

Игорь Борщенко



АВТОР СИСТЕМЫ
«УМНЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»
по которой выздоровели свыше
1 000 000
ЧЕЛОВЕК

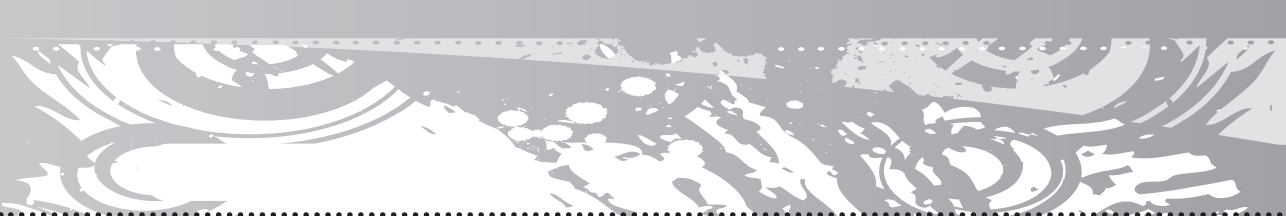
САМЫЕ ВАЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

в пошаговых фотографиях



ВЫ СМОЖЕТЕ ПОБЕДИТЬ:

- боли в пояснице
- остеопороз (хрупкость костей)
- мигрени и головокружения
- посттравматические боли
- заболевания суставов
- и другие женские болезни



УДК 615.89
ББК 53.58
Б83

Оформление обложки — дизайн-студия «Три кота»

Все права защищены, ни одна часть данного издания не может быть использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Борщенко, Игорь

Б83 Самые важные упражнения для женщин в пошаговых фотографиях / Игорь Борщенко. — Москва: АСТ, 2013. — 159, [1] с.: ил.

ISBN 978-5-17-080194-7

В данной книге я отобрал те упражнения изометрической гимнастики, которые могут быть наиболее полезны именно для женщин, исходя из особенностей организма прекрасного пола. Выполнение этих упражнений и рекомендаций позволит сохранить вам, наши дорогие женщины, здоровый позвоночник и суставы.

УДК 615.89
ББК 53.58

ISBN 978-5-17-080194-7

© Борщенко И.
© ООО «Издательство АСТ»



Изометрическая гимнастика для позвоночника

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 красоты 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 ягодицы, привлекает противоположный пол, и наоборот — плоские спина и все, что ниже, внимания не себя никак не обращают.

Человек так устроен, что плавные изгибы позвоночника под-

держивают 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.

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



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

Гимнастика для позвоночника

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 лопаётся — 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 гуттаперчевость — здоровому позвоночнику не нужна. И старческие изменения в позвоночниках юных гимнасток тому подтверждение.

Как поддерживать естественные изгибы 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. Такое исходное положение как «Корсет» (ил. 1) также необходимо для поддержания поясничного изгиба.



В тех случаях, когда руки участвуют в выполнении упражнения, для поддержания изгибов используются валики из небольшого по-

лотенца, 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.

Важно сказать, что многие упражнения в системе изометрической гимнастики направлены на выработку и укрепление естественных изгибов и развитие стабилизаторов позвоночника. 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.

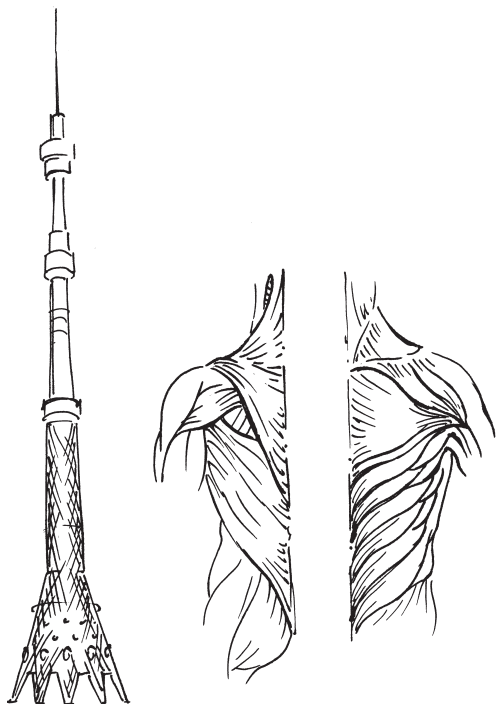


Стабилизаторы поясницы. Что общего между позвоночником и Останкинской башней

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-ста-

билизаторов 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, осо-

бенно 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 позвонки. 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, поэто-

му, как говорится «близок локоток, да не укусишь!».

