДНОВРЕМЕННО ДВУМЯ НОГАМИ | 250 |
| «БОКОВАЯ ТЯГА НОГОЙ» | 252 |
| ДИСФУНКЦИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (ДИСКИНЕЗИИ, ЗАПОРЫ) | 255 |
| «ПРЕСС» | 255 |
| «ВЕРТИКАЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ» | 258 |
| ГЕМОРРОЙ (ХРОНИЧЕСКОЕ ТЕЧЕНИЕ ВНЕ ОБОСТРЕНИЯ), ОПУЩЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ | 262 |
| «ХОДЬБА НА ЯГОДИЦАХ» | 262 |
| «ПОЛУМОСТИК» | 264 |
| «БОЛЬШОЙ ЖИВОТ» | 266 |
| «РАЗМИНАНИЕ ЖИВОТА» | 266 |
| ЦЕЛЛЮЛИТ НА БЕДРАХ | 270 |
| «КВИНТА» | 270 |
| «ПОДЪЕМ НОГ, ЛЕЖА НА ФИТБОЛЕ» | 274 |
| САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА | 276 |
| «ПОДЪЕМ НА НОСКАХ» | 276 |
| «САНДАЛЬ» СИДЯ, СТОЯ, ЖИМ СТОПОЙ, СПИНОЙ К МТБ-1 | 280 |
| «САНДАЛЬ» СИДЯ НА ПОЛУ — ТЯГА СТОПОЙ НА МТБ-1 | 283 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 287 |
| РЕЗУЛЬТАТ, НУЖНЫЙ ВСЕМ | 289 |
| ЕЩЕ НЕМНОГО МОТИВАЦИИ | 291 |
| ТАБЛЕТКИ ОТ ЗДОРОВЬЯ | 291 |
| О НАГРУЗКАХ | 296 |
| АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ | 315 |

ОТ АВТОРА

*Мы живём, точно в сне неразгаданном,
На одной из удобных планет...
Много есть, чего вовсе не надо нам,
А того, что нам хочется, нет...*

Игорь Северянин

Можно жить долго (даже больше 90 лет) и без упражнений, но в состоянии дряхлости и плохой памяти. Не хотелось бы...

Правильно стареть — тоже надо уметь. И чем больше лет, тем больше жить хочется. Но жить хочется только тогда, когда ты ориентирован во времени, пространстве и собственной личности. В состоянии деменции (слабоумия) человек уже и не осознает жизнь вокруг. Он становится обузой для близких. Ему бессмысленно говорить о пользе упражнений, правилах дыхания и закаливании организма. Он ничего не понимает. За ним надо просто следить, чтобы ничего не натворил. И это тоже жизнь... И эта жизнь требует внимания окружающих, особенно если это мать или отец.

Сенильная деменция, болезнь Альцгеймера может наступить незаметно для человека и даже задолго до 60 лет. Но основной причиной этому является не ишемия сосудов мозга. Это следствие, можно сказать, патологоанатомическое.

Основной причиной или базой развития инволютивных процессов в сосудах головного мозга является отсутствие самоконтроля за деятельностью своего организма.

А какой орган используется для этой цели?

Сердце? Очень частично, так как и сердце угасает незаметно. То есть, большинство людей даже с ишемической болезнью сердца (аналогия с мозгом) могут жить довольно долго... на таблетках.

Могут даже что-то творить, писать, сочинять, а малозначительную работоспособность связывают обычно с прожитыми годами... То есть обвиняют возраст. Они, конечно, глубоко неудовлетворены качеством жизни, но что поделаешь — возраст.

Так и живут, жалуясь на свою жизнь окружающим...

Поэтому сердце не подходит для самоконтроля организма.

В этой цепочке жизни — мозг и сердце — оно на втором месте. Другие органы — желудок, кишечник, печень, почки, — тем более не могут быть контролирующими органами, разве что в цепочке метаболизма на узком профиле. И здесь таблетки мешают качественному самоконтролю.

А что, собственно, такое — самоконтроль? На серьезном производстве (министерства, армия и др.) принято проводить диспансеризацию сотрудников, в учебных учреждениях — врачебный контроль с целью проверки дееспособности к службе, учёбе.

Идея хорошая, если знать, что и какие органы надо проверять.

Но при подобном контроле за здоровьем можно что-то скрыть, а на что-то и не обратить внимания. Например, можно пропустить хронические боли в спине, связанные с остеохондрозом позвоночника, или низкую силовую выносливость (количество движений в единицу времени). Одним словом — это контроль внешний, а не самоконтроль (внутренний).

