

### Прекрасный результат!

Александра, огромное спасибо за такие замечательные упражнения. Благодаря им почувствовала легкость, ушла скованность и боли в шее и грудном отделе позвоночника.

*Александра*

### Возможность заниматься дома с профессиональным тренером!

Я очень рада и довольна, что у меня есть возможность заниматься дома с индивидуальным и профессиональным учителем Александрой. У меня появилась легкость, гибкость в теле, прошли боли в пояснице. Всего вам самого доброго, Александра. Я вам очень благодарна!

*Ирина*

### Боль ушла!

После прохождения курсов Александры я начала чувствовать себя значительно лучше. Кроме того что перестала болеть голова и прошло ощущение скованности в верхнем отделе позвоночника, так у меня еще и улучшилось настроение, появилась легкость во всем теле. Спасибо Вам, Александра!

*Елена*

### Простой и легкий комплекс упражнений!

Позвольте сказать слова благодарности за ваш практический курс по остеохондрозу. Моя работа связана с компьютером, отсюда малоподвижный образ жизни. Из-за этого возникли проблемы — грудной и спинной остеохондроз. Ходить в тренажерный зал нет времени. Давно искала комплекс упражнений, которые можно делать дома, самостоятельно. Ура! Нашла! Ваш комплекс очень простой и легкий в исполнении. Понятная и наглядная техника выполнения упражнений. И в результате боль уходит, настроение улучшается, работоспособность повышается. Спасибо!

*Людмила*

### Доказанный эффект от занятий!

На первый взгляд упражнения очень легкие, но по утрам я ощущаю, что мышцы спины хорошо поработали накануне. И это, видимо, не просто мои ощущения. На днях я посетила невролога и мануального терапевта, у которого я наблюдаюсь и который мне всегда настоятельно рекомендовал заниматься гимнастикой для позвоночника, что, в общем-то, я и делала всегда, правда, без особого успеха. Но вот в этот раз (после трех недель занятий по курсу Александры) он мне сказал: «Даже не буду спрашивать, делаете ли вы гимнастику, вижу по состоянию позвоночника». Доктор хороший, с огромным опытом, поэтому его слова дорогого стоят.

*Елена*

АЛЕКСАНДРА БОНИНА

# ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК ЗА 2 НЕДЕЛИ

86

ВАЖНЕЙШИХ УПРАЖНЕНИЙ

СИСТЕМА  
«СВЕТОФОР»

Как стать здоровым  
Современный  
САМОУЧИТЕЛЬ

ПРАЙМ  


Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.8  
ББК 53.54  
Б81

*Все права защищены. Никакая часть  
данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

### **Бонина, Александра.**

Б81      Здоровый позвоночник за 2 недели. 86 важнейших упражнений. Система «Светофор» / Александра Бонина. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 266 с. — (Как стать здоровым. Современный самоучитель).


ISBN 978-5-17-102262-4

Согласно статистическим данным, около 80% жителей земного шара страдают от остеохондроза! Сидячий образ жизни, неправильное питание, отсутствие естественной нагрузки на позвоночник — и диагноз «остеохондроз» становится нормальным для 30-летних, не говоря уже о людях старшего возраста. И вместе с диагнозом почему-то существует стойкое убеждение, что «это не лечится», что таблетки и мази лишь снимают симптомы.

Врач лечебной физкультуры и спортивной медицины, автор курсов по лечению остеохондроза позвоночника, Александра Бонина утверждает: «Лечить позвоночник можно и нужно!» В этой книге она детально и наглядно покажет, как лечить шейный, грудной, пояснично-крестцовый остеохондроз в домашних условиях. В книге дан универсальный, не раз доказавший свою эффективность и получивший тысячи восторженных отзывов комплекс упражнений «Светофор».

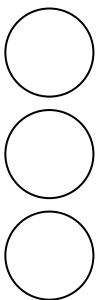
«Светофор» — это 86 несложных упражнений лечебной физкультуры, доступных абсолютно в любом возрасте и при любом уровне физической подготовки. Все упражнения подробно описаны и снабжены множеством иллюстраций. Комплекс упражнений «Светофор» — это реальный шанс навсегда забыть, что такое боли в позвоночнике!

