



**МЕТАФОРА  
ЗДОРОВЬЯ**



**ИГОРЬ БОРЩЕНКО**

доктор медицинских наук,  
спинальный нейрохирург, вертебролог

# Изометрическая растяжка

**ПРОГРАММА**

**ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ БОЛИ  
ВО ВСЕМ ТЕЛЕ**



Москва

УДК 615.8  
ББК 53.54  
Б82

При участии *Ольги Копыловой*

**Борщенко, Игорь Анатольевич.**

**Б82** Изометрическая растяжка : программа для избавления от боли во всем теле / Игорь Борщенко. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Метафора здоровья. Книги Игоря Борщенко).

ISBN 978-5-04-190020-5

Избавиться от острой и хронической боли в спине, мышцах и суставах, а также улучшить качество жизни можно с помощью растяжки. В отличие от других видов упражнений, растяжка не требует специальной физической подготовки, она доступна абсолютно всем. Вы узнаете, как потянуться стоя, сидя и лежа, какие движения опасны для спины и суставов и как сохранить здоровье суставов на долгие годы. Каждое упражнение сопровождается подробным описанием техники выполнения и проиллюстрировано.

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 978-5-04-190020-5 © Борщенко И.А., текст, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ. ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ РАСТЯГИВАЕТСЯ.....	11
ЧТО УМЕЮТ НАШИ МЫШЦЫ? .....	15
МЫШЕЧНЫЕ КЛЕТКИ В ДВИЖЕНИИ .....	19
МОРГАЮЩИЙ ГЛАЗ ИЛИ КАК ОСТАНОВИТЬ НЕРВНЫЙ ТИК.....	25
ТАЙНА МЫШЕЧНОГО СПАЗМА .....	31
ТРЕНИРУЕМ МЫШЦЫ С ПОМОЩЬЮ РАСТЯЖКИ.....	36
СУХОЖИЛИЕ — КРЕПЧЕ СТАЛИ.....	40
ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ ХРЯЩА .....	45
РАСТЯЖКА ПРОТИВ БОЛИ .....	50
РАСТЯЖКА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА .....	55
НЕОБХОДИМАЯ БИОМЕХАНИКА СКЕЛЕТА .....	59
ЗЕВОТА, ИКОТА И БОЛЬ В ГРУДИ .....	61
АРТРОЗ ИЛИ НЕ АРТРОЗ, ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС.....	66
ЧЕЛОВЕК — РОБОТ .....	70
КАК ЖИВУТ КОСТИ?.....	76
ГУТТАПЕРЧЕВЫЙ МАЛЬЧИК .....	79
ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО РАСТЯЖКА!.....	81
РАСТЯЖКА И ФИТНЕС.....	87
РАСТЯЖКА ПРАВИЛЬНАЯ И НЕПРАВИЛЬНАЯ, РАСТЯЖКА ПОЛЕЗНАЯ И ВРЕДНАЯ .....	91
РАСТЯЖКА КАК ОНА ЕСТЬ. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	98
Виды растяжки.....	99
Активная растяжка .....	100
Длительная активная растяжка .....	100
Короткая активная растяжка .....	101
Короткая активная пружинящая растяжка .....	102
Пассивная растяжка .....	102
Длительная пассивная растяжка .....	104
Короткая пассивная растяжка .....	104
Короткая пассивная пружинящая растяжка .....	104
<b>ОПАСНЫЕ ВИДЫ РАСТЯЖКИ. ЧЕРНЫЙ СПИСОК .....</b>	<b>118</b>
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО РАСТЯЖКЕ (СТРЕЧИНГУ) .....</b>	<b>126</b>
Шейный отдел позвоночника. Основные болезни и симптомы.....	129
Упражнения для шеи в горизонтальном положении.....	137
«Сгибание шеи лежа» .....	137
«Сгибание шеи лежа с помощью рук» .....	139
«Сгибание шеи лежа с помощью рук после сопротивления» .....	139
«Разгибание шеи лежа» .....	140
«Разгибание шеи лежа с помощью рук» .....	141
«Разгибание шеи лежа с помощью рук после сопротивления» .....	142
«Наклон шеи в сторону лежа» .....	142
«Наклон шеи в сторону лежа с помощью руки» .....	142

