



НОВАЯ СЕРИЯ

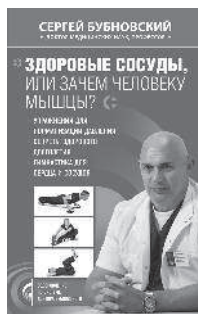
ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

- ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.
ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ.
50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА

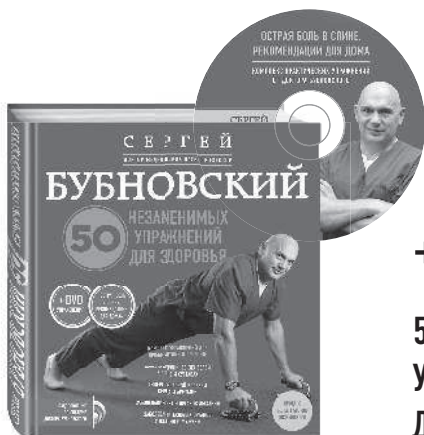
- 1000 ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ,
КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ
- 100 ЛЕТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ,
ИЛИ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
- СЕКРЕТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ,
ИЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ТРАВМЫ
- ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ,
ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?
- ОСТЕОХОНДРОЗ – НЕ ПРИГОВОР!
- ПРАВДА О ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ:
ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ
- ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА –
НЕ ПРИГОВОР!
- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ,
ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?
- БОЛЯТ КОЛЕНИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?
- ВСЯ ПРАВДА О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ

ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ:

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

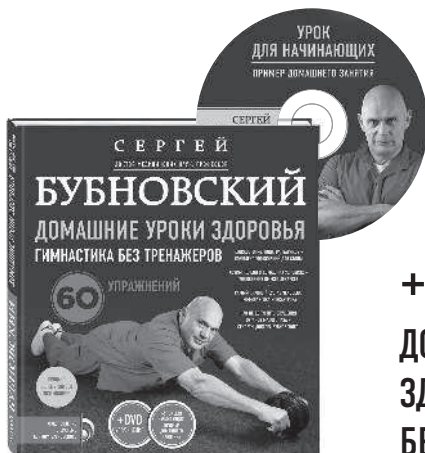


ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



+DVD

**50 НЕЗАМЕНИМЫХ
УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



+DVD

**ДОМАШНИЕ УРОКИ
ЗДОРОВЬЯ. ГИМНАСТИКА
БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ**

УЗНАВАЙТЕ О НОВИНКАХ В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВРЕМЯ ЛЕГЕНД» В FACEBOOK
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ИЗДАТЕЛЬСТВА: [HTTPS://BOOK24.RU/](https://book24.ru/) [HTTP://WWW.LABIRINT.RU/](http://www.labyrinth.ru/)
В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА
ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ НА: [HTTP://WWW.LITRES.RU/](http://www.litres.ru/)

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

МОТИВАТОР БУБНОВСКОГО:

ВАШ ПРОВОДНИК
НА ПУТИ
К ЗДОРОВЬЮ



Москва
2017

УДК 615.322
ББК 53.54
Б90

Художественное оформление *П. Петрова*

В оформлении макета использованы фотографии
Д. Ухова, С. Синцова, А. Карнаушенко

Фото на обложке *С. Синцова*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
Gearstd, Kitch Bain, Macrovector, photka, Mariyana M,
Iukovic photography, BalancePhoto, J.Pramote / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Мотиватор Бубновского: ваш проводник на пути к здоровью / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 160 с. — (Доктор Бубновский. Здоровье позвоночника и суставов без лекарств).

ISBN 978-5-699-98575-3

Ведение дневника при выполнении физических упражнений помогает следить за прогрессом и четко соблюдать график занятий. Но эта книга — не просто дневник, а настоящий мотиватор к действию: во время выполнения оздоровительной гимнастики она поможет почувствовать рядом с собой незримое присутствие и поддержку доктора Бубновского, а в трудную минуту его советы помогут преодолеть сомнения и не сдаться в борьбе с недугом.

