

МОТИВАТОР БУБНОВСКОГО:

ВАШ ПРОВОДНИК НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ

- ☑ Индивидуальный
план занятий
- ☑ Контроль результатов
- ☑ Повышение
эффективности
физических
нагрузок
- ☑ Комплекс
упражнений
для снятия
острых болей



ЭТА КНИГА ПРИНАДЛЕЖИТ:

УДК 615.322
ББК 53.54
Б90

Художественное оформление *П. Петрова*

В оформлении макета использованы фотографии
Д. Ухова, С. Синцова, А. Карнаушенко

Фото на обложке *С. Синцова*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
Gearstd, Kitch Bain, Macrovector, photka, Mariyana M,
Iukovic photography, BalancePhoto, J.Pramote / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90

Мотиватор Бубновского: ваш проводник на пути к здоровью / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 160 с. — (Доктор Бубновский. Здоровье позвоночника и суставов без лекарств).

ISBN 978-5-699-98575-3

Ведение дневника при выполнении физических упражнений помогает следить за прогрессом и четко соблюдать график занятий. Но эта книга — не просто дневник, а настоящий мотиватор к действию: во время выполнения оздоровительной гимнастики она поможет почувствовать рядом с собой незримое присутствие и поддержку доктора Бубновского, а в трудную минуту его советы помогут преодолеть сомнения и не сдаться в борьбе с недугом.

УДК 615.322
ББК 53.54

ISBN 978-5-699-98575-3

© Бубновский С., 2017
© Оформление.
ООО «Издательство «Э», 2017

ПРЕДИСЛОВИЕ

Необходимо контролировать свои успехи и записывать каждое свое занятие — это дисциплинирует и мотивирует к выполнению следующего занятия. В этом случае срабатывает феномен коллекционирования: хочется делать еще, еще и еще.

При регулярных занятиях гимнастикой успехи будут обязательно, и тогда будет чем похвастаться, пусть даже перед самим собой: сегодня я сделал это лучше, чем вчера, и намного лучше, чем месяц или год назад! Мое здоровье улучшается, я чувствую себя моложе и наконец — я могу! Могу, даже когда не хочу или нет сил...

Дневник зовет, дневник просит заполнить еще одну страницу, еще одну клеточку... Сделал? Молодец! Уважаю! Продолжаешь заниматься? Умница!

Итак, первое занятие. Запиши его! Тебя ждет следующий день!





ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

Я _____

Год рождения _____

Диагноз врача-кинезитерапевта _____

Рекомендации врача _____

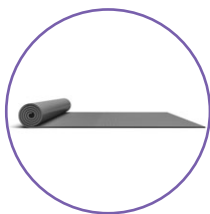
Ограничения* _____

* Для получения максимального оздоровительного эффекта рекомендуется выполнять упражнения после консультации врача Центра доктора Бубновского.



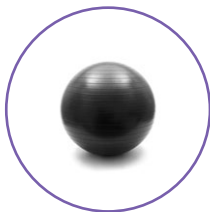
**ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ ОТКРОЙТЕ ФОРТОЧКУ
И ОСВОБОДИТЕ ПРОСТРАНСТВО В КОМНАТЕ, ЧТОБЫ
НИЧЕГО НЕ МЕШАЛО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ.**

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ:



**ГИМНАСТИЧЕСКИЙ
КОВРИК**

**РУКОЯТКИ
ДЛЯ ОТЖИМАНИЯ**



ФИТБОЛ



ГИМНАСТИЧЕСКУЮ
СКАМЬЮ

СТУЛЬЯ



ДИВАН
ИЛИ КРОВАТЬ

РЕЗИНКУ



ПИТЬЕВУЮ ВОДУ

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОСТРЫЕ БОЛИ, ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ
ОСНОВНЫМИ МЕТОДАМИ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ
В КИНЕЗИТЕРАПИИ ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛИ БЕЗ ЛЕКАРСТВ.

УПРАЖНЕНИЕ 1 (а, б)





При острой боли в спине необходимо делать любые движения, которые позволяет тело. Главное — не быть пассивным.

В домашних условиях одним из лучших упражнений при острой боли в спине является ходьба на четвереньках. В этом случае каждое движение нужно делать на выдохе «ха-а». При выполнении этого упражнения старайтесь максимально растягивать шаг: рука — нога!