Чтобы воздействовать на них, требуется особый подход. С одной стороны, каждая такая мышца сокращается совсем незначительно, поэтому традиционные упражнения, скажем, известные всем со школы сгибания и разгибания позвоночника, будут нагружать преимущественно поверхностные мышцы спины. А в грудном отделе позвоночника из-за грудной клетки движения будут и того меньше.

В то же время изометрическая нагрузка требует поддержания определенной позы, для чего включаются в работу практически все мышцы позвоночника, и поверхностные, и глубокие. Как мы уже говорили, мелкие глубокие мышцы позвоночника легко поддаются спазму, вызывая боль. В изометрической гимнастике существует целый ряд упражнений для расслабления глубоких мышц спины и позвоночника. Их выполнение создает волну микродвижений, которые передаются от позвонка к позвонку, расслабляя именно глубокие мышцы позвоночника.

Гимнастика для позвоночника

Эти опасные кранчи

Брюшной пресс — эти заветные для многих шесть кубиков являются вторым стабилизатором поясницы. Две прямые, две поперечные и четыре косые мышцы живота образуют комплекс брюшного пресса, способный быть не только помощником спины, но и обузой, если ваши социальные накопления представлены толстым слоем подкожного сала, которое целлюлитом уже никак не оправдаешь.

Не все понимают, почему мышцы брюшного пресса влияют на позвоночник, хотя непосредственно с ним не контактируют. Дело в том, что сокращение мышц живота приводит к повышению внутрибрюшного давления, что, в свою очередь, по принципу цепной реакции выравнивает давление внутри межпозвонкового диска. Благодаря этому ядро диска занимает нейтральное положение, и баланс сил восстанавливается. Между прочим, вы можете пользоваться таким простым приемом в обыденной жизни.

Если у вас вдруг заныла поясница, примите ровное положение и



Поджимайте брюшной пресс!

подожмите живот, слегка напрягая брюшной пресс. Вы сразу почувствуете уменьшение боли в спине, а то и вовсе ее исчезновение.



Собственно, на этом основан один из механизмов действия поясничного корсета. Мышцы брюшного пресса — главные стабилизаторы поясницы. В момент их напряжения увеличивается внутрибрюшное давление, приводя к улучшению состояния межпозвонковых дисков. Это вызывает уменьшение болей. Не давайте животу пассивно отвисать все время. Напрягите мышцы живота, и острая боль в спине уменьшится или исчезнет!

Наибольшее сокращение мышц брюшного пресса совершается, когда вы максимально сгибаетесь в пояснице. Однако это вызывает тяжелейший стресс для дисков, связок и суставов позвоночника.

В момент максимального сгибания в пояснице вы буквально разрываете диски, травмируете связки и суставы. Поэтому традиционные сгибания позвоночника или кранчи, как их называют на английский манер, для укрепления брюшного пресса категорически запрещены, тем более для больного позвоночника.



Только упражнения в нейтральной позиции, без существенного сгибания в пояснице, должны использоваться для укрепления мышц брюшного пресса. В системе изометрической гимнастики вы найдете множество упражнений, действующих непосредственно на мышцы брюшного пресса. Кроме того, во многих упражнениях, не связанных с поясничным отделом, брюшной пресс участвует и как ас-

ВЫВОДЫ:

- Стабилизаторами поясничного отдела позвоночника являются мышцы спины и брюшного пресса.
- Изометрическая гимнастика укрепляет мышцы брюшного пресса и спины в физиологически безопасном положении в отношении позвоночника.
- Расслабление глубоких мышц позвоночника по системе изометрической гимнастики снимает болевой синдром.
- Укрепление брюшного пресса уменьшает хронические боли в пояснице.



систент основного движения, и вы это почувствуете.