**УДК 615.322
ББК 53.54**

ISBN 978-5-699-98575-3

© Бубновский С., 2017
© Оформление.
ООО «Издательство «Э», 2017

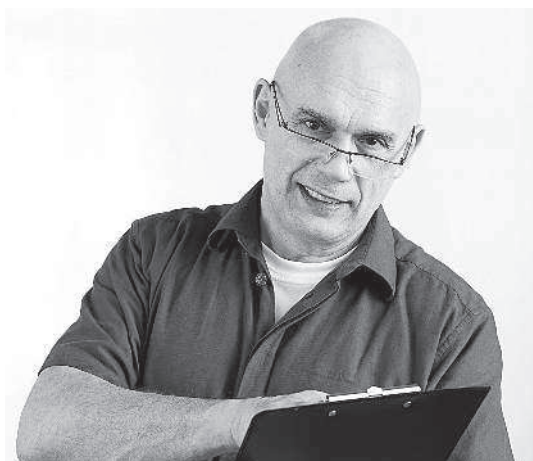
ПРЕДИСЛОВИЕ

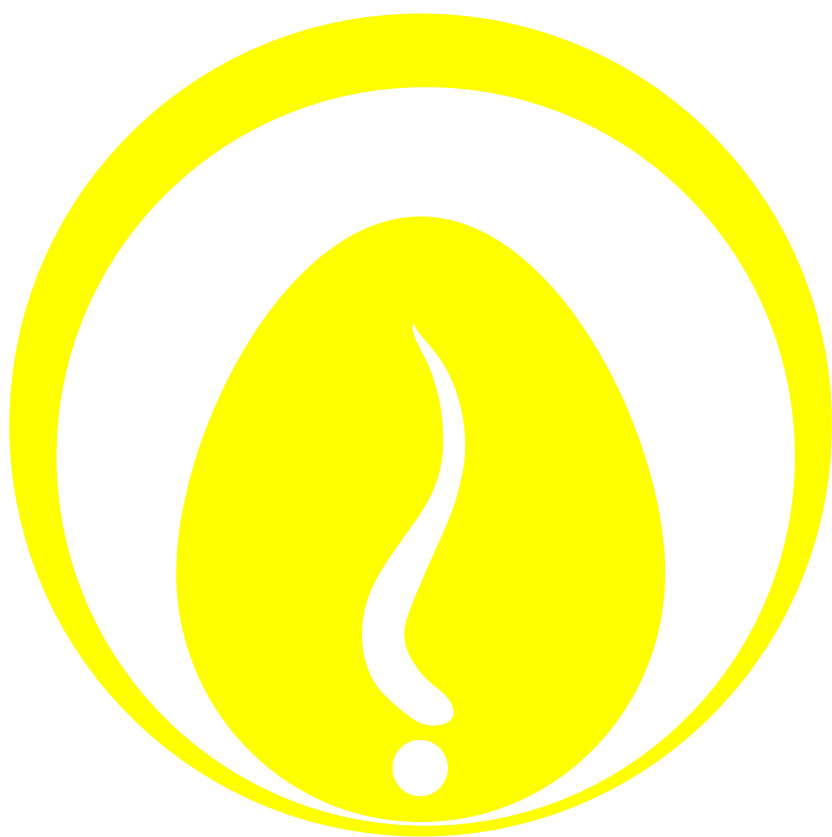
Необходимо контролировать свои успехи и записывать каждое свое занятие — это дисциплинирует и мотивирует к выполнению следующего занятия. В этом случае срабатывает феномен коллекционирования: хочется делать еще, еще и еще.

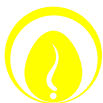
При регулярных занятиях гимнастикой успехи будут обязательно, и тогда будет чем похвастаться, пусть даже перед самим собой: сегодня я сделал это лучше, чем вчера, и намного лучше, чем месяц или год назад! Мое здоровье улучшается, я чувствую себя моложе и наконец — я могу! Могу, даже когда не хочу или нет сил...

Дневник зовет, дневник просит заполнить еще одну страницу, еще одну клеточку... Сделал? Молодец! Уважаю! Продолжаешь заниматься? Умница!

Итак, первое занятие. Запиши его! Тебя ждет следующий день!







ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

Я _____

Год рождения _____

Диагноз врача-кинезитерапевта _____

Рекомендации врача _____

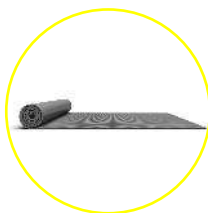
Ограничения* _____

* Для получения максимального оздоровительного эффекта рекомендуется выполнять упражнения после консультации врача Центра доктора Бубновского.



**ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ ОТКРОЙТЕ ФОРТОЧКУ
И ОСВОБОДИТЕ ПРОСТРАНСТВО В КОМНАТЕ, ЧТОБЫ
НИЧЕГО НЕ МЕШАЛО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ.**

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ:



**ГИМНАСТИЧЕСКИЙ
КОВРИК**

**РУКОЯТКИ
ДЛЯ ОТЖИМАНИЯ**



ФИТБОЛ



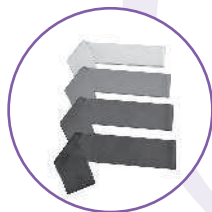
ГИМНАСТИЧЕСКУЮ
СКАМЬЮ

СТУЛЬЯ



ДИВАН
ИЛИ КРОВАТЬ

РЕЗИНКУ



ПИТЬЕВУЮ ВОДУ



ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД — ЗАЛОГ УСПЕХА

ОСНОВНЫЕ СЕКРЕТЫ УСПЕХА

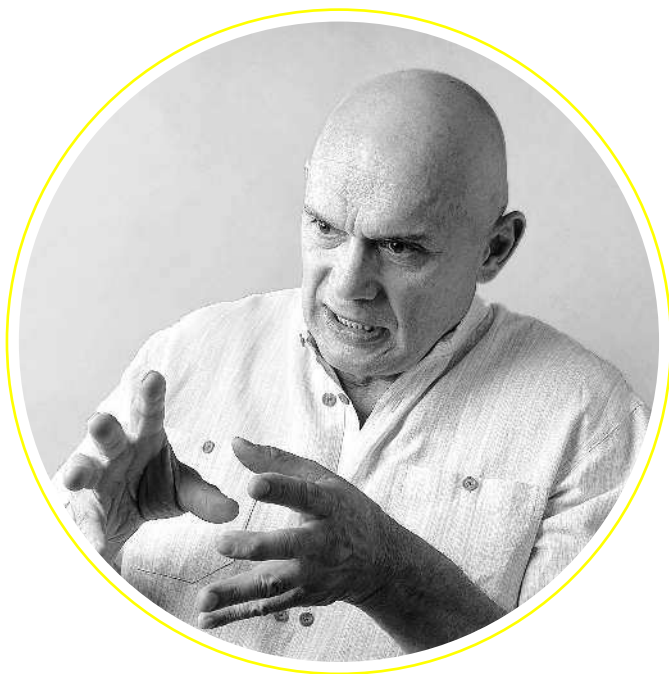
Если вы занимаетесь гимнастикой самостоятельно, очень важно соблюдать определенные правила — в этом случае занятия будут эффективнее, а ваше самочувствие лучше.

Выполняя упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- **Никогда не жалеете времени** на лечебную гимнастику — это единственное время дня, которое полностью принадлежит только вам, и оно будет бесценным вкладом в восстановление или улучшение вашего здоровья.
- Если при вашем диагнозе лечащий врач запрещает вам любые нагрузки и рекомендует носить корсет, но вы хотите восстановить здоровье с помощью лечебной гимнастики, то советоваться с врачом или получать его разрешение на такие занятия нет никакого смысла.
- Если вы много лет назад занимались спортом, но в последние годы двигались мало или вели недостаточно активный образ жизни, то начинать заниматься все равно надо с самых небольших нагрузок: перерыв в занятиях даже на месяц делает вас «новичком».
- **Никогда не стремитесь выполнить все упражнения сразу** — начинайте занятия с небольших нагрузок и с каждым днем постепенно увеличивайте их. Если вы на первом же занятии сможете выполнить большое количество упражнений, то на следующий день все ваши мышцы будут болеть так, что будет трудно пошевелиться.
- Если вы давно не занимались гимнастикой, **будьте готовы** к тому, что первое время ваши мышцы обязательно будут

болеть. Это нормально, так как в начале занятий в мышцах происходит процесс «привыкания» к новым для них нагрузкам. Такие мышечные боли — не повод прекратить гимнастику или сделать перерыв на несколько дней: продолжайте заниматься регулярно, и боли быстро пройдут.