*Данное издание не является учебником по медицине.  
Все лечебные процедуры должны быть согласованы  
с лечащим врачом.*

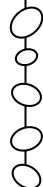
Макет подготовлен редакцией 

ISBN 978-5-17-102262-4

© Бонина А., 2016  
© ООО «Издательство АСТ», 2017



# СОДЕРЖАНИЕ



<b>ОТ АВТОРА</b> .....	13
Я нашла свой путь .....	14
Движение — жизнь! .....	16
Как я стала Александрой Бониной .....	18
На благо другим! .....	21
<b>В чем уникальность моей методики «Светофор»? .....</b>	<b>22</b>
Состоит из комплексов упражнений лечебной физкультуры .....	23
Представляет собой продуманную систему .....	23
Позволяет глубоко проработать все отделы позвоночника .....	24
Объясняет не только КАК, но и ПОЧЕМУ .....	24
Предлагает упражнения, которые под силу каждому .....	24
Позволяет самостоятельно выбрать время и место для занятий .....	25
<b>Кому подойдет моя система? .....</b>	<b>25</b>

Приятные перемены ..... 26

**ИСТОРИИ МОИХ КЛИЕНТОВ** ..... 29

**УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ПОЗВОНОЧНИКА  
И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ИХ БАЛАНСА  
С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМЫ «СВЕТОФОР»**..... 52

Здоровый позвоночник начинается с мышц! .... 52

Почему лечебные упражнения эффективны?.... 54

Сколько времени уйдет на избавление  
от боли в спине и шее? ..... 55

Как выглядит моя система «Светофор»? ..... 56

Этап 1. Красный свет ..... 57

Этап 2. Желтый свет ..... 58

Этап 3. Зеленый свет ..... 59

**ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ  
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КАЖДОГО ЭТАПА  
СИСТЕМЫ** ..... 62

Виды упражнений и механизм их действия ..... 62

1. Изометрические (статические упражнения) .... 63

2. Динамические упражнения ..... 64

3. Дыхательные упражнения ..... 65

4. Упражнения на растяжку ..... 66

5. Упражнения с дополнительным весом ..... 67



Как правильно заниматься? .....	71
С какого уровня упражнений вам начинать? .....	73
Как при грыже заниматься упражнениями? .....	74
Можно ли заниматься при смещении позвонков? ..	75
Можно ли заниматься после операции? .....	77
<b>Как составлять самостоятельно комплексы упражнений? .....</b>	<b>78</b>
Разминка .....	79
Основная часть .....	79
Заминка .....	80
Какие упражнения использовать в каждой части комплекса? .....	80
Основные правила любых упражнений .....	81
Правила подбора упражнений для отделов позвоночника .....	81
<i>Шейный отдел</i> .....	82
<i>Грудной отдел</i> .....	84
<i>Поясничный отдел</i> .....	85
Как разнообразить упражнения? .....	87
Кому нельзя усложнять упражнения? .....	89
А что делать, если вы в дороге? .....	90
Полезны ли гимнастические упражнения для позвоночника? .....	91
<i>В чем суть висов и полувисов? Чем они         отличаются? .....</i>	<i>91</i>
<i>Кому противопоказаны висы и полувисы? .....</i>	<i>92</i>
<i>Что нельзя делать во время и после висов/         полувисов? .....</i>	<i>93</i>
<i>Как эффективно и безопасно выполнять         висы/полувисы? .....</i>	<i>93</i>

Как правильно вставать с утра при остеохондрозе? .....	94
Полезно ли плавание? .....	96
<i>Почему разгружается позвоночник</i> .....	97
<i>Какой должна быть нагрузка</i> .....	98
Как заниматься с детьми с остеохондрозом? .....	99
<i>Массаж спины</i> .....	100

## **ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КАЖДОГО ЭТАПА СИСТЕМЫ** .....

<b>Упражнения для разминки и заминки</b> .....	102
Упражнение 1. Разминка для шейного отдела ....	102
Упражнение 2. Разминка для плечевых суставов ...	104
Упражнение 3. Разминка для шейного отдела ....	106
Упражнение 4. Перекрестное упражнение для разминки «Крестик» .....	108
Упражнение 5. Разминка для верхнего плечевого пояса .....	110
Упражнение 6. Разминка для плечевого и локтевого суставов .....	112
Упражнение 7. Разминка для рук .....	114
Упражнение 8. Разминка для плечевых суставов ...	116
Упражнение 9. Разминка (махи руками) .....	118
Упражнение 10. Разминка для поясничного отдела позвоночника .....	120
Упражнение 11. Разминка для поясничного отдела позвоночника .....	122
Упражнение 12. Разминка для поясничного отдела позвоночника .....	124