«Наклон шеи в сторону лежа с помощью руки после сопротивления»	144
«Поворот шеи и головы лежа»	144
«Поворот шеи и головы лежа рукой»	146
«Поворот шеи и головы лежа рукой после сопротивления»	146
«Вытяжение шеи лежа за затылок»	148
«Вытяжение шеи лежа за затылок и нижнюю челюсть»	149
«Сгибание шеи вертикальное»	150
«Сгибание шеи вертикальное с помощью рук»	152
«Сгибание шеи вертикальное с помощью рук после сопротивления»	153
«Разгибание шеи вертикальное»	154
«Разгибание шеи вертикальное с помощью рук»	155
«Разгибание шеи вертикальное с помощью рук после сопротивления»	156
«Наклон шеи в сторону вертикальный»	157
«Наклон шеи в сторону вертикальный с помощью руки»	158
«Наклон шеи в сторону вертикальный с помощью руки после сопротивления»	159
«Поворот шеи и головы вертикальный»	160
«Поворот шеи и головы вертикальный с помощью руки»	161
«Поворот шеи и головы вертикальный с помощью руки после сопротивления»	162
«Вытяжение шеи вертикальное за затылок»	164
«Вытяжение шеи вертикальное за затылок и нижнюю челюсть»	164
«Пассивное сгибание шеи на четвереньках»	166
«Активное сгибание шеи на четвереньках»	167
«Разгибание шеи на четвереньках»	168
«Активное сгибание и поворот шеи на четвереньках»	169
«Активное разгибание и поворот шеи на четвереньках»	171
«Поворот головы на четвереньках»	172
«Растяжка длинных мышц спины и поясницы на спине»	178
«Растяжка длинных мышц спины противоположной ногой и рукой на спине»	179
«Растяжка длинных мышц спины и поясницы на животе»	180
«Растяжка длинных мышц спины противоположной ногой и рукой на животе»	180
«Растяжка дыхательных мышц и грудной клетки лежа»	181
«Растяжка дыхательных мышц и грудной клетки вертикальная»	182
«Выгибание поясницы»	185
«Выгибание поясницы после напряжения»	186
«Кошачье потягивание»	187
«Кошачье потягивание после напряжения»	188
«Наклон рук лежа в сторону»	189
«Наклон руки лежа в сторону с помощью другой руки»	190
«Наклон коленей лежа в сторону»	192
«Наклон коленей и рук лежа в противоположные стороны»	192
«Наклон коленей и рук лежа в противоположные стороны после напряжения»	194
«Вертикальное скручивание позвоночника»	195
«Вертикальное скручивание позвоночника с тягой рукой»	196
«Вертикальное скручивание позвоночника с тягой рукой после напряжения»	197
«Скручивание позвоночника сидя»	198
«Скручивание позвоночника сидя с тягой рукой»	199

«Скручивание позвоночника сидя с тягой рукой после напряжения»	200
«Тяга одной руки вверх на спине»	201
«Тяга обеих рук вверх на спине»	203
«Тяга одной руки вверх на спине с помощью другой руки»	204
«Тяга обеих рук и ног вверх на спине»	205
«Достать колена рукой лежа»	206
«Полное расслабление позвоночника на табурете»	207
«Растяжение шеи на табурете»	208
«Полное растяжение шеи на табурете с помощью рук»	209
«Разгибание шеи на табурете»	210
«Поворот шеи на табурете»	211
«Растяжка позвоночника на табурете после нагрузки ногой»	213
«Растяжка позвоночника на табурете после нагрузки рукой»	214
«Растяжка позвоночника на табурете после нагрузки рукой и ногой»	216
«Усложненная растяжка позвоночника на табурете после нагрузки рукой и ногой»	217
«Растяжение бедра и голени лежа на табурете»	219
«Растяжение бедра и голени лежа на табурете с разведением ног»	219
«Стопы на себя лежа»	220
«Кисти на себя лежа»	221
«Кисти и стопы на себя лежа»	222
«Кисти и стопы на себя после напряжения от себя»	222
«Кисти и стопы на себя лежа в положении звезда»	223
«Массаж шеи на теннисных мячах»	225
«Вытяжение шеи на теннисных мячах»	226
«Вытяжение и сгибание шеи на теннисных мячах»	227
«Вытяжение и поворот шеи на теннисных мячах»	228
«Балансировка на мяче сидя»	229
«Вращение тазом на мяче сидя»	231
«Полное расслабление позвоночника на мяче»	233
«Растяжение шеи на мяче»	234
«Полное растяжение шеи на мяче с помощью рук»	234
«Разгибание шеи на мяче»	236
«Поворот шеи на мяче»	236
«Растяжка позвоночника на мяче после нагрузки ногой»	237
«Растяжка позвоночника на мяче после нагрузки рукой»	239
«Растяжка позвоночника на мяче после нагрузки рукой и ногой»	240
«Усложненная растяжка позвоночника на мяче после нагрузки рукой и ногой»	242
«Растяжение бедра и голени лежа на мяче»	244
«Растяжение бедра и голени лежа на мяче с разведением ног»	244
«Катание мяча на животе»	245
«Катание мяча на спине»	247
«Растяжка боковых мышц живота и спины стоя»	248
«Растяжка боковых мышц живота и спины стоя усложненная»	250
«Растяжка боковых мышц живота и спины стоя с фиксацией за опору»	251
«Растяжка боковых мышц живота и спины стоя с фиксацией за опору после предварительного напряжения»	252
«Растяжка брюшного пресса на валике или полумяче»	254
«Лежа на валике колена к груди»	255
«Лежа на валике оба колена к груди»	257
«Лежа на валике одна рука вверх»	257

