



**МЕТАФОРА
ЗДОРОВЬЯ**

ИГОРЬ БОРЩЕНКО

доктор медицинских наук,
спинальный нейрохирург, вертебролог

Партерная гимнастика

**КУРС ЩАДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА
И СУСТАВОВ**



Москва
2024

УДК 615.8
ББК 53.54
Б82

При участии *Ольги Копыловой*

Борщенко, Игорь Анатольевич.

Б82 Партерная гимнастика : курс щадящих упражнений для позвоночника и суставов / Игорь Борщенко. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. : ил. — (Метафора здоровья. Книги Игоря Борщенко).

ISBN 978-5-04-185758-5

Уникальная гимнастика, которая поможет укрепить мышцы, избавиться от боли в спине и суставах, без риска перегрузить опорно-двигательный аппарат. В книге собраны основные и специальные комплексы упражнений, которые подойдут как для общего оздоровления организма, так и для реабилитации пациентов с серьезными заболеваниями. Система сберегающих физических нагрузок поддержит тонус мышечного корсета, позволит укрепить связки и суставы и нормализует работу нервной системы. Каждое упражнение сопровождается комментарием специалиста и иллюстрацией.

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 978-5-04-185758-5

© Борщенко И.А., текст, 2024
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

ОТ АВТОРА	11
ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО	13
ПОЩАДИТЕ ВАШУ СПИНУ! СИСТЕМА СБЕРЕГАЮЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК	16
Отдыхать тоже надо уметь!	16
Партерная гимнастика — отдых плюс тренировка	18
Поза расслабления в партерной гимнастике	19
Самодиагностический тест: как измерить величину шейного изгиба позвоночника	20
Самодиагностический тест: как измерить величину поясничного изгиба позвоночника	23
Упражнения в изометрическом режиме	26
Формируем мышечный корсет позвоночника	28
Опасное упражнение, знакомое нам с детства	29
Брюшной пресс	31
Гимнастика для тех, кто более трех дней не встает с постели ...	32
Гимнастика после операции на позвоночнике	33
Партерная гимнастика: основные позиции и правила выполнения	35

Партерная гимнастика плюс кардионагрузка	37
Вопросы — ответы	39
Кому можно и нужно заниматься партерной гимнастикой	42
Остеохондроз позвоночника	42
Грыжа межпозвонкового диска	43
Вертебробазилярная недостаточность	43
Вегетососудистая дистония	44
Период после хирургического вмешательства на позвоночнике	44
Период после хирургических вмешательств на конечностях	45
Артрозы крупных и мелких суставов	45
ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ	46
Упражнение «Поза расслабления»	46
Упражнение «Тянемся рукой-стопой»	47
Упражнение «Поцелуй коленями»	48
Упражнение «Вращение тазом лежа»	50
Упражнение «Отрываем таз от пола»	51
Упражнение «Отрываем таз от пола вместе с ногой»	52
Упражнение «Руки — брюшной пресс»	56
Упражнение «Тренируем лопатки»	57
Упражнение «Замок от себя»	59
Упражнение «Вытяжение шеи»	62

Упражнение «Поднимаем руки, лежа на животе»	64
Упражнение «Поднимаем ноги, лежа на животе»	65
Упражнение «Змея вращает головой»	67
Упражнение «Повороты головой стоя на четвереньках»	68
Упражнение «Вытягиваем руки, стоя на четвереньках»	71
Упражнение «Вытягиваем ноги, стоя на четвереньках»	73
Упражнение «Вытягиваемся стоя на четвереньках»	75
Упражнение «Поза расслабления»	78
СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ	79
Упражнения для поясничного отдела позвоночника	79
Упражнения для шейного отдела позвоночника	80
Упражнения для грудного отдела позвоночника	80
Упражнения для суставов рук	81
Упражнения для суставов ног	81
Описание упражнений партерной гимнастики	82
Упражнения в положении лежа на спине	82
Тесты для определения толщины валика под поясницу и подставки под голову	82
Упражнения в положении лежа на спине с выпрямленными ногами	83
Упражнение «Йоговское дыхание»	83
Упражнение «Стопа к себе — от себя»	85
Упражнение «Сгибание — разгибание пальцев стоп»	86
Упражнение «Носки вместе — носки врозь»	88