Диагностическая гимнастика

Предлагаем вам перед началом занятий изометрической гимнастикой пройти оригинальное тестирование в виде простых упражнений. Эта гимнастика поможет обратить ваше внимание на наличие тех или иных проблем в разных отделах позвоночника и суставов. Это поможет вам правильно составить индивидуальный курс изометрических тренировок.

Тест подвижности в шейном отделе позвоночника

Стоя перед зеркалом, проверьте объем и свободу движений в шейном отделе позвоночника. Наклоните голову вперед так, чтобы подбородком до груди. Если это затруднительно, то имеется ограничение сгибания шейного отдела позвоночника.

Поверните голову сначала в одну, а затем в другую сторону так, чтобы нос оказался на одном

2



3





уровне с плечом. Затруднение этого движения выявляет ограничения вращения в шейном отделе позвоночника.

Посмотрите на себя в зеркало и указательным пальцем обозначьте уровень носа. Удерживайте палец на этом уровне.



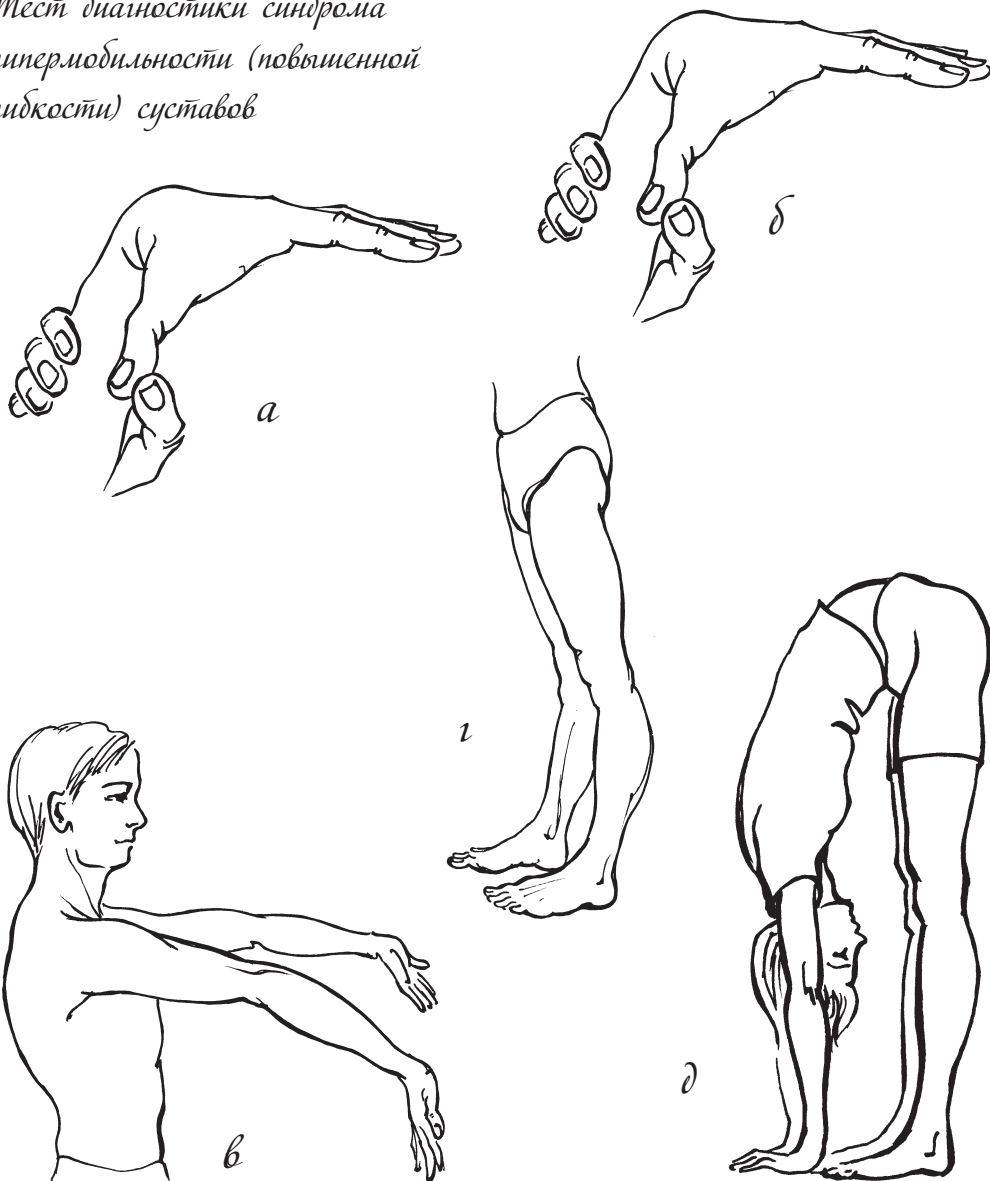
Ограничения в сгибании, разгибании или вращении в шейном отделе позвоночника могут быть связаны с остеохондрозом позвоночника, появлением грыжи межпозвонкового диска, артрозом



