ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА 7

РАЗДЕЛ 1. ПРАВИЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ПРАВИЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 13

10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА 15
«ПРИСЕДАНИЯ» 15
«ПРИВЕДЕНИЕ БЕДРА СИДЯ» 18
«ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА СИДЯ» 20
«КВАДРИЦЕПС БЕДРА» 22
«БИЦЕПС БЕДРА» 23
«УДАР КОЛЕНОМ» 25
«ТЯГА ПРЯМОЙ НОГОЙ» 28
«ХОДЬБА ПО ЛЕСТНИЦЕ», ИЛИ «СТЕП-ХОДЬБА» 30
«РАСТЯЖКА БЕДРА И ГОЛЕНИ» 31
«СИДЕНИЕ НА ПЯТКАХ» 33

10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА 38
«ПОЛУШПАГАТ НА СТУЛЕ» 38
«АДДУКЦИЯ ЛЕЖА» 43
«АБДУКЦИЯ СТОЯ» 45
«МАРШЕВЫЙ ШАГ» 47
«СКРУТКА» 49
«ХОДЬБА В ГОРУ ЛЕЖА НА ПОЛУ» 51
«ПОЛУШПАГАТ ЛЕЖА НА СПИНЕ» 52
«ПОЛУКРУГ НОГОЙ» 54
«КРУГИ НОГАМИ» 55
«ТОЛЧОК НОГОЙ» 58

10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТОПЫ И ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА 60
«ХОДЬБА В ГОРУ В КОМНАТЕ» 62
«ХОДЬБА В ГОРУ СИДЯ» 64
«РАСТЯЖКА ГОЛЕНОСТОПА» 68
«СКЛАДНОЙ НОЖ» 71
«МАССАЖ МЯЧАМИ» 74
«МАССАЖ СТОПЫ ПАЛКОЙ» 76
«РАСТЯЖКА АХИЛЛА» 77
«ХОДЬБА БОСИКОМ» 79
«МАССАЖ СТОПЫ РУКАМИ» 80

«ХОДЬБА С ПОДЪЕМОМ НА НОСОК» 81

10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА 83

«БОЛЬШОЙ ЖИВОТ» 83
«МАССАЖ ЖИВОТА КРУГЛОЙ ПАЛКОЙ» 85
«КРАНЧИ ЛЕЖА» 87
«КАТАНИЕ НА МЯЧЕ» 88
«ПОЛУПЛУГ» 90
«СКРУЧИВАНИЕ ТАЗА» 92
«СКЛЕПКА» 95
«ПРЕССОВАЯ ТЯГА» 96
«РОЛИК» 97
«КАЧАЛКА» 100

10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА 102

«ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ» 102
«ПЛУГ» 104
«ГРЕБНАЯ ТЯГА» 106
«ПОЛУМОСТИК НА ДИВАНЕ» 108
«ТЯГА ПЛУГА» 110
«ПИЛА» 113
«ТЯГА СНИЗУ» 115
«ПОДТЯГИВАНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ» 117
«САМОМАССАЖ СПИНЫ МЯЧАМИ» 120
«ПОЛУСАРАНЧА», ИЛИ «ПРЕСС-ПАПЬЕ» 122

10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ 126

«ОТЖИМАНИЯ» 126
«ПУЛЛ-ОВЕР» 131
«БАБОЧКА» 133
«ЖИМ ВВЕРХ», ИЛИ «ПЛЕЧЕВОЙ ЖИМ» 137
«ЖИМ ВПЕРЕД НА ФИТБОЛЕ» 140
«ОБРАТНАЯ БАБОЧКА» 142
«ЛУЧНИК» 144
«ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ», ИЛИ «ПРОЩАЛЬНЫЕ РУКИ» 145
«ТРИЦЕПС-ЖИМ» 147
«ДЕЛЬТОИД» 149

РАЗДЕЛ 2. 50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА 151

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ 153
ОТ АВТОРА 154
ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ 156
ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА (АРТРИТЫ, АРТРОЗЫ, ПРОТРУЗИИ, ГРЫЖИ, ОСТЕОПОРОЗ) 158
ОСТРЫЕ БОЛИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА 159

«ХОДЬБА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ» 159
«ПРЕСС НА СПИНЕ» 161
«ПОЛУМОСТИК» 164
«РАСТЯЖКА СТОЯ» 166
«ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ НА ТУРНИКЕ» 169

ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА С НАЛИЧИЕМ ГРЫЖ, ПРОТРУЗИЙ 172

«БИЦЕПС БЕДРА» 172
«ДРАКОН» С Н/Б МТБ 174
«БЕРЕЗКА» 176
«НИЖНЯЯ ТЯГА» С Н/Б МТБ 179
«КОМБИ» 181
«ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ» 183
«ПРЕСС-ПЛУГ» 185

БОЛИ В ШЕЙНОМ И ГРУДНОМ ОТДЕЛАХ ПОЗВОНОЧНИКА....188

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ 188
«ОТЖИМАНИЯ ОТ СТОЛА (СКАМЬИ)» 188
«ОТЖИМАНИЯ С ФИТБОЛОМ У СТЕНЫ» 190
«ГЛУБОКИЕ ОТЖИМАНИЯ»....192
«ОТЖИМАНИЯ МЕЖДУ СТУЛЬЕВ» 194
«ТЯГА РЕЗИНОВОГО АМОРТИЗАТОРА, ЛЕЖА НА ПОЛУ»....196
«ТЯГА СВЕРХУ» С ОПОРОЙ СПИНОЙ В ФИТБОЛ 198
«ПИЛА»....200
УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МТБ 200
«ПУЛЛ-ОВЕР» С В/Б....202
«ПЛУГ» С Н/Б 204
«БАБОЧКА» С В/Б....206
«ЖИМ ВПЕРЕД-ВВЕРХ» С Н/Б 208

БОЛИ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ....211

«ДРАКОН» 212
«АДДУКЦИЯ» (ПРИВЕДЕНИЕ) 215
«АБДУКЦИЯ» (ОТВЕДЕНИЕ) 218
«НА СПИНЕ» 221
«РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА» (ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА) 224

ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯСЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ....226

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ (АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ) 226

«ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА» (НА ВЫДОХЕ «ХАА») С ОПОРОЙ НА КОЛЕНИ....226
«ПРИСЕДАНИЯ»....228
ХОДЬБА (ПРОГУЛКА) 230
«ЖИМ ВПЕРЕД», СИДЯ ИЛИ СТОЯ....232
«ПОЛУБЕРЕЗКА» С В/Б....234

«ПРЕСС» С В/Б 236
«ВЕРХНЯЯ ТЯГА» 238
«ПУЛЛ-ОВЕР» 240

ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ (ХОБЛ) 243

«БАБОЧКА» 243
«ЛЫЖНЫЙ ХОД ПОД УКЛОН» 246

БОЛЕЗНИ ТАЗОВОГО ДНА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН 250

«АДДУКЦИЯ» ОДНОВРЕМЕННО ДВУМЯ НОГАМИ 250
«БОКОВАЯ ТЯГА НОГОЙ» 252

ДИСФУНКЦИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (ДИСКИНЕЗИИ, ЗАПОРЫ) 255

«ПРЕСС» 255
«ВЕРТИКАЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ» 258

ГЕМОРРОЙ (ХРОНИЧЕСКОЕ ТЕЧЕНИЕ ВНЕ ОБОСТРЕНИЯ), ОПУЩЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ 262

«ХОДЬБА НА ЯГОДИЦАХ» 262
«ПОЛУМОСТИК» 264

«БОЛЬШОЙ ЖИВОТ» 266

«РАЗМИНАНИЕ ЖИВОТА» 266

ЦЕЛЛЮЛИТ НА БЕДРАХ 270

«КВИНТА» 270
«ПОДЪЕМ НОГ, ЛЕЖА НА ФИТБОЛЕ» 274

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА 276

«ПОДЪЕМ НА НОСКАХ» 276
«САНДАЛЬ» СИДЯ, СТОЯ, ЖИМ СТОПОЙ, СПИНОЙ К МТБ-1 280
«САНДАЛЬ» СИДЯ НА ПОЛУ — ТЯГА СТОПОЙ НА МТБ-1 283

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 287

РЕЗУЛЬТАТ, НУЖНЫЙ ВСЕМ 289

ЕЩЕ НЕМНОГО МОТИВАЦИИ 291

ТАБЛЕТКИ ОТ ЗДОРОВЬЯ 291
О НАГРУЗКАХ 296

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 315

ОТ АВТОРА

Мы живём, точно в сне неразгаданном,
На одной из удобных планет…
Много есть, чего вовсе не надо нам,
А того, что нам хочется, нет…

Игорь Северянин

Можно жить долго (даже больше 90 лет) и без упражнений, но в состоянии дряхлости и плохой памяти. Не хотелось бы…

Правильно стареть — тоже надо уметь. И чем больше лет, тем больше жить хочется. Но жить хочется только тогда, когда ты ориентирован во времени, пространстве и собственной личности. В состоянии деменции (слабоумия) человек уже и не осознает жизнь вокруг. Он становится обузой для ближних. Ему бессмысленно говорить о пользе упражнений, правилах дыхания и закаливании организма. Он ничего не понимает. За ним надо просто следить, чтобы ничего не натворил. И это тоже жизнь… И эта жизнь требует внимания окружающих, особенно если это мать или отец.

Сенильная деменция, болезнь Альцгеймера может наступить незаметно для человека и даже задолго до 60 лет. Но основной причиной этому является не ишемия сосудов мозга. Это следствие, можно сказать, патологоанатомическое.

Основной причиной или базой развития инволютивных процессов в сосудах головного мозга является отсутствие самоконтроля за деятельностью своего организма.

А какой орган используется для этой цели?

Сердце? Очень частично, так как и сердце угасает незаметно. То есть, большинство людей даже с ишемической болезнью сердца (аналогия с мозгом) могут жить довольно долго… на таблетках.

Могут даже что-то творить, писать, сочинять, а малозначительную работоспособность связывают обычно с прожитыми годами… То есть обвиняют возраст. Они, конечно, глубоко неудовлетворены качеством жизни, но что поделаешь — возраст.

Так и живут, жалуясь на свою жизнь окружающим…

Поэтому сердце не подходит для самоконтроля организма.

В этой цепочке жизни — мозг и сердце — оно на втором месте. Другие органы — желудок, кишечник, печень, почки, — тем более не могут быть контролирующими органами, разве что в цепочке метаболизма на узком профиле. И здесь таблетки мешают качественному самоконтролю.

А что, собственно, такое — самоконтроль? На серьезном производстве (министерства, армия и др.) принято проводить диспансеризацию сотрудников, в учебных учреждениях — врачебный контроль с целью проверки дееспособности к службе, учёбе.

Идея хорошая, если знать, что и какие органы надо проверять.

Но при подобном контроле за здоровьем можно что-то скрыть, а на что-то и не обратить внимания. Например, можно пропустить хронические боли в спине, связанные с остеохондрозом позвоночника, или низкую силовую выносливость (количество движений в единицу времени). Одним словом — это контроль внешний, а не самоконтроль (внутренний).

Так какой орган должен использовать мозг для адекватного самоконтроля здоровья «своего хозяина», чтобы не пропустить надвигающуюся ишемическую болезнь сердца, или хронические заболевания костно-мышечной системы (остеохондроз позвоночника и суставов), или хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (запоры, камни, дискинезии), мочеполовой системы (простатит, эндометриоз и пр.). Конечно, мозг при этом должен быть способным анализировать эту «самостоятельную диспансеризацию»...

Если исходить из объема органа по отношению ко всему телу и количеству выполняемых им функций, то на абсолютно первом месте должен стоять мышечный орган.

Да-да, гистологи называют скелетные мышцы органом, занимающим 50% тела человека малотренированного и 60% — тренированного. (Гистология — это учение о строении, развитии и жизнедеятельности тканей организма).

«…Если говорить о скелетных мышцах как об органах, то в них, помимо мышечных волокон, содержатся также другие компоненты: соединительнотканные прослойки и фасции (эндо-, пери-, эпимизий), а в соединительнотканных прослойках — сосуды и нервы!

…В эндомизии содержатся кровеносные капилляры и наиболее мелкие ветви нервов, контактирующих непосредственно с мышечными волокнами.

…Перемизий — более толстые прослойки рыхлой соединительной ткани вокруг мышечных волокон. Соответственно, здесь проходят более крупные сосуды и нервные стволы.