«Лежа на валике обе руки вверх» .....	258
«Лежа на валике обе руки вверх и одна нога» .....	259
«Лежа на валике обе руки и обе ноги» .....	260
«Лежа на валике обе руки и обе ноги вверх, кисти и стопы на себя» .....	261
«Лежа на валике обе руки и обе ноги вверх, кисти и стопы на себя после предварительного напряжения» .....	262
«Растяжка позвоночника на турнике» .....	264
«Растяжка позвоночника и всего тела — руки ползут по стене» .....	266
«Горизонтальный мостик» .....	266
«Растягивание и поворот туловища вертикальный» .....	267
«Растяжка и напряжение всего позвоночника и брюшного пресса, руки за голову» .....	268
«Растяжка брюшного пресса под контролем поясницы» .....	269
<b>РАСТЯЖКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СУСТАВОВ .....</b>	<b>271</b>
«Замок перед собой и в сторону» .....	276
«Кисть вверх вперед наружу» .....	277
«Кисть вверх вперед наискосок» .....	278
«Кисть вниз вперед наискосок» .....	279
«Кисть вниз назад наискосок» .....	280
Растяжка передней части дельтовидных мышц .....	282
Растяжка задней части дельтовидных мышц .....	282
«Растяжка грудных мышц» .....	283
«Растяжка грудных мышц на опоре» .....	283
«Растяжка грудных мышц на опоре после напряжения» .....	284
«Кисть вверх наружу на четвереньках» .....	285
«Кисть вверх наискосок на четвереньках» .....	286
«Кисть назад наружу на четвереньках» .....	288
«Кисть назад наискосок на четвереньках» .....	288
«Кисть вверх наружу на табурете» .....	289
«Кисть вверх наискосок на табурете» .....	290
«Кисть назад наружу на табурете» .....	290
«Кисть назад наискосок на табурете» .....	291
«Кисть вверх наружу на мяче» .....	293
«Кисть вверх наискосок на мяче» .....	293
«Кисть назад наружу на мяче» .....	294
«Кисть назад наискосок на мяче» .....	295
«Растяжка передних мышц рук на четвереньках» .....	295
«Растяжка передних мышц рук на табурете сидя» .....	296
«Растяжка передних мышц руки активная» .....	298
«Растяжка передних мышц рук у стены» .....	298
«Растяжка передних мышц рук у стены после напряжения» .....	299
«Кулак повернут внутрь» .....	300
«Кисть раскрыта и повернута наружу» .....	301
«Ладонь от себя пальцы вверх активная растяжка» .....	302
«Ладонь к себе пальцы вниз активная растяжка» .....	303
«Ладонь от себя пальцы вверх пассивная растяжка» .....	304
«Ладонь от себя пальцы вниз пассивная растяжка» .....	305
«Ладонь к себе пассивная растяжка» .....	306
«Ладонь от себя пассивная растяжка у стены» .....	307
«Ладонь к себе пассивная растяжка у стены» .....	308
«Растяжка предплечий и локтевых суставов — выжимание полотенца» .....	309