Упражнение 13. Разминка для поясничного отдела позвоночника . . . . .	126
Упражнение 14. Разминка для поясничного отдела позвоночника «Кошечка» . . . . .	128
Упражнение 15. Разминка для поясничного отдела позвоночника (боковые скручивания) . . . . .	130
Упражнение 16. Разминка для поясничного отдела позвоночника (корговые движения) . . . . .	132
<b>Упражнения для шейного отдела позвоночника в период обострения . . . . .</b>	<b>134</b>
Упражнение 1 . . . . .	134
Упражнение 2 . . . . .	136
Упражнение 3 . . . . .	138
Упражнение 4 . . . . .	140
Упражнение 5 . . . . .	142
<b>Упражнения для шейного отдела позвоночника в период ремиссии . . . . .</b>	<b>144</b>
Упражнение 1 . . . . .	144
Упражнение 2 . . . . .	146
Упражнение 3 . . . . .	148
Упражнение 4 . . . . .	150
Упражнение 5 . . . . .	152
<b>Упражнения для грудного отдела позвоночника . . . . .</b>	<b>154</b>
Упражнение 1 . . . . .	154
Упражнение 2 . . . . .	156
Упражнение 3. Отводим корпус в сторону . . . . .	158



Упражнение 4 .....	160
Упражнение 5 .....	162
Упражнение 6 .....	164
Упражнение 7 .....	166
Упражнение 8 .....	168
Упражнение 9 .....	170

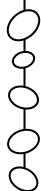
### **Упражнения для поясничного отдела**

<b>позвоночника .....</b>	<b>172</b>
---------------------------	------------

Упражнение 1 .....	172
Упражнение 2 .....	174
Упражнение 3 .....	176
Упражнение 4 .....	178
Упражнение 5 .....	180
Упражнение 6 .....	182
Упражнение 7 .....	184
Упражнение 8 .....	186
Упражнение 9 .....	188
Упражнение 10 .....	190
Упражнение 11 .....	192
Упражнение 12 .....	194
Упражнение 13 .....	196
Упражнение 14 .....	198
Упражнение 15 .....	200

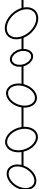
<b>Дыхательные упражнения .....</b>	<b>202</b>
-------------------------------------	------------

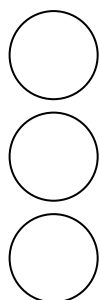
Дыхательное упражнение 1 .....	202
Дыхательное упражнение 2 .....	204
Дыхательное упражнение 3 .....	206



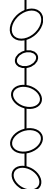
<b>Статические дыхательные упражнения</b>	
<b>на коврике</b> .....	208
Упражнение 1. «Грудное дыхание» .....	208
Упражнение 2. «Брюшное дыхание» .....	209
<b>Динамические дыхательные упражнения</b>	
<b>на коврике</b> .....	210
Упражнение 1 .....	210
Упражнение 2 .....	212
Упражнение 3 .....	214
<b>Упражнения для позвоночника в дороге</b> .....	216
Упражнение 1 .....	216
Упражнение 2 .....	218
Упражнение 3 .....	220
Упражнение 4 .....	222
Упражнение 5 .....	224
Упражнение 6 .....	226
Упражнение 7 .....	228
<b>Гимнастические упражнения на позвоночник</b> ...	230
Упражнение 1. Висы .....	230
Упражнение 2. Полувисы .....	232
<b>Утренняя гимнастика</b> .....	234
Упражнение 1 .....	234
Упражнение 2 .....	235
Упражнение 3 .....	236
Упражнение 4 .....	237
Упражнение 5 .....	238

Упражнение 6 .....	239
Упражнение 7 .....	240
Упражнение 8 .....	241
Упражнение 9 .....	242
Упражнение 10 .....	243
Упражнение 11 .....	244
Упражнение 12 .....	245
<b>Упражнения в бассейне .....</b>	<b>246</b>
Разминка .....	246
Упражнение 1 .....	248
Упражнение 2 .....	250
Упражнение 3 .....	252
Упражнение 4 .....	254
Упражнение 5 .....	256
Упражнение 6 .....	258
Упражнение 7 .....	260
Заминка .....	262
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ОТ АВТОРА ...</b>	<b>264</b>





## ОТ АВТОРА



Мой путь к здоровью позвоночника и шеи, по которому я сейчас двигаюсь, начался с 9 класса, когда я твердо решила поступать в медицинский институт.

