



**ИГОРЬ
БОРЩЕНКО**

**НОВАЯ
СОВРЕМЕННАЯ
УНИКАЛЬНАЯ
СИСТЕМА**

Кандидат медицинских наук, вертебролог, спинальный нейрохирург

**5 МИНУТ
ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ОТРЫВАЕТ
ПОПЫ ОТ СТУЛА**

**САМЫЕ НЕОБХОДИМЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ В ПОШАГОВЫХ
ИЛЛЮСТРАЦИЯХ**

**5 МИНУТ
ГИМНАСТИКИ
В ДЕНЬ
ПРИБАВЛЯЕТ
5 ЛЕТ
ЗДОРОВОЙ
ЖИЗНИ**

**МОЖНО
ДЕЛАТЬ,
НЕ ВСТАВАЯ
С РАБОЧЕГО
МЕСТА**



**ДЕЙСТВЕННО,
ПРОСТО, ЭФФЕКТИВНО**

Игорь Борщенко

**5 минут изометрических
упражнений для тех, кто
не отрывает попы от стула**

«АСТ»

2013

Борщенко И. А.

5 минут изометрических упражнений для тех, кто не отрывает попы от стула / И. А. Борщенко — «АСТ», 2013

ISBN 978-5-457-49055-0

Ноющие боли в спине, прострелы поясницы, скованность и напряженность – такие симптомы знакомы каждому. Особенно остро они проявляются во время сидячей работы или путешествий, когда ваш позвоночник на протяжении нескольких часов находится в нефизиологичном состоянии. Возможно ли устранить боли и проблемы, находясь в неподвижном положении? Предлагаем вашему вниманию подборку самых действенных и доступных «сидячих» упражнений. Для их выполнения вам не понадобятся специальные тренажеры – только желание и несколько минут свободного времени. Некоторые из упражнений вы сможете выполнять даже во время работы. Замирайте в специальных эргономичных позициях, напрягая мышцы и исключая нагрузку на суставы и позвонки, и восстанавливайте таким образом естественное состояние вашего позвоночника. Изометрическая гимнастика доктора Борщенко поможет вашему организму легко перенести путешествие и не испытывать ноющей боли от долгого сидения в однообразном положении.

ISBN 978-5-457-49055-0

© Борщенко И. А., 2013

© АСТ, 2013

Содержание

Вступительное слово автора	5
Почему изометрическая	7
Гордый стан, божественный изгиб	10
Как поддерживать естественные изгибы позвоночника	12
Стабилизаторы поясницы. что общего между позвоночником и останкинской башней	13
Микродвижения для глубоких мышц спины	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Игорь Борщенко

5 минут изометрических упражнений для тех, кто не отрывает попы от стула

*Если не бегаешь, пока здоров,
придется побегать, когда заболеешь.*

Гораций

*Non nocere!
Не навреди!*

Латинское высказывание

Вступительное слово автора

Как часто мы слышим от врачей: «Необходимо укреплять позвоночник... Нужно заниматься гимнастикой и упражнениями... Теперь укрепляйте спину!» Им вторят пациенты: «Я готов заниматься. Покажите мне, какие делать упражнения. Завтра же запишусь в фитнес-клуб!»

Действительно, большинство людей интуитивно понимают, что здоровье связано с определенной физической активностью, причем получать ее желательно во время специальных занятий. Именно в этот момент появляется множество вопросов, которые могут стать непреодолимым препятствием на пути к здоровью.

Как заниматься? Пойти в спортзал или начать делать упражнения дома? Последний вопрос отнюдь не праздный: йога, пилатес, каланетика, аэробика, аквааэробика, фитнес с инструктором, занятия на тренажерах или, наконец, просто лечебная физкультура в поликлинике. Вот далеко не полный список разнообразных оздоровительных мероприятий, которые предлагает жизнь. А еще есть любимая работа, которая отнимает львиную долю времени, и утренняя лень, когда так и тянет понежиться в постели...

В результате выбор падает на секцию экзотических занятий по системе индийского гуру с труднопроизносимым именем. И хорошо, когда эти занятия принесут пользу. А если через неделю возникает боль и резкое обострение заболеваний, большинство людей прекращают тренировки, и миф о здоровом образе жизни развеивается, как запах от остывшего обеда.

Другая крайность – это полное нежелание заниматься. «Я бегаю на работе как заведенная, этого достаточно...» или «Я занят физическим трудом, физкультура – это лишнее». Такие доводы, конечно, можно понять, но не следует забывать, что физический и эмоциональный стресс от основной работы – если вы, конечно, не тренер по фитнесу, – это неправильная нагрузка.

