



**МЕТАФОРА
ЗДОРОВЬЯ**

ИГОРЬ БОРЩЕНКО

доктор медицинских наук,
спинальный нейрохирург, вертеболог

Партерная гимнастика

**КУРС ЩАДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА
И СУСТАВОВ**



МОСКВА

УДК 615.8
ББК 53.54
Б82

При участии *Ольги Копыловой*

Борщенко, Игорь Анатольевич.

Б82 Партерная гимнастика : курс шадящих упражнений для позвоночника и суставов / Игорь Борщенко. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с. : ил. — (Метафора здоровья. Книги Игоря Борщенко).

ISBN 978-5-04-244660-3

В книге собраны комплексы упражнений, которые помогут вам избавиться от боли в спине и суставах без лишнего напряжения. Они также подойдут для общего оздоровления организма и для реабилитации пациентов с серьезными заболеваниями. Система доктора Борщенко разработана по принципу сберегающих физических нагрузок, она поддержит тонус мышечного корсета, позволит расслабить связки и нормализует работу нервной системы. Каждое упражнение сопровождается комментарием по выполнению 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 978-5-04-244660-3

© Борщенко И.А., текст, 2024
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Содержание

ОТ АВТОРА	10
ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО	12
ПОЩАДИТЕ ВАШУ СПИНУ! СИСТЕМА СБЕРЕГАЮЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК	15
Отдыхать тоже надо уметь!	15
Партерная гимнастика — отдых плюс тренировка	17
Поза расслабления в партерной гимнастике	18
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	33
Гимнастика после операции на позвоночнике	34
Партерная гимнастика: основные позиции и правила выполнения	36
Партерная гимнастика плюс кардионагрузка	39
Вопросы — ответы	40
Кому можно и нужно заниматься партерной гимнастикой	45
Остеохондроз позвоночника	45

Грыжа межпозвонкового диска	46
Вертебробазилярная недостаточность	46
Вегетососудистая дистония	47
Период после хирургического вмешательства на позвоночнике	47
Период после хирургических вмешательств на конечностях	48
Артрозы крупных и мелких суставов	48
ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ ...	49
Упражнение «Поза расслабления»	49
Упражнение «Тянемся рукой — стопой»	50
Упражнение «Поцелуй коленями»	51
Упражнение «Вращение тазом лежа»	52
Упражнение «Отрываем таз от пола»	54
Упражнение «Отрываем таз от пола вместе с ногой» ...	55
Упражнение «Руки — брюшной пресс»	58
Упражнение «Тренируем лопатки»	59
Упражнение «Замок от себя»	61
Упражнение «Вытяжение шеи»	63
Упражнение «Поднимаем руки, лежа на животе»	65
Упражнение «Поднимаем ноги, лежа на животе»	66
Упражнение «Змея вращает головой»	68
Упражнение «Повороты головой стоя на четвереньках»	69
Упражнение «Вытягиваем руки, стоя на четвереньках»	72
Упражнение «Вытягиваем ноги, стоя на четвереньках»	74
Упражнение «Вытягиваемся, стоя на четвереньках»	76
Упражнение «Поза расслабления»	78