Так какой орган должен использовать мозг для адекватного самоконтроля здоровья «своего хозяина», чтобы не пропустить надвигающуюся ишемическую болезнь сердца, или хронические заболевания костно-мышечной системы (остеохондроз позвоночника и суставов), или хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (запоры, камни, дискинезии), мочеполовой системы (простатит, эндометриоз и пр.). Конечно, мозг при этом должен быть способным анализировать эту «самостоятельную диспансеризацию»...

Если исходить из объема органа по отношению ко всему телу и количеству выполняемых им функций, то на абсолютно первом месте должен стоять мышечный орган.

Да-да, гистологи называют скелетные мышцы органом, занимающим 50% тела человека малотренированного и 60% — тренированного. (Гистология — это учение о строении, развитии и жизнедеятельности тканей организма).

«...Если говорить о скелетных мышцах как об органах, то в них, помимо мышечных волокон, содержатся также другие компоненты: соединительнотканые прослойки и фасции (эндо-, пери-, эпимизий), а в соединительнотканых прослойках — сосуды и нервы!

...В эндомизии содержатся кровеносные капилляры и наиболее мелкие ветви нервов, контактирующих непосредственно с мышечными волокнами.

...Перемизий — более толстые прослойки рыхлой соединительной ткани вокруг мышечных волокон. Соответственно, здесь проходят более крупные сосуды и нервные стволы.

...Эпимизий — более плотная оформленная соединительная ткань, окружающая всю мышцу» (С. Л. Кузнецов, Н. Н. Мушкамбаров. Гистология, цитология и эмбриология). Это наука. С ней не надо спорить. Ее надо либо знать и понимать, либо слушать и задавать вопросы при непонимании.

Таким образом внутри мышц проходят все транспортные магистрали. Поэтому мышечный орган доставляет питание, причём адресно (то есть каждый орган имеет свою транспортную мышечную магистраль на доставку питания (кровь, вода, микроэлементы) и выведение продуктов метаболизма. Простые примеры — мышцы пояса верхних конечностей (плечи, грудная клетка, спина). Для их тренировки отлично подходит такое упражнение, как отжимание от пола (см. стр. 225).

Для рекрутирования этой мышечной группы можно использовать и другие упражнения, обладающие подобным эффектом (см. стр. 125–145).

Какое упражнение можно использовать для самоконтроля? Отжимания от пола. Если вы смогли отжаться от пола в 20 лет 30 раз, затем в 30, 40, 50, 60–90 лет, то кровеносные сосуды получают необходимое для их жизнедеятельности количество крови. Слабоумие не грозит, но во многом количество крови, поступающее в сосуды мозга, напрямую зависит от количества крови, поступившей в левый желудочек сердца. А этот объем крови зависит от содружественной работы ног, мышц брюшного пресса и мышц спины.

Регулярно выполняя некоторые из упражнений трёх этажей тела — ноги, пресс, спина, руки, грудь (триада здоровья

по БСМ), правильно и с одинаковым, но достаточным числом повторений (20–50), желательно сериями 2 по 20, 3 по 20, 4 по 20 и так далее (до 100 или 50 повторений в сумме), в течение всей жизни, можно адекватно осуществлять функциональный самоконтроль и здоровье.

Почему, скажите на милость, в 30 лет человек может выполнить нужное ему число повторений в одном упражнении (например, отжимания), а в 80–90 не может?

Лень или слабость духа? Усталость от жизни или смирение с приговором какого-либо диагноза? Великий китайский философ Лао-Цзы по этому поводу говорил так: «Внешнее неотделимо от внутреннего. Неподготовленное тело не может стать Обителем высшей мудрости и духовного совершенства. Так же и благородный дух нежизнеспособен в слабом, болезненном теле, как бы ни стремился человек к горним высям...» «...Дух должен, сохраняя полную незамутненность, предоставлять все действия телу, и тогда естественность, достигнутая благодаря слиянию с природой, станет залогом успеха, человек сможет спокойно встретить любую неожиданность».

А философ и мистик русского происхождения Георгий Гурджиев как бы вторит ему: «Тело — не что иное, как образ души, и чем тело совершеннее, тем оно лучше представляет душу». Золотым стандартом функционального здоровья является «закон неиспользования», который гласит, что «неиспользование скелетной мускулатуры отрицательно влияет на состояние всех органов и систем».

Если опять обратиться к гистологии, описывающей адаптационную перестройку кровеносной системы (те же авторы — смотрите выше), то она — наука о гистологии — говорит: «...кровеносная система, особенно в области микроциркуляторного русла, не является неизменной, а может реагировать и функционально, и структурно на изменение предъявляемых к ней требований и гемодинамических условий».