Каждодневный труд кладовщика, или рабочего, или повара дает нагрузку лишь отдельным мышечным группам, изнашивая перегруженные суставы и хрящи! Позвоночник, ваши мышцы, все суставы нуждаются, просто требуют специальной правильной нагрузки, безопасных движений и циклического ритма занятий.



Какие упражнения выбрать для занятий? В каком режиме их выполнять? Какие упражнения дадут эффект при патологии определенного отдела позвоночника или конкретного сустава? В этой книге – ответы на ваши вопросы и курс уникальной изометрической гимнастики для водителей и туристов, страдающих заболеваниями позвоночника или даже перенесших операцию на позвоночнике и суставах.

Среди сознательной части населения присутствует другая группа жаждущих занятий, которые считают, что чем больше – тем лучше. Как часто мне приходится выслушивать рассказы ярых ценителей спорта о том, что кто-то излишне усердно позанимался и сорвал спину. Или после очередной тренировки появилась грыжа межпозвонкового диска, или после операции было все хорошо, а стал заниматься, и боль вернулась. Это истории о тех, кто занимался, но использовал неправильную нагрузку, то есть занимался упражнениями, которые принесли вред, а не пользу. И здесь как нельзя кстати вспоминается известная реклама, перефразируя слоган которой можно сказать: не все упражнения одинаково полезны, а некоторые и вредны, и даже запрещены для вас.

Эта книга адресована тем, у кого уже есть проблемы с позвоночником и суставами, но не хватает времени полноценно заниматься гимнастикой. Тем пациентам, которые перенесли хирургическое вмешательство в области опорно-двигательного аппарата, тем, кто с возрастом ощущает потребность в занятиях, но не знает, с чего начать. Эпиграфом к этой книге послужило известное латинское изречение: *Non posseg! Ne навреди!* Физкультура может быть не только удовольствием, но и лекарством, которое, как известно, имеет определенную дозу.

Искренне желаю читателям здоровья и успехов!

Игорь Борщенко

Почему изометрическая

Чтобы понять суть метода изометрической гимнастики, предлагаю вам окунуться в интересный мир физиологии мышечного сокращения, то есть узнать, как работают мышцы нашего с вами организма. Проведите простейший опыт: обнажите плечо так, чтобы был виден бицепс, и положите на него другую руку. Начинайте медленно сгибать обнаженную руку в локте – вы почувствуете сокращение бицепса. Вес руки остается одинаковым, поэтому напрягается мышца более-менее равномерно во время движения.

Такое сокращение мышц называется изотоническим (греч. «изос» – *равный*). Этот режим работы приводит к движению – собственно тому, для чего мышца и предназначена. Но заметьте, двигается не только мышца, но и кости, и суставы. Именно они являются слабым звеном, которое изнашивается быстрее всех. Хрящ сустава – это одна из самых уязвимых тканей организма. В нем отсутствуют кровеносные сосуды, поэтому питается хрящ очень медленно за счет диффузии – «пропитывания» питательных веществ из соседних костей, и, к сожалению, по этой причине практически не восстанавливается.



Активные движения, да еще и с нагрузкой, серьезно перегружают суставной хрящ. Всем известно, как болят суставы у людей тяжелого физического труда: непомерная работа перегружает суставы, и хрящевая прослойка истончается, «стирается», заставляя кости буквально скрипеть. Артроз – так называется болезнь суставов, связанная со старением суставных хрящей. Каждое движение в таком суставе может причинять боль, поэтому движение ограничивается, а с гимнастикой приходится распрощаться.

Неужели нет выхода? К счастью, это не так. Попробуем продолжить наши несложные физиологические опыты. Постарайтесь напрячь бицепс плеча так, чтобы предплечье и плечо оставались без движения. Чувствуете ли вы напряжение мышцы? Безусловно, но одновременно рука неподвижна, движение в суставе отсутствует. Такой режим работы назван изо-

метрическим. Режим, который и сберегает ваши суставы, и тренирует мышечные волокна, оставляя радость движений на долгие годы!



Изометрическое сокращение – это напряжение мышцы без ее движения.

За каждым движением, словно тень, следует утомление и усталость, а желание расслабления и отдыха неизменно приводит к прекращению занятий. Вот и вы после наших экспериментов расслабьте плечо и дайте руке свободно свисать вниз подобно ветке дерева – почувствуйте степень расслабления мышцы и запомните это ощущение. Перейдем к последнему эксперименту.