- Быстрее снять мышечные боли помогут водные процедуры. Можно после занятий растирать тело полотенцем, смоченным в холодной воде, но более эффективной процедурой будет холодный душ или холодная ванна на 5–10 секунд. Но **греть тело при болях нельзя!**
- Если вы принимаете лекарственные препараты для снижения давления, нельзя резко прекращать их прием. Постепенно уменьшайте дозу этих лекарств, а во время гимнастики **не забывайте постоянно контролировать свой пульс.**
- Во время выполнения упражнений организм теряет влагу, и во рту может появиться сухость. Чтобы этого не допускать, необходимо между упражнениями **обязательно пить воду** — понемногу, не больше одного глотка.
- Нельзя пропускать занятия даже при плохом самочувствии — если заниматься будет тяжело, уменьшите количество упражнений.
- После каждого занятия обязательно **хвалите себя** за то, что вы смогли преодолеть свою слабость и лень и сделали гимнастику. Увеличивая количество движений или упражнений, следите за своим прогрессом и хвалите себя за достигнутые успехи.
- Никогда **не жалуйтесь** другим людям на свои болезни или проблемы со здоровьем.



**ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕХ,
КТО ПЫТАЕТСЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛЕКАРСТВ,
НО И ДЛЯ ТЕХ, КОГО ЭТИ ЛЕКАРСТВА
УЖЕ ЗАГНАЛИ В УГОЛ.**



ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ТРУД!
ТРУД — ЭТО ТЕРПЕНИЕ!
ТЕРПЕНИЕ — ЭТО СТРАДАНИЕ!
СТРАДАНИЕ — ЭТО ОЧИЩЕНИЕ!
ОЧИЩЕНИЕ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ!



ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ (КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА)

Чтобы контролировать реакцию сердечно-сосудистой системы на физические упражнения, необходимо взять за правило обязательно измерять пульс до и после нагрузок.

Сначала надо измерить пульс в покое — непосредственно перед выполнением упражнений. Сделать это можно следующим образом. Приложите три пальца правой руки (указательный, средний и безымянный) к запястью левой на стороне лучевой артерии (то есть там, где большой палец), посчитайте количество ударов за 20 секунд и умножьте полученную цифру на 3. Вы получите количество сердечных сокращений в минуту.

Максимально допустимую ЧСС можно оценить по формуле К. Купера следующим образом.

Для мужчин: $ЧСС = 205$ минус половина возраста мужчины.

Для женщин: $ЧСС = 220$ минус возраст женщины.

Например, в возрасте 50 лет максимальная (!) расчетная частота сердечных сокращений у мужчин составляет $205 - 25 = 180$ ударов в минуту, а у женщин — $220 - 50 = 170$ ударов в минуту.

Оптимальный пульс во время выполнения упражнений равен 80% от максимально допустимой ЧСС. Например, от 180 это будет 144 удара в минуту (для мужчин в возрасте 50 лет).

Для получения хорошего аэробного (оздоровительного) эффекта рекомендуется во время физических нагрузок доводить свой пульс до этой цифры (оптимального показателя пульса во время физических нагрузок) и удерживать его в данном режиме в течение как **минимум 20 минут четыре раза в неделю**.

Того же эффекта можно добиться, если четыре раза в неделю поддерживать пульс 130 ударов в минуту в течение 30 минут тренировки или пульс 150 ударов в минуту в течение 10 минут тренировки.

Очень важно аккуратно подсчитывать ЧСС во время выполнения упражнений — в этом случае вы будете уверены в том, что вам удалось достичь оптимального пульса.

При измерении пульса после окончания движения есть определенная проблема. Она заключается в том, что для измерения пульса требуется достаточно много времени: обычно сначала уходит 5–10 секунд, чтобы нащупать пульс, затем еще несколько секунд, чтобы удобнее положить руку, и еще 20 секунд для подсчета ударов. Но если человек, выполняющий упражнения, находится в хорошей физической форме, то частота его пульса может очень быстро снижаться уже в течение первых 15–20 секунд после окончания упражнения, поэтому правильно измерить пульс на момент окончания физической нагрузки довольно сложно.