Например, при продолжительной гипофункции тех или иных мышц в них уменьшается кровоток:

- вначале это достигается путём функционального выключения из кровотока части артериол и капилляров,
- затем «лишние» сосуды просто подвергаются дегенерации.

Вот и истоки ишемии мозга и сердца — гипофункция мышц!

Поэтому самоконтроль за своим здоровьем может осуществляться только через регулярное тестирование своей собственной скелетной мускулатуры, а не по показаниям тонометра, который лишь регистрирует изменения гемодинамики.

Пока медицинское сообщество не образумится и не поймёт, что основной проблемой для больных людей является мышечная недостаточность, приводящая к появлению основных групп заболеваний (имеется в виду наличие хронических заболеваний внутренних органов), связанных с появлением ишемических и дистрофических процессов, среднестатистической больной, по меткому выражению Герберта Шелтона, «умирает от нарушения простых законов, когда даже элементарное знание не только помешало бы ему стать пищей для земляных червей намного раньше времени, но сделало бы его жизнь прекрасной и содержательной».

И естественным выходом (к сожалению, расширяет свои владения ятрогения — болезнь от лечения лекарствами) из создавшейся на медицинском поприще ситуации со здоровьем населения является оснащение больниц и поликлиник соответствующим лечебным тренажёрным оборудованием.

Что касается высшей политики в области здравоохранения, то здесь можно уверить, что бюджет страны не пострадает от большего количества здоровых людей, так как люди, страдающие хроническими заболеваниями, находятся в возрастной категории 50+, а к этому времени большинство из них накопили огромный опыт, каждый в своей области, и могли бы ещё долго служить на благо семьи и государства, способствуя его процветанию.

Упование же на лекарственную поддержку приводит чаще всего к снижению их физических и психических потенциалов, а бремя поддержания хронических больных, по сути, инвалидов, ложится на плечи государства. И пока ещё «молодые кадры» дозреют до опыта «стариков», демографическая катастрофа проглотит умных, талантливых и дееспособных «пожилых» специалистов, потеряв при этом огромные деньги на их «выращивании и созревании». Так что, всё-таки, начнём отжиматься от пола?

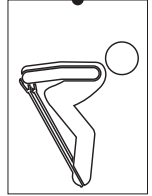
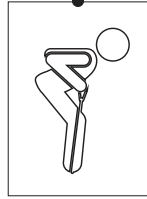
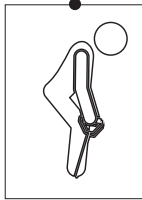
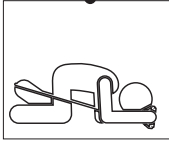
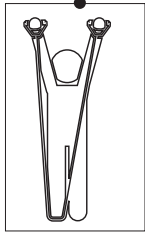
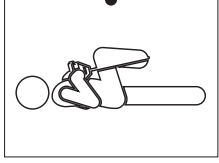
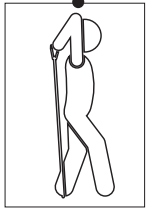
ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

| | |
|-------------|---|
| МТБ | многофункциональный тренажер Бубновского |
| И.П. | исходное положение |
| Н/Б | нижний блок |
| В/Б | верхний блок |
| ПОП | поясничный отдел позвоночника |
| НЧС | нижняя часть спины |
| МФС | миофасциальный синдром |
| МПД | межпозвонковые диски |
| ШОП | шейный отдел позвоночника |
| ГОП | грудной отдел позвоночника |
| ХОБЛ | хроническая обструктивная болезнь легких |
| ССС | сердечно-сосудистая система |
| ЧСС | частота сердечных сокращений |
| ДОА | деформирующий остеоартроз |
| ХИБС | хроническая ишемическая болезнь сердца |
| ОНМК | острые нарушения мозгового кровообращения |
| НОП | неподвижная опора |

Раздел 1



**Правильные упражнения —
единственный способ
правильного долголетия**



10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

«ПРИСЕДАНИЯ»

И.П. стоя у НОП — приседания с прямой спиной, держась прямыми руками за НОП (шведская стенка, стул с высокой спинкой, косяк двери и т.д.) (фото 1 а, б).

1 этап: уровень опускания таза — бедра параллельны полу. Пятки не отрывать. Ноги чуть шире плеч. Выполнять сериями по 10 приседаний.

2 этап: опускать таз максимально глубоко (фото 1 в).



Фото 1 а