Начните сгибать локтевой сустав одной руки, а другой пытайтесь удержать ее от движения – это и есть уже известное вам изометрическое напряжение бицепса. Удержите это положение в течение 20 секунд. Теперь быстро подойдите спиной к стене, положите ладонь работавшей руки на стену пальцами вниз и медленно присядайте, сохраняя руку выпрямленной. Вы чувствуете растяжение бицепса? Да, это сильное и даже немного болезненное, но приятное ощущение.

Растягивайте руку не более 10 секунд. Теперь расслабьте и опустите руку вниз. Уверен, что сейчас вы чувствуете расслабление бицепса гораздо сильнее, чем после обычных сгибаний. Такое состояние получило специальное название – **послеизометрическая релаксация**, которую вы только что самостоятельно научились выполнять. Думаю, вам становится понятно, что растянуть и расслабить мышцы после изометрического напряжения гораздо более эффективно, чем обычным потягиванием.



Итак, изометрическая гимнастика основана на напряжении мышц БЕЗ ДВИЖЕНИЯ. Она сохраняет суставы, предотвращает изнашивание суставного хряща и прогрессирование артроза. Во многих упражнениях за фазой изометрического сокращения следует фаза растяжения. Это эффективный прием, расслабляющий мышцу, снимающий мышечный спазм и обладающий выраженным обезболивающим эффектом. Вспомните, как приятно потянуться после долгого сидения -изометрическая гимнастика

будет и тренировать, и расслаблять целевую мышцу – ту, которую необходимо нагружать именно при вашей патологии или проблеме.



Выводы:

- *Изометрическое сокращение мышцы – это ее напряжение без движения в суставе.*
- *Изометрическая гимнастика, укрепляя мышцы, щадит суставы и хрящи.*
- *Растяжение мышцы после изометрического напряжения (послеизометрическая релаксация) —это эффективный прием мышечного расслабления и обезболивания.*

Гордый стан, божественный изгиб

Гордый стан, божественный изгиб – вот эпитеты, которыми награждают поэты красавиц и красавцев. При этих словах каждый представляет себе собственный идеал, имеющий плавные изгибы тела, и прежде всего позвоночника. Понятие «красота» мы оцениваем главным образом подсознанием, которое связывает ее с физиологической целесообразностью.

Вот почему человек, имеющий плавные изгибы позвоночника, кажется нам красивым, в то же время излишний грудной изгиб – горб – представляется уродливым. Плавно очерченный изгиб поясницы, переходящий в развитые ягодичы, привлекает противоположный пол, и наоборот – плоские спина и все, что ниже, внимания на себя никак не обращают.

Человек так устроен, что плавные изгибы позвоночника поддерживают нормальную работу организма. Уже к концу первого года жизни младенец начинает ходить, а сила тяжести формирует три естественных изгиба: шейный и поясничный лордоз – изгибы вперед; грудной изгиб дугой назад-кифоз. Именно эти изгибы при каждом шаге амортизируют, смягчают вертикальные нагрузки, передающиеся на позвоночник.

Представьте себе, какие сотрясения передавались бы на спинной мозг в прямом позвоночнике при ходьбе! Только благодаря позвоночным изгибам мы не ощущаем в голове вибрацию каждого шага. Важное значение изгибы позвоночника имеют и для нормального функционирования межпозвонковых дисков. О том, как устроен межпозвонковый диск и какие болезни развиваются в нем, вы можете прочитать в моей книге «Система "Умный позвоночник"». Здесь же отметим, что здоровый межпозвонковый диск очень упругий, и его можно сжать с разных сторон, как теннисный мяч. Таким образом и действуют на диск соседние позвонки.

Если сжимать мяч равномерно, то он отлично пружинит-именно так и происходит, если изгибы позвоночника сохраняются. Но стоит изгибу спины стать значительно больше или меньше, чем в норме, – диск начинает сжиматься неравномерно, одна из его частей перегружается и буквально лопаается -так начинается остеохондроз позвоночника или грыжа диска. Думаю, вы сами теперь сможете объяснить, почему после сна на жесткой постели или на полу спина начинает болеть – естественные изгибы позвоночника выравниваются, перегружаются межпозвонковые суставы и связки, и в результате, «разбитая» спина на утро...

Вот почему в изометрической гимнастике мы уделяем огромное значение поддержанию естественных изгибов позвоночника. С другой стороны, избегаем избыточного, неестественного сгибания или разгибания позвоночника. Излишняя пресловутая гибкость – так называемая гутаперчевость – здоровому позвоночнику не нужна. И старческие изменения в позвоночниках юных гимнасток тому подтверждение.