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Если при острых болях в спине вы примете исходное положение, встав на колени и подставив под живот табурет или пуфик, то в таком положении вы сможете выполнять некоторые домашние дела: готовить салаты, стирать вручную мелкие вещи в тазике, стоящем на полу, и т.д. Это очень важно с психологической точки зрения: выполняя такие дела, вы не будете чувствовать себя беспомощным. Но существует категория людей, которую психотерапевты называют ипохондриками, — это пациенты, которые отличаются чрезмерным вниманием к своей болезни и преувеличивают свои страдания. К сожалению, лечить таких пациентов очень трудно.

УПРАЖНЕНИЕ 2 (а, б) Отжимания от пола



Это одно из отвлекающих упражнений, которое поможет «выйти из тела больной энергии». Если отжиматься от пола не получается, можно отжиматься от стула, от кровати или от стола.



УПРАЖНЕНИЕ 3 (а, б)



а



б

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и стоят на полу, руки сцеплены в замок за головой, локти направлены в стороны. Голени можно положить на диван или на стул.

На выдохе (снова «ха-а», но более резко) старайтесь локтями коснуться коленей. Если коснуться локтями коленей не получается, то делать это не обязательно, главное — оторвать лопатки от пола и направлять локти к коленям. Подбородок должен быть постоянно прижат к груди (3 а, б).

Постарайтесь повторить это упражнение в общей сложности хотя бы 100 раз, но не подряд, а сериями: 5 раз по 20 повторений или 10 раз по 10 повторений. Со временем общее число повторений можно увеличить до 400 раз — буквально до жжения в мышцах брюшного пресса.

Это упражнение можно выполнять поочередно с отжиманиями. Основная задача данного упражнения — разблокировать мышцы грудного отдела позвоночника. Когда боль станет менее интенсивной, можно усилить эффект обезболивания за счет растягивания дополнительных мышечных групп спины. Для этого рекомендуется выполнять следующее упражнение: лечь на компресс со льдом и стараться достать правым локтем левое колено, а левым локтем — правое колено. Сделать не менее 15—20 повторений (3 в, г).



УПРАЖНЕНИЕ 3 (в, г)



При грыже позвоночника с болевым синдромом в острой стадии я не рекомендую разного рода вращения и скрутки. В этом случае возможны только упражнения с движениями по осевой линии тела, но в дальнейшем комплекс упражнений будет расширяться.

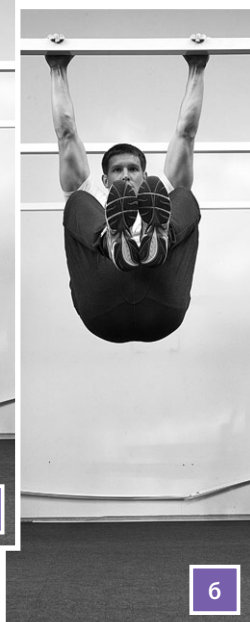
И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат вдоль тела. На выдохе старайтесь максимально поднимать таз, выгибая тело, и затем опускать его в исходное положение. 10–15 повт. (Фото 4 а, б)

Встречаются такие ситуации, когда из-за низкого болевого порога даже эти простые на первый взгляд упражнения выполнить невозможно. В таких случаях я рекомендую намочить в холодной воде простыню, сложить ее узкой полосой (а еще лучше проложить простыню измельченными в крошку кусочками льда) и лечь позвоночником на эту полосу, согнув ноги в коленях. От такого обезболивания не следует ждать мгновенных результатов и полного снятия боли, но оно позволит снизить интенсивность болей. Снижение болевого симптома и восстановление даже незначительной подвижности позвоночника будут признаком того, что вы на правильном пути.

Таким образом, избавляться от боли лучше медленно, но качественно: лучше восстановить полноценность опорно-двигательного аппарата, чем создавать иллюзию выздоровления путем химической (т.е. фармацевтической) блокады проводящих нервных путей.



УПРАЖНЕНИЕ 6 (а, б, в)



И.П.: вис на турнике, тело прямое. Старайтесь поднимать согнутые в коленях ноги к животу (6 а, б). Более подготовленные люди могут поднимать прямые ноги к турнику (6 в).



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ*

Дата	ЧСС до нагрузки	ЧСС после нагрузки

* Функциональные показатели изменяются раз в две недели.

ВАШ ПРОВОДНИК
НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ



Дата	ЧСС до нагрузки	ЧСС после нагрузки