…Эпимизий — более плотная оформленная соединительная ткань, окружающая всю мышцу» (С. Л. Кузнецов, Н. Н. Мушкамбаров. Гистология, цитология и эмбриология). Это наука. С ней не надо спорить. Ее надо либо знать и понимать, либо слушать и задавать вопросы при непонимании.

Таким образом внутри мышц проходят все транспортные магистрали. Поэтому мышечный орган доставляет питание, причём адресно (то есть каждый орган имеет свою транспортную мышечную магистраль на доставку питания (кровь, вода, микроэлементы) и выведение продуктов метаболизма. Простые примеры — мышцы пояса верхних конечностей (плечи, грудная клетка, спина). Для их тренировки отлично подходит такое упражнение, как отжимание от пола (см. стр. 225).

Для рекрутирования этой мышечной группы можно использовать и другие упражнения, обладающие подобным эффектом (см. стр. 125–145).

Какое упражнение можно использовать для самоконтроля? Отжимания от пола. Если вы смогли отжаться от пола в 20 лет 30 раз, затем в 30, 40, 50, 60–90 лет, то кровеносные сосуды получают необходимое для их жизнедеятельности количество крови. Слабоумие не грозит, но во многом количество крови, поступающее в сосуды мозга, напрямую зависит от количества крови, поступившей в левый желудочек сердца. А этот объем крови зависит от содружественной работы ног, мышц брюшного пресса и мышц спины.

Регулярно выполняя некоторые из упражнений трёх этажей тела — ноги, пресс, спина, руки, грудь (триада здоровья

по БСМ), правильно и с одинаковым, но достаточным числом повторений (20–50), желательно сериями 2 по 20, 3 по 20, 4 по 20 и так далее (до 100 или 50 повторений в сумме), в течение всей жизни, можно адекватно осуществлять функциональный самоконтроль и здоровье.

Почему, скажите на милость, в 30 лет человек может выполнить нужное ему число повторений в одном упражнении (например, отжимания), а в 80–90 не может?

Лень или слабость духа? Усталость от жизни или смирение с приговором какого-либо диагноза? Великий китайский философ Лао-Цзы по этому поводу говорил так: «Внешнее неотделимо от внутреннего. Неподготовленное тело не может стать Обителью высшей мудрости и духовного совершенства. Так же и благородный дух нежизнеспособен в слабом, болезненном теле, как бы ни стремился человек к горним высям…» «…Дух должен, сохраняя полную незамутненность, предоставлять все действия телу, и тогда естественность, достигнутая благодаря слиянию с природой, станет залогом успеха, человек сможет спокойно встретить любую неожиданность».

А философ и мистик русского происхождения Георгий Гурджиев как бы вторит ему: «Тело — не что иное, как образ души, и чем тело совершеннее, тем оно лучше представляет душу». Золотым стандартом функционального здоровья является «закон неиспользования», который гласит, что «неиспользование скелетной мускулатуры отрицательно влияет на состояние всех органов и систем».

Если опять обратиться к гистологии, описывающей адаптационную перестройку кровеносной системы (те же авторы — смотрите выше), то она — наука о гистологии — говорит: «…кровеносная система, особенно в области микроциркуляторного русла, не является неизменной, а может реагировать и функционально, и структурно на изменение предъявляемых к ней требований и гемодинамических условий.

Например, при продолжительной гипофункции тех или иных мышц в них уменьшается кровоток:

- вначале это достигается путём функционального выключения из кровотока части артериол и капилляров,

- затем «лишние» сосуды просто подвергаются дегенерации.

Вот и истоки ишемии мозга и сердца — гипофункция мышц!

Поэтому самоконтроль за своим здоровьем может осуществляться только через регулярное тестирование своей собственной скелетной мускулатуры, а не по показаниям тонометра, который лишь регистрирует изменения гемодинамики.

Пока медицинское сообщество не образумится и не поймёт, что основной проблемой для больных людей является мышечная недостаточность, приводящая к появлению основных групп заболеваний (имеется в виду наличие хронических заболеваний внутренних органов), связанных с появлением ишемических и дистрофических процессов, среднестатистический больной, по меткому выражению Герберта Шелтона, «умирает от нарушения простых законов, когда даже элементарное знание не только помешало бы ему стать пищей для земляных червей намного раньше времени, но сделало бы его жизнь прекрасной и содержательной».

И естественным выходом (к сожалению, расширяет свои владения ятрогения — болезнь от лечения лекарствами) из создавшейся на медицинском поприще ситуации со здоровьем населения является оснащение больниц и поликлиник соответствующим лечебным тренажёрным оборудованием.

Что касается высшей политики в области здравоохранения, то здесь можно уверить, что бюджет страны не пострадает от большего количества здоровых людей, так как люди, страдающие хроническими заболеваниями, находятся в возрастной категории 50+, а к этому времени большинство из них накопили огромный опыт, каждый в своей области, и могли бы ещё долго служить на благо семьи и государства, способствуя его процветанию.

Упование же на лекарственную поддержку приводит чаще всего к снижению их физических и психических потенциалов, а бремя поддержания хронических больных, по сути, инвалидов, ложится на плечи государства. И пока ещё «молодые кадры» дозреют до опыта «стариков», демографическая катастрофа проглотит умных, талантливых и дееспособных «пожилых» специалистов, потеряв при этом огромные деньги на их «выращивании и созревании». Так что, всё-таки, начнём отжиматься от пола?