Периодически пересаживайтесь на край сидения. Пересаживаясь вперед, вы меняете положение и выполняете небольшую, но физическую работу. Кроме того, когда вы сидите на краю сидения, это заставляет вас поддерживать правильную осанку.

Как поддерживать естественные изгибы позвоночника

Важно сказать, что многие упражнения в системе изометрической гимнастики направлены на выработку и укрепление естественных изгибов и развитие стабилизаторов позвоночника. Для поддержания естественных изгибов позвоночника во время занятий по системе изометрической гимнастики используются специальные исходные положения. В частности, в горизонтальном положении лежа на спине под шею или под поясницу часто подкладывается собственная кисть как упор для позвоночника.

Для поддержания изгибов используются валики из небольшого полотенца, которое нетрудно иметь под рукой. Между прочим, тот же самый валик вы можете использовать для поддержания поясницы во время длительного путешествия в автомобиле или самолете, чтобы с помощью такого простого приема избежать болей в спине в пункте назначения.

Каких именно, вы узнаете в следующей главе.

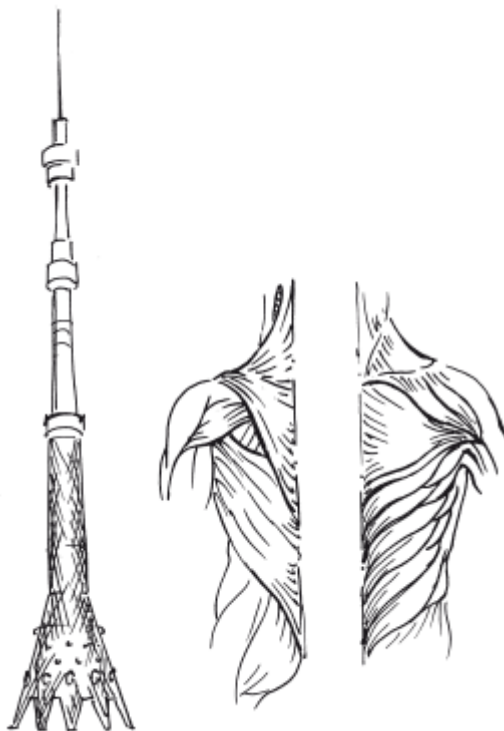


Выводы:

- *Плавные изгибы шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника – необходимые условия для сохранения здоровыми спины и шеи.*
- *Изометрическая гимнастика формирует и поддерживает естественные изгибы позвоночника.*

Стабилизаторы поясницы. что общего между позвоночником и останкинской башней

Даже самая красивая башня без мощного фундамента или наружной поддержки окажется у ваших ног. Все мы помним, как несколько лет назад падала Останкинская телебашня, и лишь восстановление мощных стальных тросов-стабилизаторов спасло ее от разрушения.



Позвоночник – это тоже башня, которая нуждается в поддержке. И если грудной отдел позвоночника укрепляется реберным каркасом, шея удерживает всего лишь голову, то вес всего тела, включая руки, передается на подвижный и поэтому уязвимый поясничный отдел позвоночника. Пирамида поясничных позвонков легко бы «разъехалась» в разные стороны, не будь у нее мощных стабилизаторов – а именно мышц спины, которые тянут позвоночник назад, и мышц брюшного пресса, тянущих позвоночник вперед. Равновесие этих сил, как на аптекарских весах, поддерживает позвоночник в устойчивом, вертикальном положении.

Микродвижения для глубоких мышц спины

Очень важными для движения и поддержания позвоночника являются мышцы спины, которые бывают длинными и короткими. Длинные мышцы спины, особенно у худых людей, легко рассмотреть: это толстые валики мышц, расположенные по бокам позвоночника. Благодаря тому, что некоторые части этих мышц начинаются на одном позвонке и перекидываются через несколько позвонков, а то и через весь отдел позвоночника, они получили название длиннейшие мышцы спины. Эти мышцы вы можете прощупать даже у себя.

Однако существуют мышцы, которые невозможно «достать» даже при самом глубоком массаже – это глубокие мышцы спины. Они представляют собой тонкие мышечные полоски, идущие от одного позвонка к соседнему, или перекидывающиеся через позвонок. Многие из них идут в косом направлении, поэтому участвуют во вращении позвоночника.

Как раз глубокие мышцы спины посылают сигналы в головной мозг о положении позвоночника в пространстве. Близость мышц к позвоночному столбу объясняет их частое спазмирование и боль при любых проблемах в позвоночнике. Эти мышцы располагаются глубоко, под толстым слоем поверхностной мускулатуры, поэтому, как говорится, «близок локоток, да не укусишь».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.