суставов позвоночника или ревматическим воспалительным процессом в позвоночнике. В каждом из этих случаев требуется консультация специалиста.

После чего запрокиньте голову, направляя взгляд вверх. Если ваш подбородок поднимается на уровень пальца и выше его — с разгибанием шейного отдела позвоночника у вас все в порядке.

Тест диагностики синдрома
гипермобильности (повышенной
гибкости) суставов



Попробуйте без лишних усилий пройти предложенный тест. Если вы набрали 6 и более баллов — у вас, возможно, имеется повышенная подвижность (гипермобильность) суставов. В этом случае традиционную гимнастику, нагружающую суставы, вам следует делать с осторожностью и только после консультации с врачом. Максимальное количество баллов — 9.

Внимание! Здоровый человек с нормальной подвижностью в суставах этот тест пройти не сможет.

- Разогните мизинец на 90° (по 1 баллу с каждой руки, рис. а).
- Приведите большой палец через сторону и назад до соприкосновения с предплечьем (по 1 баллу с каждой руки, рис. б).
- Разогните локтевой сустав на 10° (по 1 баллу с каждой руки, рис. в).
- Разогните колено на 10° (по 1 баллу с каждой ноги, рис. г).
- Дотроньтесь ладонями до пола, не сгибая колени (1 балл, рис. д).

Гипермобильность (повышенная подвижность) суставов

может сопровождаться повышенным риском подвывихов и других суставных травм, остеоартритов и мышечно-скелетных болей с образованием болезненных точек и узлов в области костных выступов. Это состояние учитывается при диагностике и назначении лечения, в том числе лечебной физкультуры.

Если вы заподозрили у себя гипермобильность суставов, не стоит заранее огорчаться. В большинстве случаев это состояние является бессимптомным, то есть никак не проявляется. И все же у некоторых людей на фоне повышенной подвижности сочленений появляются боли в тех или иных

Изометрическая гимнастика оказывается для пациента с гипермобильностью суставов спасительной и исключительно полезной, поскольку она позволяет избежать травмирования суставов, которые от рождения у таких пациентов являются слабым местом, и в то же время укрепляет мышцы и одновременно связки.



суставах. Это зачастую не связано ни с ревматическим воспалением, ни с артрозом. Однако такие пациенты склонны к получению микротравм и растяжений связок и капсул суставов, что и служит причиной болей. Главным в лечении этого состояния является постепенное укрепление связочного и мышечного аппарата без дополнительной травматизации.

Самодиагностика фибромиалгии

Синдром фибромиалгии может быть причиной распространенной всеобщей болезненности — «болит везде». Часто сочетается с пониженным настроением и повышенной утомляемостью и требует особого подхода при составлении программы лечения.

- Умеренно сдавите 1 и 2 пальцами мышечный валик трапециевидной мышцы.
- Надавите сбоку от грудины на уровне 2 ребра с каждой стороны (ил. 8).
- Надавите на жировую подушку на внутренней поверхности каждого колена (ил. 9).



Наличие резкой болезненности во ВСЕХ этих точках может указывать на ВОЗМОЖНОЕ наличие фибромиалгии.

Заподозрить фибромиалгию у себя вы можете самостоятельно, однако установить этот диагноз может только врач — обычно ревматолог. К счастью, несмотря на довольно тягостные проявления

Гимнастика для позвоночника



этого состояния, у пациента не находят никаких признаков тяжелого воспалительного или дегенеративного поражения суставов или мышц. И поскольку основной мишенью для этой болезни являются мышцы, то именно ими и следует заниматься.