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

МТБ многофункциональный тренажер Бубновского

И.П. исходное положение

Н/Б нижний блок

В/Б верхний блок

ПОП поясничный отдел позвоночника

НЧС нижняя часть спины

МФС миофасциальный синдром

МПД межпозвонковые диски

ШОП шейный отдел позвоночника

ГОП грудной отдел позвоночника

ХОБЛ хроническая обструктивная болезнь легких

ССС сердечно-сосудистая система

ЧСС частота сердечных сокращений

ДОА деформирующий остеоартроз

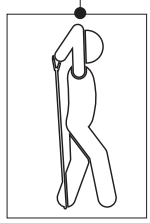
ХИБС хроническая ишемическая болезнь сердца

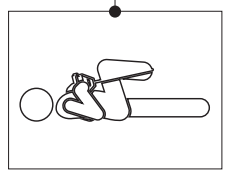
ОНМК острые нарушения мозгового кровообращения

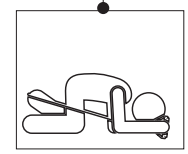
НОП неподвижная опора

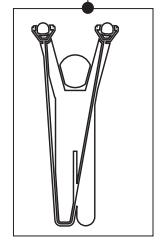
Раздел 1

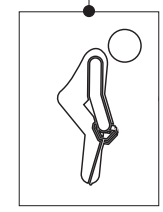
Правильные упражнения — единственный способ правильного долголетия

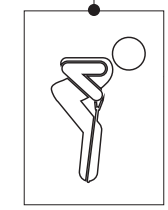


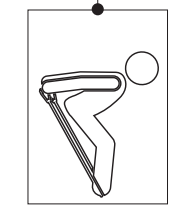












10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

«ПРИСЕДАНИЯ»

И.П. стоя у НОП — приседания с прямой спиной, держась прямыми руками за НОП (шведская стенка, стул с высокой спинкой, косяк двери и т.д.) (*фото 1 а, б*).

1 этап: уровень опускания таза — бедра параллельны полу. Пятки не отрывать. Ноги чуть шире плеч. Выполнять сериями по 10 приседаний.

2 этап: опускать таз максимально глубоко (*фото 1 в*).

Фото 1 а

Фото 1 б

Фото 1 в

КОММЕНТАРИЙ СМ:

- ✓ **допускаются треск, щелчки в коленных суставах;**
- ✓ **выдох при разгибании ног — подъем;**
- ✓ **после эндопротезирования тазобедренного сустава первые три месяца упражнение выполняется по правилам первого этапа.**

Надо сказать, что моя личная практика показывает частое несовпадение истинного состояния суставов с описанием рентгенологов. То есть очень часто рентгенологи употребляют термин «артроз» вместо «артрит».

Для выявления истины в этом вопросе врачи наших Центров используют миофасциальную диагностику, которая проводится руками. В случае сохранения конгруэнтности суставных поверхностей, то есть при ровной суставной щели, слово «артроз» заменяется на «артрит». В таком случае приседать можно.

Упражнение, по сути, аэробное и тренирует сердце. Заменяет по своему эффекту ходьбу, велосипед, бег. Лучше приседания выполнять сериями по 10 или 20 повторений, отмечая в дневнике самоконтроля их количество. Я в свое время вел такой дневник, увеличивая с каждым последующим занятием количество серий. Желательно достичь цифры 100 приседаний за одно занятие (10 серий по 10 приседаний или 5 серий по 20 приседаний).

Противопоказания: коксартроз (поражение тазобедренного сустава), гонартроз (поражение коленного сустава), геморрой в острой стадии, выпадение матки.

«ПРИВЕДЕНИЕ БЕДРА СИДЯ»

Тренажер*: закреплен к неподвижной опоре за нижнюю ее часть (*фото 2 а*).

И.П. сидя боком к НОП (в данном случае диван) на расстоянии 2,5–3 метра, рабочая нога с тренажером, зафиксированным за нижнюю часть голени или за стопу, отведена максимально в сторону, то есть резиновый амортизатор должен быть в натянутом состоянии. Другая нога зафиксирована за любой неподвижный предмет. Приведение (аддукция) рабочей ноги к зафиксированной на выдохе «Хаа» (15–20 повторений). То же самое другой ногой (*фото 2 б, в*). Упражнение необходимо выполнять в кроссовках.

КОММЕНТАРИЙ СМ:

Упражнение является базовым для профилактики и лечения заболеваний коленного сустава — таких как артрит и артроз. Помогает восстанавливать его функцию при травмах менисков и связок. Незначительная болезненность допустима. При сильных болевых ощущениях можно уменьшить натяжение тренажера или заменить его на более легкий.

Подходит это упражнение и для реабилитации после замены коленного или тазобедренного сустава.

* Допускается И.П. лежа на спине или сидя, упор на локти.