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ 80

Упражнения для поясничного отдела позвоночника ... 80

Упражнения для шейного отдела позвоночника 81

Упражнения для грудного отдела позвоночника 81

Упражнения для суставов рук 82

Упражнения для суставов ног 82

Описание упражнений партерной гимнастики 83

Упражнения в положении лежа на спине 83

Тесты для определения толщины валика
под поясницу и подставки под голову 84

Упражнения в положении лежа на спине

с выпрямленными ногами 84

Упражнение «Йоговское дыхание» 84

Упражнение «Стопа к себе — от себя» 86

Упражнение «Сгибание — разгибание пальцев
стоп» 88

Упражнение «Носки вместе — носки врозь» 89

Упражнение «Вращение стопами» 90

Упражнение «Тянемся рукой — стопой» 92

Упражнение «Разведение прямых ног» 93

Упражнения в положении лежа на спине

с согнутыми в коленных суставах ногами 94

Упражнение «Скольжение стопами» 94

Упражнение «Поцелуй коленями» 95

Упражнение «Разведение прямой
и согнутой ног» 96

Упражнения в положении лежа на спине с участием

поясничного отдела позвоночника 98

Упражнение «Вращение тазом лежа» 98

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	104
Упражнение «Руки — брюшной пресс»	104
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»	111
Упражнение «Замок от себя»	113
Упражнение «Вращение кулаками»	115
Упражнения с участием шейного отдела позвоночника	117
Упражнение «Голова на весу»	117
Упражнение «Вытяжение шеи»	119
Упражнение «Звезда»	121
Упражнение «Волна»	122
УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ	124
Упражнение «Тянемся на животе»	124
Упражнение «Поднимаем руки, лежа на животе»	125
Упражнение «Поднимаем ноги, лежа на животе»	126
Упражнение «Поднимаем руки и ноги, лежа на животе»	128
Упражнение «Таракан»	129
Упражнение «Руки в замок на спине»	130
Упражнение «Пожимаем плечами, лежа на животе» ...	132
Упражнение «Твист лежа на животе»	133
Упражнение «Голова змеи»	134
Упражнение «Отрываем таз от пола»	135
Упражнение «Отрываем таз от пола с помощью рук» ...	136
Упражнение «Змея вращает головой»	137

Упражнение «Работаем стопами, лежа на животе» 139

Упражнение «Работаем коленями, лежа на животе» 140

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ 142

Упражнение «Повороты головой, стоя на четвереньках» 142

Упражнение «Вытягиваем руки, стоя на четвереньках» ... 145

Упражнение «Вытягиваем ноги, стоя на четвереньках» ... 147

Упражнение «Вытягиваем руки и ноги, стоя на четвереньках» 149

Упражнение «Вращаем тазом, стоя на четвереньках» ... 151

Упражнение «Шагаем руками, стоя на четвереньках» ... 153

Упражнение «Шагаем ногами, стоя на четвереньках» ... 155

Упражнение «Качаемся вперед-назад, стоя на четвереньках» 158

Упражнение «Вращаем туловищем, стоя на четвереньках» 159

Упражнение «Выгибаем спину, стоя на четвереньках» ... 161

Упражнение «Вытягиваемся, стоя на четвереньках» ... 163

Упражнение «Отводим руку в сторону и вверх, стоя на четвереньках» 165

Упражнение «Ходьба на четвереньках» 167

Завершающие упражнения в положении лежа на спине 168

Упражнение «Скручивание туловища лежа на спине» 169

Упражнение «Общее напряжение лежа на спине» .. 171

Упражнение «Поза расслабления» 172

НАПУТСТВИЕ ЧИТАТЕЛЮ 174

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 175

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 счастливицам, 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 что 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. Одновре-

менная 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 межпозвоночного 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 берегающих оздоровительных технологий, заново открывая их для себя. Пилатес, аквааэробика, так называемая неподвижная гимнастика, включающая

щающиеся 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 распре-

деления тяжести тела на позвонки и суставы. Боли в пояснице, смещенные межпозвонковые 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 берегающему, 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, берегающих 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*

ПОЩАДИТЕ ВАШУ СПИНУ! СИСТЕМА СБЕРЕГАЮЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Под лежащий камень вода не течет.

Пословица

Отдыхать тоже надо уметь!

Как часто мы испытываем чувство вины за то, что не находим времени для собственного здоровья! Мои пациенты нередко открыто признаются, что им стыдно, поскольку они не находят в себе силы и времени для гимнастики. Хотя желание заниматься имеется...

С другой стороны, находится и оправдание такому положению вещей: повседневная рутина, стресс, неправильное питание, утомительный транспорт — и к вечеру сил хватает только на то, чтобы упасть пластом на диван и отлежаться часок. Именно в этом корень проблемы: тело просит отдыха, в то же время разумом мы понимаем, что заниматься и тренироваться необходимо. Конечно, чаще побеждает тело. В течение дня мы находимся преимущественно в вертикальном положении. И если руки или ноги в дневное время получают определенный отдых, то позвоночник, даже в сидячем положении,