Причем вовсе не для того, чтобы потом работать врачом. Я никогда себя не видела человеком, который целыми днями сидит в кабинете, ведет бесконечные приемы и выписывает лекарства, понимая в душе, что не сможет помочь каждому своему пациенту...

У меня же был сугубо научный интерес. Мне очень сильно хотелось узнать, как же устроена самая сложная и совершенная система в мире — человеческое тело.

Я уже в ту пору с упоением читала статьи о работе разных систем организма, и мне было безумно интересно, как они работают в совокупности.

К счастью, в Екатеринбурге, где я родилась и жила все детство, есть «Уральский государственный медицинский университет» (несколько лет назад он назывался «Уральская государственная медицинская академия»). Туда я благополучно и поступила сразу после школы в 2006 году.

В университете меня меньше всего интересовала фармакология (наука о лекарственных веществах и их действии на организм) и конечные назначения лекарств для лечения разных проблем и заболеваний.

Зато всегда нравилось изучать то, как работает здоровый организм и что с ним происходит при наличии каких-то проблем со здоровьем.

Обучение в медицинских учебных заведениях обычно длится 8 лет. Сначала нужно изучить «базу» в течение 6 лет и стать врачом по специальности «лечебное дело». Тогда можно уже идти работать терапевтом.

Но если тебя это не устраивает, то есть еще 2 года ординатуры, где ты можешь стать врачом более узкой специальности — кардиологом, отоларингологом, хирургом и т. д.

Так вот, до самого последнего курса я не знала, каким врачом я хочу быть. Потому что мне не было интересно ни одно из узких направлений. Единственное, что я знала, — сидеть в кабинете и назначать разные лекарства — это точно не мое.

## **Я нашла свой путь**

Представьте такую ситуацию...

Шестой год обучения подходит к концу. Все мои одногруппники уже определились с направлением деятельности. Одна я не знаю, куда идти дальше...

Но кроме заботы о выборе дальнейшего направления, о котором я думала денно и нощно, меня начали беспокоить проблемы со здоровьем.

Меня постоянно мучили головные боли, хронически болела шея, иногда бывали очень сильные головокружения. И неудивительно — все шесть лет обучения я очень много сидела над учебниками.

Может, слышали о том, что самая тяжелая и напряженная учеба у врачей и юристов?

Про юристов не знаю, но про врачей могу полностью это подтвердить!

В ту пору я еще не знала, что у меня запущенный шейный остеохондроз. Не имела ни малейшего понятия, что с этим делать и как восстанавливаться. Единственное, что я могла придумать, — это клала валик под шею и лежала так до тех пор, пока напряжение в шее не проходило. Но это помогало мало...

И уже тогда меня начала мучить мысль: «Как же так? Я уже без пяти минут врач, а не знаю, как себе помочь! Это ведь ненормально! Зачем же я тогда училась все эти 6 лет?!»

Это все еще больше усложняло мой выбор дальнейшей специализации. Ведь я прошла все основные дисциплины, но так и не получила ответ на вопрос, что делать, если у тебя болит шея. Смешно, правда ведь?

И вот наступил последний весенний семестр обучения, когда нам стали преподавать короткие дополнительные курсы.

Я помню этот момент до сих пор... Момент, когда я впервые пришла на первую лекцию по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина».

Это было настоящим озарением!

Вот оно! Вот то, что мне интересно! Восстановление без лекарств и операций, которые мне никогда не были интересны. А наоборот, через двигательную активность, смену образа жизни и физические упражнения.

К слову говоря, к тому времени я уже четыре года занималась шейпингом и сама видела, как упражнения меняют тело человека в лучшую сторону.

Мини-курс лекций по ЛФК и спортивной медицине длился всего три недели. И за это время я по-настоящему влюбилась в это направление. Я поняла, что не хочу ра-