Упражнение «Вращение стопами»	89
Упражнение «Тянемся рукой-стопой»	91
Упражнение «Разведение прямых ног»	92
Упражнения в положении лежа на спине с согнутыми	
в коленных суставах ногами	93
Упражнение «Скольжение стопами»	93
Упражнение «Поцелуй коленями»	95
Упражнение «Разведение прямой и согнутой ног»	96
Упражнения в положении лежа на спине с участием	
поясничного отдела позвоночника	97
Упражнение «Вращение тазом лежа»	97
Упражнение «Отрываем таз от пола»	99
Упражнение «Отрываем таз от пола вместе с ногой»	100
Упражнения в положении лежа на спине	
с работой рук и напряжением брюшного пресса	103
Упражнение «Руки — брюшной пресс»	103
Упражнение «Ноги — брюшной пресс»	105
Упражнение «Ноги — руки — брюшной пресс»	107
Упражнения с участием плечевого пояса	
и грудного отдела позвоночника	108
Упражнение «Тренируем лопатки»	108
Упражнение «Тянем руки за голову»	110
Упражнение «Замок в сторону»	112
Упражнение «Замок от себя»	114
Упражнение «Вращение кулаками»	116
Упражнения с участием шейного отдела позвоночника	118
Упражнение «Голова на весу»	118
Упражнение «Вытяжение шеи»	120
Упражнение «Звезда»	122
Упражнение «Волна»	124

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ	126
Упражнение «Тянемся на животе»	126
Упражнение «Поднимаем руки, лежа на животе»	127
Упражнение «Поднимаем ноги, лежа на животе»	128
Упражнение «Поднимаем руки и ноги, лежа на животе»	130
Упражнение «Таракан»	131
Упражнение «Руки в замок на спине»	132
Упражнение «Пожимаем плечами, лежа на животе»	134
Упражнение «Твист, лежа на животе»	135
Упражнение «Голова змеи»	136
Упражнение «Отрываем таз от пола»	138
Упражнение «Отрываем таз от пола с помощью рук»	139
Упражнение «Змея вращает головой»	140
Упражнение «Работаем стопами, лежа на животе»	141
Упражнение «Работаем коленями, лежа на животе»	143
УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ	144
Упражнение «Повороты головой стоя на четвереньках»	144
Упражнение «Вытягиваем руки, стоя на четвереньках»	147
Упражнение «Вытягиваем ноги, стоя на четвереньках»	149
Упражнение «Вытягиваем руки и ноги, стоя на четвереньках»	151
Упражнение «Вращаем тазом, стоя на четвереньках»	153
Упражнение «Шагаем руками, стоя на четвереньках»	155

Упражнение «Шагаем ногами, стоя на четвереньках»	158
Упражнение «Качаемся вперед-назад, стоя на четвереньках»	161
Упражнение «Вращаем туловищем, стоя на четвереньках»	163
Упражнение «Выгибаем спину, стоя на четвереньках»	165
Упражнение «Вытягиваемся, стоя на четвереньках»	167
Упражнение «Отводим руку в сторону и вверх, стоя на четвереньках»	169
Упражнение «Ходьба на четвереньках»	171
Завершающие упражнения в положении лежа на спине	173
Упражнение «Скручивание туловища лежа на спине»	173
Упражнение «Общее напряжение лежа на спине»	175
Упражнение «Поза расслабления»	176
НАПУТСТВИЕ ЧИТАТЕЛЮ	178

От автора

Дорогие друзья! Эта книга адресована всему прямоходящему человечеству: тем его представителям, которые только начали ходить, и тем, кто топчет землю не один десяток лет; тем здоровым счастливчикам, которые не задумываются над тем, где находится их позвоночник, и тем, кто постоянно чувствует в нем боль; тем, кто перенес операцию на позвоночнике, и тем, кто уже выздоровел; подрастающему поколению и пожилым людям; желающим надолго сохранить молодость, здоровье, активность.

Понадобятся ли вам для занятий партерной гимнастикой какие-либо специальные приспособления, чтобы лечить позвоночник, тренировать и поддерживать его? Нет! Эта гимнастика очень проста в исполнении и доступна. Вам не понадобится ничего, кроме небольшого пространства на полу! Партерная гимнастика не требует тренажеров или отягощений, поэтому она «всегда с собой» — дома или в поездке. Ее можно выполнять даже в постели, поэтому она так подходит для пациентов, вынужденных соблюдать постельный режим.

Во время занятий партерной гимнастикой ваше тело находится всегда параллельно земле, вы не можете упасть, потому эта гимнастика — самая безопасная и для ребенка, и для пожилого человека с хрупкими костями. Специальная индивидуально подобранная поза расслабления, в которой вы начинаете заниматься партерной гимнастикой, дает отдых связкам и суставам позвоночника. Одновременная мышечная работа тренирует мускулы позвоночника, позволяя легко удерживать правильную осанку. Вы снимаете боль, получаете отдых и одновременно проводите тренировку!

Я рекомендую заниматься партерной гимнастикой людям всех возрастов, взрослым и детям, чтобы предотвратить развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата и избежать болей. Несомненную пользу гимнастика принесет также людям с остеохондрозом позвоночника, с грыжей межпозвонкового диска, с артрозами суставов, с остеопорозом, людям, страдающим вертебробазилярной недостаточностью, вегетососудистой дистонией, а также пациентам в период восстановления после заболеваний, в том числе тем, кто вынужден из-за болезни лежать более трех дней.

Желаю вам успехов и здоровья!