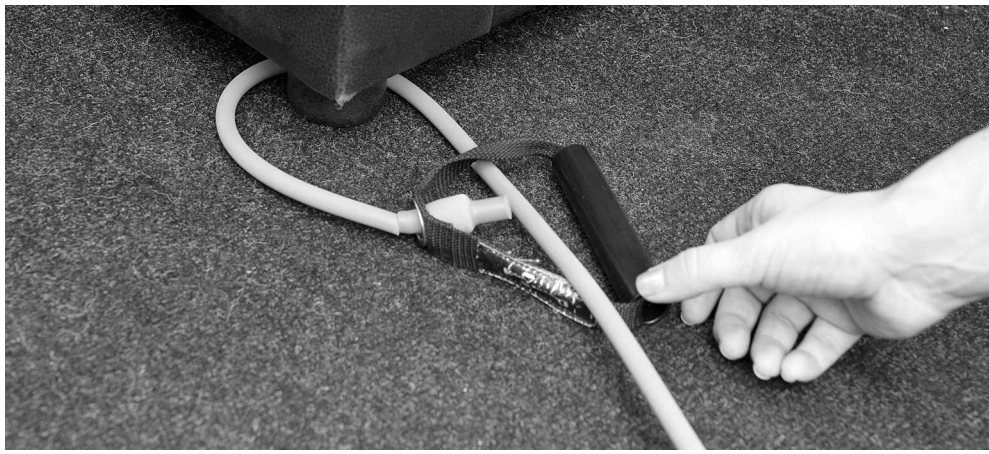


Фото 2 а

Фото 2 б

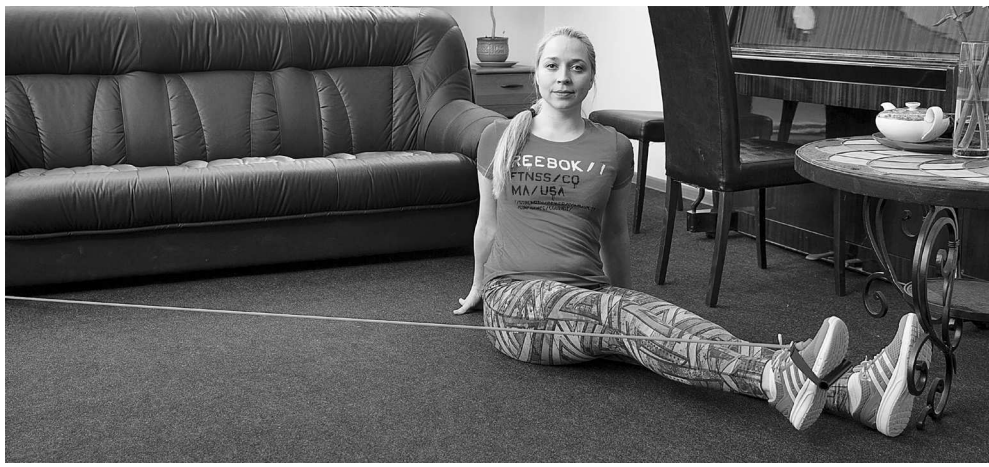


Фото 2 в

Кроме того, упражнение имеет лечебный эффект при заболеваниях тазовых органов — воспаление придатков, миома матки, эндометриоз у женщин, простатит, аденома простаты у мужчин.

Общее показание — синдром раздраженной кишки, запоры, геморрой.

А также упражнение имеет косметический эффект при целлюлите (нужно выполнять большое количество повторений — до 50).

Противопоказания: коксартроз, вколоченный перелом шейки бедра, геморрой в острой стадии, выпадение матки.

«ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА СИДЯ»

И.П. сидя боком к НОП (допускается И.П. лежа на спине), тренажер фиксируется на дальней от НОП ноге. Отведение (абдукция) рабочей ноги на выдохе «Хаа» максимально в сторону — 15–20 повторений. То же самое другой ногой (*фото 3 а, б*).

КОММЕНТАРИЙ СМ:

Упражнение направлено на восстановление функции внешней стороны коленного сустава при повреждении крестообразных связок и мениска. Укрепляет мышцы тазобедренного сустава после эндопротезирования. Также упражнение при большом количестве повторений (от 50) помогает бороться с так называемыми «галифе» — жировыми накоплениями на внешней стороне бедра.

Противопоказания: коксартроз, вколоченный перелом шейки бедра.

Фото 3 а

Фото 3 б

«КВАДРИЦЕПС БЕДРА»

И.П. лежа на животе, передней поверхностью бедра на валике, нога согнута, другая нога на полу, головой к НОП. Один конец тренажера закреплен на нижней $^1/_3$ голени (или стопе), другой закреплен к неподвижной опоре за нижнюю ее часть. Разгибание ноги до прямой линии. Каждой ногой по 15–20 повторений (*фото 4 а, б*). Упражнение можно выполнять сериями по 2–3 подхода.

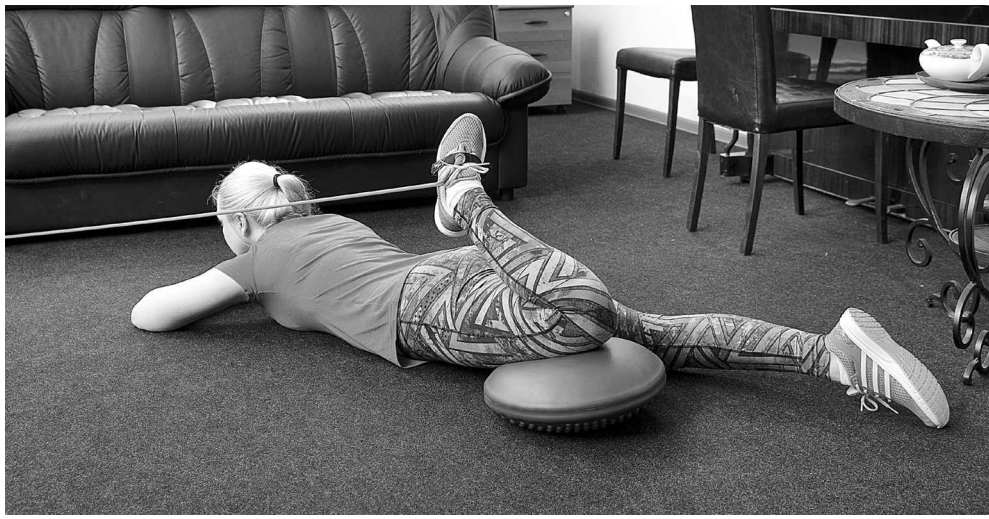


Фото 4 а

Фото 4 б

КОММЕНТАРИЙ СМ:

Упражнение прекрасно растягивает переднюю поверхность бедра, улучшая ее эластичность и устраняя ригидность (жесткость) мышц. Обладает декомпрессионным эффектом для коленного сустава. Используется также при лечении и профилактике заболеваний тазобедренного сустава.

«БИЦЕПС БЕДРА»

И.П. лежа передней поверхностью бедра на валике; другая нога на полу, ногами к НОП. Один конец тренажера закреплен на нижней $^1/_3$ голени (или стопе), другой закреплен на неподвижной опоре (дверь, диван и проч.) за нижнюю ее часть. Сгибание/тяга голени к бедру. Каждой ногой по 15–20 повторений (*фото 5 а, б*).

Фото 5 а

Фото 5 б

КОММЕНТАРИЙ СМ:

Упражнение можно отнести к силовому стретчингу, то есть с одной стороны — полная растяжка мышц задней поверхности ноги (бедро/голень), с другой — силовая тяга мышцами ноги. Это зона седалищного нерва и задней поверхности коленного сустава.

В связи с этим упражнение рекомендовано для восстановления травмированных связок коленного сустава (крестообразных) и мениска, а также при острых болях в спине (например, при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника с грыжами дисков L4-L5-S1), иррадиирующих по задней поверхности ноги, при онемении пальцев ноги.

Как правило, мышцы задней поверхности ноги быстро становятся слабыми, так как мало используются в обычной жизни. Поэтому

восстановление силы этих мышц проходит достаточно долго. В то же время это одно из основных упражнений при лечении коленного сустава, так как по своей сути оно — декомпрессионное. Суставные поверхности не касаются друг друга, поэтому его можно и нужно выполнять даже в острой стадии гонартрита, например, при отеке коленного сустава. Упражнение заменяет ходьбу по лестнице.