Не стоит думать, что банальная физкультура, бег или фитнес могут помочь решить такому пациенту все проблемы. Эти люди страдают реальными болями и не могут переносить большие физические нагрузки. Поэтому нагружать следует мышцы и суставы дозированно. Выберите из комплекса изометрической гимнастики те упражнения, которые воздействуют на самые болезненные ваши мышцы. Пусть

они станут частью ваших регулярных занятий как с целью лечения, так и для профилактики обострения болезни.

Равная ли длина ваших ног?

Лягте на ровную поверхность, коленные суставы согните до 90° , стопы соедините вместе. Необходимо точно совместить пятки и большие пальцы (для точности можно упереться большими пальцами в стоящую рядом стену или вертикальную поверхность). Посмотрите на высшую точку контура коленных суставов — если точка одного колена ниже, возможно, эта нога укорочена.

Укорочение ноги может быть абсолютным, когда кости одной ноги действительно короче другой, или относительным, когда



длина костей равная, но из-за перекоса таза одна нога располагается выше и оказывается функционально длиннее. В случае большого укорочения может потребоваться специально корригирующая стелька или обувь.

Свод стопы – есть ли у вас плоскостопие?

Тест «отпечаток мокрой стопы». На чистой, сухой и желательно темной поверхности оставьте отпечаток мокрой стопой. Оцените свой след и определите, насколько выражен у вас свод стопы.

а) свод стопы выражен слабо, у вас плоскостопие;

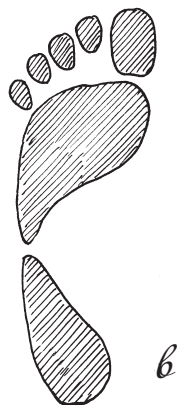
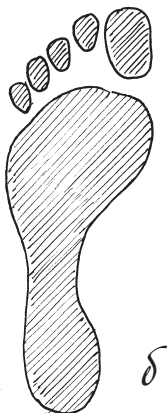
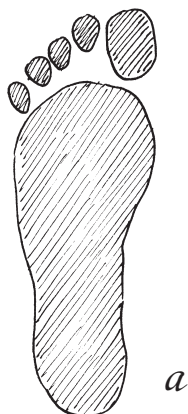
б) свод стопы нормальный;

в) свод стопы выражен слишком сильно.

Слишком слабый свод (плоскостопие) или избыточно выраженный свод стопы является причиной появления болей в стопе и смежных суставах (в том числе коленном). Нередко это указывает на сопутствующие системные заболевания и может потребовать использования ортопедических стелек или обуви.

Определите силу ваших стоп

Попробуйте пройти на носках, а затем на пятках. Если у вас достаточно силы, чтобы выполнить несколько шагов в этих поло-



Гимнастика для позвоночника

жениях — мышцы и нервы, управляющие стопами, функционируют

нормально. Если одна стопа отстает и явно слабее в каком-либо положении, то очень вероятно, что имеется слабость мышцы — то есть частичный паралич.

11



12





Содержание

Почему изометрическая	5
Изометрическая гимнастика для позвоночника	8
Изометрическая гимнастика для поясничного отдела позвоночника	35
Выше голову!	56
Изометрическая гимнастика для шейного отдела позвоночника	59
Позвоночник, ребра и не только	73
Изометрическая гимнастика для грудного отдела позвоночника	76
Расслабление мышц позвоночника — хорошо ли это?	94
В чем «повинен» тазобедренный сустав?	97
Что «лежит» в синовиальной сумке?	101
Изометрическая гимнастика для тазобедренного сустава	104
Море по колено	107
Колено бегуна, или Куда мы все время торопимся?	111
Изометрическая гимнастика для коленного сустава	114
Зачем стопе свод	116
Изометрическая гимнастика для стопы	119
Замороженное плечо и другие «невкусные» диагнозы	123
Изометрическая гимнастика для плечевого сустава	132
Чувство локтя, или «Спортивные» диагнозы механиков	140
Изометрическая гимнастика для локтевого сустава	143
Орган труда	146
Изометрическая гимнастика для кисти	152
Изометрическая гимнастика в самолете	153