«Растяжка шеи, плеч и лопаток у стола»	310
«Растяжка шеи, плеч и лопаток у стола после напряжения»	311
«Растяжка одной грудной мышцы у опоры»	312
«Растяжка трицепса активная»	313
«Растяжка трицепса пассивная»	314
«Растяжка трицепса у опоры»	314
«Растяжка каждого пальца кисти пассивная»	315
«Растяжка каждого пальца кисти пассивная после напряжения»	316
«Стопа вперед наискосок носок от себя»	321
«Стопа вперед наискосок носок к себе»	323
«Стопа вперед наружу носок от себя»	323
«Стопа вперед наружу носок к себе»	324
«Стопа назад наискосок носок от себя»	324
«Стопа назад вбок носок от себя»	325
«Разгибание колена на четвереньках»	326
«Разгибание колена на четвереньках наискосок»	327
«Приседание на одно колено»	328
«Лежа носки на себя»	329
«Лежа носки от себя»	329
«Лежа носки наружу»	329
«Лежа носки внутрь»	330
«Лежа колени наружу»	331
«Лежа колени наружу с помощью рук»	331
«Стопа на колене»	332
«Растяжка ягодиц лежа»	332
«Растяжка внутренних мышц бедра на табурете активная»	333
«Растяжка внутренних мышц бедра на табурете пассивная»	334
«Растяжка внутренних мышц бедра сидя на полу»	335
«Простая растяжка ягодиц лежа»	336
«Растяжка квадрицепса лежа на боку пассивная»	336
«Растяжка квадрицепса стоя пассивная»	337
«Растяжка обоих квадрицепсов сидя на коленях»	338
«Растяжка квадрицепсов после утомления»	339
«Растяжка передних мышц голени активная»	340
«Растяжка передних мышц голени пассивная»	340
«Растяжка передних мышц голени после утомления»	341
«Растяжка икроножных мышц активная»	342
«Растяжка икроножных мышц пассивная у стены»	343
«Растяжка икроножных мышц на ступеньке»	345
«Растяжка икроножных мышц после утомления»	345
«Растяжка задних мышц бедра»	345
«Растяжка задних мышц бедра на табурете»	347
«Широкий присед»	349
«Широкий присед с опорой»	350
«Присед под контролем нога на табурете»	351
«Растяжка приводящих мышц бедра лежа — пятки ползут»	351
«Растяжка мышц задней поверхности бедра и ягодиц у стены»	352
«Растяжка стопы и пальцев кистью»	353
<b>РАСТЯЖКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ. КОМПЛЕКСЫ ПО РАСТЯЖЕНИЮ МЫШЦ И СВЯЗОК РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА</b>	<b>355</b>

Эту книгу я посвящаю моей любимой супруге  
Ирине, которая своим существованием и любовью  
поддерживает меня и вдохновляет.

# Вступление Человек, который растягивается...

Вот проснулись, потянулись,  
С боку на бок повернулись!  
Потягушечки! Потягушечки!

*детские потешки*

С самого рождения человеку свойственно потягиваться. Вспомните, с каким удовольствием мы утром вытягиваем руки, ноги, глубоко вдыхаем, стараемся распрямить каждую часть тела и только после этого встаем с постели. Благодаря этому мы получаем энергию и бодрость на целый день. Растягивая мышцы и связки, мы пробуждаем в себе силы для нового дня и активной жизни. Домашние питомцы не отстают от нас — кошки и собаки потягиваются несколько раз в день, даже не предполагая, как это полезно.

Такие движения, при которых мышцы вытягиваются, получили название растяжка. Английский термин, которым часто пользуются, звучит как стретчинг (stretching — англ.), хотя мне больше по душе русское слово, поскольку сразу становится ясно, о чем идет речь.

Способность легко придавать телу различные позы и растяжка тесно связаны. Приятно ощущать в себе способность легко нагнуться вперед, не испытывая боли и затруднений. Или свободно вытянуть руку и достать нужную нам вещь с дальней полки. В детстве и молодости эти возможности воспринимаются

как естественное свойство, и кажется, что так будет всегда. Но уже в 40 лет появляются ограничения и первое, в чем мы начинаем ощущать собственный возраст, — это снижение гибкости. Как разительно отличается маленький ребенок, кувыркающийся совершенно без усилий, от пожилого человека, который ограничен в движениях, а его заостренность поза уже издавна выдает преклонный возраст. Причина этого — снижение эластичности мягких тканей скелета: мышц и связок. Если проверить способность к растяжке у такого человека, она окажется крайне низкой.