Противопоказаний не имеет и помогает даже пожилым людям при болях в коленных суставах.

«УДАР КОЛЕНОМ»

И.П. стоя на четвереньках в 2–2,5 метрах от НОП. К одной ноге за стопу или нижнюю треть голени зафиксирован один конец тренажера. Другой конец тренажера — к нижней точке НОП. Нога в И.П. прямая, резина натянута. Выполнять тягу коленом вперед, по типу удара коленом, 15–20 повторений каждой ногой (*фото 6 а, б*).

Фото 6 а

Фото 6 б

Показания: боли в коленном суставе (гонартрит), тазобедренном суставе (коксартроз) и поясничном отделе позвоночника (остеохондроз с грыжами дисков).

КОММЕНТАРИЙ СМ:

Универсальное упражнение при указанных заболеваниях. Снимает острые боли в суставах и спине, подходит для разных возрастных групп и различного физического состояния. Если занимающийся избыточного телосложения и это затрудняет исходное положение на коленях, можно выполнять это упражнение на боку (*фото 7 а, б, в*).

Если колени отечные, можно подстелить мягкий коврик.

Заменяет бег, ходьбу в гору, так как исполнителями движения являются четырехглавые мышцы бедра.

По своей сути упражнение декомпрессионное (суставные поверхности коленного и тазобедренного суставов не контактируют), улучшает возврат венозной крови от ног к сердцу и является профилактикой тромбоза при варикозной болезни вен нижних конечностей и сахарном диабете, профилактикой гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и даже опущений внутренних органов.

Не можете долго ходить и бегать — выполняйте это упражнение. Количество повторов не ограничено и зависит от индивидуальной силовой выносливости.

Фото 7 а

Фото 7 б

Фото 7 в

«ТЯГА ПРЯМОЙ НОГОЙ»

И.П. лежа на спине, головой к НОП (двери). Закрепить один конец тренажера в верхней точке двери, а другой к нижней трети голени (либо к стопе) так, чтобы резина была натянута.

Фото 8 а

Фото 8 б

Опускать прямую ногу к полу на выдохе «Хаа».
Выполнять не менее 20 повторений (*фото 8 а, б*).

КОММЕНТАРИЙ СМ:

Упражнение улучшает эластичность связочного аппарата коленного сустава (крестообразные связки). Используется для реабилитации после повреждения или удаления менисков. Улучшает проводимость по седалищному нерву. Является одним из лучших упражнений, компенсирующих варикозное расширение вен. Относится к декомпрессионным упражнениям, то есть может применяться при артрозах коленных и тазобедренных суставов, заменяя бег.

«ХОДЬБА ПО ЛЕСТНИЦЕ», ИЛИ «СТЕП-ХОДЬБА»

Ходьба по лестнице подъезда вверх через ступеньку, а при хорошей растяжке мышц бедра — через две, держась руками за перила, затем быстрый спуск на носках — полезно при повреждении связок и мениска коленного сустава.

КОММЕНТАРИЙ СМ:

В комнате это упражнение можно заменить тягой тренажера из И.П. стоя спиной к НОП, один конец тренажера зафиксирован к нижней точке НОП, другой — за стопу ноги. Выполнять до усталости, не менее 30–40 повторений каждой ногой (*фото 9 а, б*).

Фото 9 а

Фото 9 б

Противопоказания: артрозы коленных и тазобедренных суставов. Продолжительность — от трех минут до двадцати.

«РАСТЯЖКА БЕДРА И ГОЛЕНИ»

Это упражнение относится к стретчинговым (растягивающим), и выполнять его можно только в сочетании с силовыми упражнениями. В данном случае упражнения на растяжку завершают раздел про коленный сустав. Поэтому в своей гимнастике их также желательно делать в конце.

И.П. лежа на спине, перекинув тренажер через стопу и держа концы двумя руками, нога согнута в колене, бедро прижато к животу.

Разгибать ногу, постепенно уменьшая длину тренажера, пока не сможете выполнять это упражнение без его помощи, удерживая стопу руками (*фото 10 а, б*).

КОММЕНТАРИЙ СМ:

Эта растяжка достаточно болезненна для задней поверхности коленного сустава и бедра. Но именно она, как ни странно, помогает избавиться от болей в поясничном отделе позвоночника, так как именно ригидность (укорочение, жесткость) этих мышц приводит в конце концов к болям и в спине (поясничный отдел), и в суставах.

Болезненность при растяжке надо преодолевать постепенно, на выдохе.

Желательно добиться идеальной растяжки этих мышц, позволяющей выпрямлять ногу без вспомогательных средств, только держа стопу рукой.

Фото 10 а

Фото 10 б

Только восстановив эластичность мышц задней поверхности бедра, можно избавиться от болей в коленных и голеностопных суставах, от болей в пояснице.

Выполняя это упражнение в конце дня после длительной ходьбы или сидения, можно достаточно быстро снять усталость с мышц ног и спины. Особенно полезно при варикозном расширении вен.

Противопоказания: деформирующий гонартроз в стадии разгибательной контрактуры.

«СИДЕНИЕ НА ПЯТКАХ»

Данный вариант используется для лечения коленных суставов при гонартрите (отечная стадия) (*фото 11*).

Фото 11

И.П. стоя коленями в ванне, на дно которой постелено полотенце, руками упираться в края ванны. Налить холодную воду (синяя кнопка на смесителе) до уровня середины бедра (в положении сидя) и медленно опускаться на пятки. Я обычно выполняю это упражнение после приема холодной ванны, погрузившись в воду полностью, затем встаю на четвереньки, вынимаю пробку из слива и медленно сажусь на пятки, в то время как уровень воды быстро убывает. Холодная вода способствует обезболиванию.