Ваш доктор, Игорь Анатольевич Борщенко

Слушайте передачу «Посоветуйте, доктор!» на канале «Радио России». Передачу ведет главный редактор издательства «Метафора»



Ольга Копылова. В прямом эфире вы сможете задать вопросы лучшим российским специалистам в различных областях медицины и получить у них заочную консультацию.

Программа «Посоветуйте, доктор!» выходит по субботам с 13:10 до 14:00 по московскому времени.

*ДВ 261 кГц (1149 м) СВ873кГц № 3,6м)
УКВ 66М МГц*

Вступительное слово

Утро делового Пекина начинается рано, и первое, что бросается в глаза приезжему, — это то, как тысячи людей всех возрастов добровольно выходят на улицы города на зарядку. В парках, скверах и даже просто на тротуарах вдоль оживленных трасс стоят люди, словно застывшие в различных позах. На самом деле они плавно двигаются, спокойно разводят руками, осторожно переступают с ноги на ногу, медленно перемещаются и меняют позы. Никаких резких движений, никаких прыжков или привычных для нас с советских времен активных наклонов или широких махов руками и ногами. От такой гимнастики, больше похожей на спокойный танец, люди получают непосредственное удовольствие прямо в процессе тренировки, цель которой — не вымотаться физически в первые же часы рабочего дня, а, напротив, зарядиться энергией на весь день. Занимаясь такой щадящей гимнастикой, вы не сорвете спину, не повредите суставы, не перегрузите сердечно-сосудистую систему. Принцип «не навреди», лежащий в основе древних восточных оздоровительных систем, актуален и для их сегодняшних модификаций, в том числе для адаптированной китайской гимнастики цигун, которой с удовольствием занимаются современные жители Поднебесной.

Европейцы в наши дни тоже увлеклись идеями сберегающих оздоровительных технологий, заново открывая их для себя. Пилатес, аквааэробика, так называемая неподвижная гимнастика, включающая щадящие позвоночник и суставы изометрические упражнения, различные тренинги на статическую и динамическую балансировку, нордическая ходьба с лыжными палками — вот далеко не полный перечень модных и востребованных сегодня в западных странах

оздоровительных систем. Все эти системы едины в одном: они ограничивают чрезмерную физическую нагрузку и исключают травмирующие опорно-двигательный аппарат движения.

В ряду перечисленных оздоровительных направлений необходимо особо выделить так называемую партерную гимнастику (от слова «партер» — фр. *parterre* — «на земле»), которая в наши дни завоевывает все большую популярность в Европе и США. Иногда ее называют первобытной гимнастикой, так как все упражнения этой гимнастики выполняются в положении лежа или стоя на четвереньках. Термин «партерный» традиционно используют в разных видах борьбы, и означает он борьбу в положении лежа. Именно отсюда партерная гимнастика позаимствовала свое название. Сберегающие позвоночник исходные положения — лежа на спине, лежа на животе или стоя на четвереньках — позволяют отнести эту гимнастику к щадящим оздоровительным технологиям. Врачи самых разных специальностей рекомендуют ее своим пациентам, центры восстановительной медицины применяют как средство реабилитации, фитнес-клубы включают партерные тренировки в свои оздоровительные программы. В чем же секрет все возрастающей популярности этого метода?

Как только человек встал на ноги, он обрек себя и свое потомство на заболевания позвоночника и суставов. В вертикальном положении мы потеряли биомеханические преимущества равномерного распределения тяжести тела на позвонки и суставы. Боли в пояснице, смещенные межпозвоночные диски, изношенные коленные и тазобедренные суставы — вот та цена, которую приходится платить человеку за прямохождение. Максимально разгрузить опорно-двигательный аппарат и при этом сформировать мощный мышечный корсет для поддержания позвоночника в вертикальном положении позволяет партерная гимнастика. Благодаря сберегающему, щадящему характеру партерных тренировок их можно с успехом применять как здоровым людям, так и больным.

Автор этой книги — известный российский вертебролог Игорь Борщенко разработал специальный комплекс партерной гимнастики для людей, страдающих заболеваниями позвоночника и суставов. Все упражнения этого комплекса выполняются в специальных позах, исключающих компрессионные нагрузки на позвоночник, позволяющих снимать чрезмерное мышечное напряжение и боли в области опорно-двигательного аппарата. В комплекс включены как статические, так и динамические упражнения для тренировки разных мышечных групп, но это всегда упражнения с малой амплитудой движений и всегда в специальных, сберегающих опорно-двигательный аппарат исходных положениях. Подробное описание упражнений вы найдете в этой книге.

Желаю читателям как можно скорей освоить эту замечательную умную гимнастику, которая, безусловно, поможет восстановить и в дальнейшем поддерживать здоровье.

*Главный редактор издательства «Метафора»
Ведущая популярной передачи «Посоветуйте, доктор!»
на канале «Радио России» Ольга Копылова*