Известно, что ограничение растяжимости, эластичности в опорно-двигательном аппарате развивается не только с возрастом и постепенно. Огромное количество болезней даже у молодых людей сопровождается внезапным мышечным спазмом, то есть стойким и болезненным сокращением мышц.

---

Остеохондроз позвоночника, вегето-сосудистая и нейроциркуляторная дистония, головная боль напряжения, грыжа межпозвоночного диска, миозит, вертебро-базиллярная недостаточность, артрозы и артриты любого сустава — вот далеко не полный перечень болезней и состояний, при которых организм реагирует резким напряжением мышц. Спазмированная мышца не может расслабиться, что вызывает боли и страдание.

Что будет, если спазмированную мышцу растянуть? Уверен, что большинство из вас догадались — мышца расслабится и боль исчезнет. Растяжка становится настоящим лекарством, для которого не нужно аптечки и которое всегда с вами. Достаточно знать,

как правильно растянуть спазмированную мышцу. Итак, **ЛЕЧЕБНАЯ РАСТЯЖКА** — это первое достоинство комплекса, о котором вы узнаете в этой книге.

К счастью, не всем требуется лечение. Некоторым досталась отличная наследственность и их гены позволяют оставаться активными долгие годы. В таком случае говорят о больших резервах организма. Но, к сожалению, они не безграничны. Маятник жизни начинает наклоняться в сторону обратного развития и старения уже в подростковом возрасте. Особенно это заметно в наше время гиподинамии и плохой экологии — грыжи межпозвонковых дисков встречаются даже у 16-18 летних молодых людей. То есть резервы даже здорового организма нуждаются в поддержке и пополнении. Многие профессиональные спортсмены включают растяжку в свои тренировки для достижения лучших результатов и поддержания хорошей спортивной формы. Танцоры и балерины часами проводят у балетного станка, растягиваясь и приобретая небывалую гибкость. Такую тренировку здоровых мышц и связок полезно проводить и обычному, неспортивному человеку. **ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА** — важная часть этой книги, которая дает возможность поддержать молодость и здоровье опорно-двигательного аппарата долгие годы.

Конечно, спорт, фитнес и лечебная физкультура стали неперенным образом жизни многих современных людей. **ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАСТЯЖКА** — это то, что необходимо обязательно включить в свой план занятий, и ее мы также обязательно обсудим.

Всякая ли растяжка полезна? Как и любое лекарство или метод воздействия на организм, неправильное или излишнее растяжение тканей организма может нанести вред. Какая техника растяжки

безопасна, как выполнять растяжку с максимальной пользой для себя, как заниматься так, чтобы занятия растяжкой приносили только радость и удовлетворение — это основная цель книги, которая перед вами.

*«Я не знаю другой красоты, кроме здоровья», — сказал Генрих Гейне, замечательный немецкий поэт. Пусть упражнения по растяжке помогут вам приобрести здоровье и красоту!*

*Желаю Вам успехов и здоровья!  
Ваш доктор, Игорь Анатольевич Борщенко*

## Что умеют наши мышцы?

Масса мышц в организме обычного взрослого человека составляет около 30-40%. Это означает, что мышечная ткань — это то, чем мы пользуемся постоянно. Любые жизненные процессы можно рассматривать как движение и мышечное сокращение. Вспоминая лекции по гистологии (науке о строении тканей организма) в медицинском институте, а они были очень увлекательными, я припоминаю слова профессора о том, что даже акт любви можно свести к обычному мышечному движению. Мышцы имеются во всех отделах тела человека. Это не только бугры, напрягающиеся под кожей, когда мы поднимаем стакан с водой. Это и сердце, которое целиком состоит из мышечных волокон, и желудок с кишечником, стенки которого состоят из гладких мышц, и кровеносные сосуды, стенки которых тоже содержат мышцы. А уж сосуды проникают во все органы и ткани — даже в головной мозг. Поэтому можно утверждать, что мышцы имеются даже в мозгу!

Именно по этой причине мышцы доставляют нам больше всего проблем со здоровьем. На первый взгляд это покажется немного странным, но именно из-за мышц чаще всего мы испытываем неприятные ощущения и боли.



Вспомните, как у вас болит спина после неожиданного трудового подвига на даче. Чаще всего это болят не кости и не суставы, а те самые мышцы, которые реагируют мышечным спазмом. Или