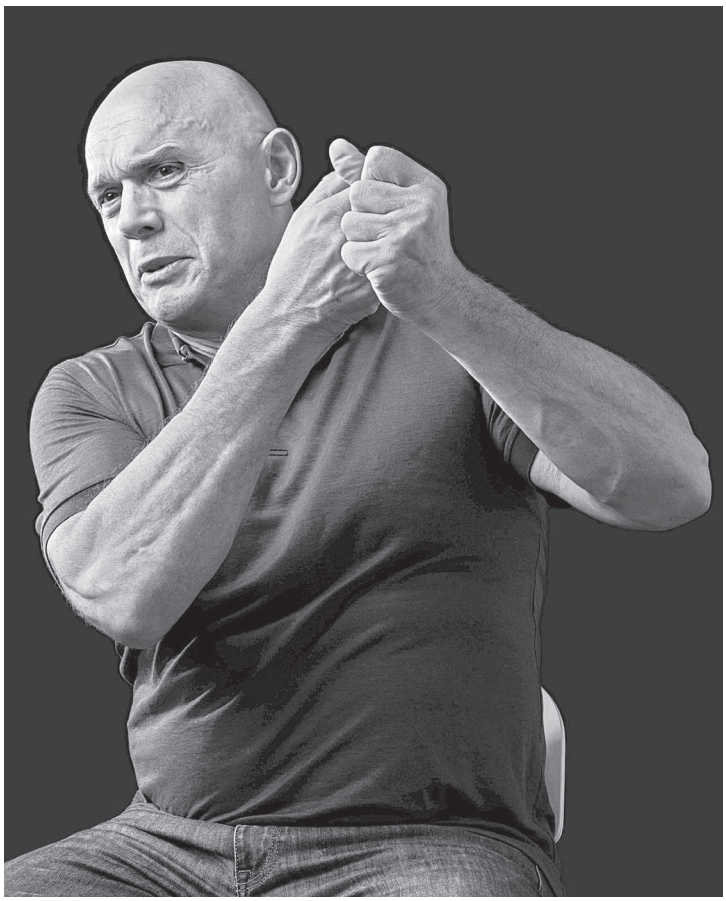
Продолжительность — 10–20 секунд!

КОММЕНТАРИЙ СМ:

Упражнение в таком варианте конкретно направлено на снятие болей и отеков коленных суставов. Причем практически мгновенно. Особенно полезно

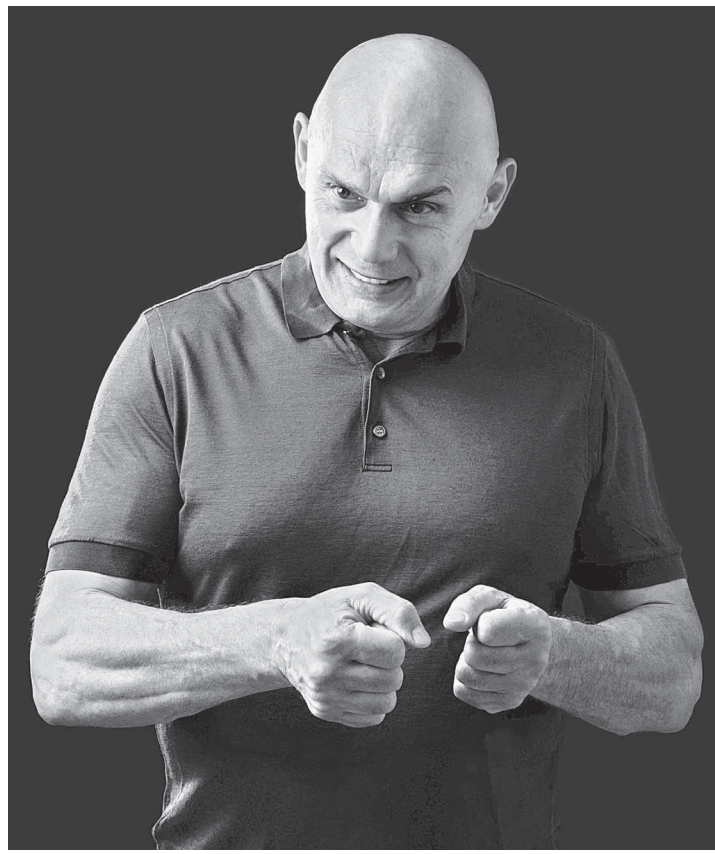
применять это упражнение после работы, связанной с долгим нахождением на ногах. Не старайтесь сразу опуститься на пятки. Делайте это постепенно, от раза к разу.

Страшно? А я считаю, что страшнее при болях в коленях применять обезболивающие препараты внутрь сустава, которые имеют



ЗАПРЕТИТЕ ЧЕЛОВЕКУ НАГРУЗКУ, И ОН ДОСТАТОЧНО БЫСТРО СТАНЕТ ИНВАЛИДОМ

МЫШЦЫ— ЭТО НАСОСЫ, БЕЗ ПОЛНОЦЕННОЙ РАБОТЫ КОТОРЫХ НОРМАЛЬНОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ НЕВОЗМОЖНО



серьезный токсический эффект, о чем написано в каждой аннотации к лекарству, а суставы на самом деле не лечат.

Обыватели боятся переохлаждения, а надо бояться развития остеоартроза коленного сустава (гонартроза).

При отеке коленного сустава прием холодной ванны даже помогает тазовым органам, улучшая кровообращение во всем теле, согревая внутренние органы, а не переохлаждая их.

Обращаю внимание на длительность упражнения — 10–20 секунд. То есть практически мгновенно.

После приема холодной ванны можно размять мышцы ног с помощью круглой палки, перекатывая ее с усилием по бедру. Это поможет снять напряжение мышц после гимнастики (*фото 12 а, б*).

Фото 12 а

Фото 12 б

Противопоказания: деформирующий гонартроз, то есть нарушение конгруэнтности суставных поверхностей. В таком случае это упражнение бесполезно.

10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

ВНИМАНИЕ!

Все указанные упражнения, минимум — четыре из них на каждую поверхность бедра, необходимо выполнять два-три раза в неделю по 15–20 повторений, можно и ежедневно.

Человек стареет ногами, а не годами. Печально видеть пожилых людей с тонкими, слабыми, едва передвигающимися ногами. Спросишь: «Сколько вам лет?» Отвечают, что 63 или 65. Еще жить да жить, а не на чем...

«ПОЛУШПАГАТ НА СТУЛЕ»

И.П. стоя у НОП. Поставить прямую ногу на впереди стоящую неподвижную опору любой высоты (в нашем случае — стул), стопа упирается в край, другая нога максимально выпрямлена назад, стопа развернута перепендикулярно к впереди стоящей стопе. Одна рука на бедре, другая на поясе. Стараться сделать глубокий выпад к стоящей на стуле ноге, согнув последнюю в коленном суставе. Неспеша сгибать и разгибать впереди стоящую на стуле ногу, с каждым последующим движением увеличивая амплитуду (*фото 13 а, б, в, г*). Можно выполнять движение с фиксацией в точке максимального растяжения на 5–10 секунд. Повторить, сменив И.П. ног.

Фото 13 а

Фото 13 б

Фото 13 в

Фото 13 г

КОММЕНТАРИЙ СМ:

Данное упражнение можно выполнять не только дома, но и на лестнице в подъезде, выбрав удобную для себя по высоте ступеньку, рукой держаться за перила. Также это упражнение можно посоветовать любителям бега в качестве подготовки или промежуточной станции между забегами. К тому же в парках часто есть спортивные уголки со шведскими стенками, которые очень удобны для выполнения этого упражнения.

Другой, более сложный вариант этого упражнения выполняется с помощью дополнительной опоры, например двух стульев.

Фото 14 а

Фото 14 б

Стоящий впереди стул используется в качестве опоры, на стул, стоящий позади, кладем прямую ногу (*фото 14 а, б*).

КОММЕНТАРИЙ СМ:

Упражнение относится к стретчингу (растяжка), поэтому незначительная болезненность в мышцах бедра и паха допустима. Спину стараться держать вертикально.

Упражнение способствует не только восстановлению эластичности мышц бедра, но и улучшению кровотока к органам малого таза, например, при простатите у мужчин и заболеваниях тазового дна у женщин (воспаление придатков, аменорея, миома матки, эндометриоз).

Увеличивайте степень растяжения мышц бедра постепенно, чтобы избежать болевых ощущений на следующий день.

Как и все упражнения, предлагаемые в этой книге, сначала выполняйте их так, как можете, без фанатизма, день ото дня усиливая воздействие упражнения на мышцы; на следующий день после выполнения этого упражнения в том или ином варианте вы можете почувствовать боль в передней поверхности бедра. Это реакция мышц на новую нагрузку. Чтобы смягчить или избежать этой реакции, рекомендую разминать бедра с помощью круглой палки, как на фото 42 а, б (стр. 86), а в конце гимнастики обязательно принимать холодную ванну или душ.

Противопоказания: деформирующий или диспластический коксартроз, остеопороз шейки сустава, состояние после перелома шейки бедра, состояние после замены сустава на эндопротез (первые три месяца после операции), деформирующий остеоартроз коленных суставов (II–IV степени).

«АДДУКЦИЯ ЛЕЖА»

И.П. лежа на боку, головой к НОП, за которую закреплен тренажер (например — за ножку дивана), другой конец тренажера

Фото 15 а

Фото 15 б

зафиксирован за стопу. Выполнять тягу тренажера прямой ногой из-за головы к полу на выдохе «Хаа», 15–20 повторений (*фото 15 а, б*).

КОММЕНТАРИЙ СМ:

Это упражнение заметно улучшает кровообращение в мышцах промежности и показано в том числе для лечения заболеваний органов малого таза. Является прекрасной профилактикой целлюлита и формирует красивую линию бедра. Можно выполнять в более простом варианте, когда тренажер фиксируется за верхнюю точку НОП.

Нужно отметить, что это упражнение включает в работу мышцы, отвечающие не только за тазобедренный сустав, но и за коленный, поэтому успешно используется для реабилитации после травм и операций на коленном суставе, надрыва крестообразных связок, разрыва менисков или операций после резекции мениска.

Внимание!

Данное упражнение НЕ ДОПУСКАЕТСЯ в реабилитации после эндопротезирования тазобедренного сустава!

В таком случае его лучше заменить на упражнение «Приведение бедра сидя», в котором исходное положение и амплитуда движения более доступны для выполнения.

Противопоказания: деформирующий или диспластический коксартроз, остеопороз шейки сустава, состояние после перелома шейки бедра.

«АБДУКЦИЯ СТОЯ»

Это упражнение можно выполнять и сидя, и лежа, и стоя. В приведенном примере упражнение выполняется из И.П. стоя боком к двери, на которой зафиксирован один конец тренажера (*фото 16*) (дверь должна открываться в противоположную сторону), другой конец тренажера прикреплен с помощью собачьего ошейника и карабина к голени (*фото 17*).

Фото 16

Фото 17

Тяга (отведение) прямой ногой тренажера максимально в сторону на выдохе «Хаа», 15–20 повторений (*фото 18 а, б*).

Фото 18 а

Фото 18 б

КОММЕНТАРИЙ СМ:

Эти мышцы (абдукторы и аддукторы, см. предыдущее упражнение) у людей очень слабые. У старшей возрастной группы, как правило, просто в запущенном состоянии. И именно с этим связано развитие болезни тазобедренного сустава с общим названием коксартроз, особенно при наличии остеохондроза поясничного отдела позвоночника с грыжами или без грыж. При сформировавшемся коксартрозе выполнить 2-е и 3-е упражнения невозможно!

Лично я называю эти два упражнения «опалубкой» для ног, то есть дополнительным ограждением, защитой. Выполняя их регулярно, можно жить спокойно.

Противопоказания: деформирующий или диспластический коксартроз, остеопороз шейки сустава, состояние после перелома шейки бедра.

«МАРШЕВЫЙ ШАГ»

И.П. стоя лицом к НОП в 2,5–3 метрах (фиксация тренажера та же, что и в 3-м упр.). Рабочая нога поднята тренажером вверх. Опускание прямой ноги к опорной, 15–20 повторений (*фото 19 а, б*).

Фото 19 а

Фото 19 б

КОММЕНТАРИЙ СМ:

Сверхполезное упражнение не только для мышц бедра (задняя поверхность, где проходит седалищный нерв), но и для укрепления крестообразных связок коленного сустава.

В случае выполнения 40–50 повторений упражнение приобретает аэробный характер и выполняет антицеллюлитную функцию.

«СКРУТКА»

И.П. лежа на боку, ногами к НОП (тренажер закреплен так же, как в 3-м и 4-м упр.).

Тяга со скручиванием тазобедренного сустава, колено касается пола перед грудью. При выпрямлении ноги стопа должна быть развернута в потолок (*фото 20 а, б*).

Фото 20 а