

# **БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СУСТАВОВ И МЫШЦ СПИНЫ**

**упражнения самосопротивления на  
основе правила рычага**

УДК 615.89  
ББК 53.58  
К65

Все права защищены.

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

**Копылова, Елена Дмитриевна.**

К65 Биомеханическая гимнастика для суставов и мышц спины / Е. Копылова. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 144 с. — (Здоровье за 24 часа: краткий курс).

ISBN 978-5-17-094395-1

Главной идеей, положенной в основу серии «Здоровье за 24 часа: краткий курс», было просто и понятно, в иллюстрациях продемонстрировать основные упражнения от самых популярных авторов — врачей и спортсменов.

В этой книге приведена популярная гимнастика Владимира Фохтина — кандидата технических наук, кандидата в мастера спорта, марафонца, создателя популярной гимнастики на основе законов биомеханики. Благодаря этим упражнениям за 15 минут в день вы избавитесь от боли в мышцах спины и суставах!

Вы сможете узнать:

- как уменьшить боль при остеохондрозе позвоночника;
- как снять острый приступ радикулита за 2 минуты;
- как предупредить плоскостопие;
- как решить проблемы с лишним весом.

Попробуйте — это очень просто!

УДК 615.89  
ББК 53.58

ISBN 978-5-17-094395-1

© Елена Копылова  
© ООО «Издательство АСТ»

Е. Копылова

# **БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СУСТАВОВ И МЫШЦ СПИНЫ**

**упражнения самосопротивления на  
основе правила рычага**

Издательство АСТ  
Москва



## СОДЕРЖАНИЕ

Биомеханическая гимнастика поможет: .....	9
Преимущества биомеханической гимнастики: .....	10
<b>УПРАЖНЕНИЕ 1</b>	
Упражнение для пальцев рук .....	15
<b>УПРАЖНЕНИЕ 2</b>	
Упражнение для кистей рук.....	20
<b>УПРАЖНЕНИЕ 3</b>	
Упражнение для рук .....	25
<b>УПРАЖНЕНИЕ 4</b>	
Упражнение для дельтовидной мышцы .....	53
<b>УПРАЖНЕНИЕ 5</b>	
Упражнение для шеи .....	66
<b>УПРАЖНЕНИЕ 6</b>	
Упражнения для туловища, пресса.....	75
<b>УПРАЖНЕНИЕ 7</b>	
Упражнение для пальцев ног .....	106
<b>УПРАЖНЕНИЕ 8</b>	
Упражнение для ног .....	122
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	141



# ВСТУПЛЕНИЕ

Дорогие читатели! Во второй книге своей серии «Здоровье за 24 часа: краткий курс» я решила поделиться с вами очень действенной и не требующей специальных приспособлений методикой поддержания и укрепления мышечного тонуса, так называемой биомеханической гимнастикой Владимира Георгиевича Фохтина.

Известное высказывание Архимеда гласит: «Дайте мне точку опоры, и я переверну Землю». На принципе рычага и основана гимнастика, о которой я расскажу вам в этой книге. Научный подход инженера и спортсмена позволили автору методики создать умную и оптимальную гимнастику для всех мышц тела. С помощью этой уникальной гимнастики прорабатывается все тело, а для каждой мышцы подобрана специальная позиция со своей точкой опоры. Автор методики предлагает использовать мышцы-антагонисты для их взаимного

развития. Начав выполнять упражнения, вы легко усвоите суть гимнастики, а фотографии, где я наглядно демонстрирую каждое движение вам в этом помогут. Всего за полчаса занятий вы сможете проработать все группы мышц, при этом избежав перегрузки. Гимнастику можно выполнять в любом месте - никакие специальные приспособления вам не понадобятся. Все фотографии я сделала на морском побережье во время отдыха, и это лишний раз доказывает автономность гимнастики. Ваше тело и есть тренажер - никакие дополнительные приспособления не нужны!

Расскажу немного об авторе методики.

**Владимир Георгиевич Фохтин** – кандидат технических наук, изобретатель (более 60 авторских свидетельств и патентов), автор научных и научно-популярных публикаций, кандидат в мастера спорта, марофонист.

С юношеских лет серьезно увлечен спортом: легкой атлетикой (метание копья и молота, прыжки с шестом), спортивной гимнастикой (кандидат в мастера спорта), летним и зимним многоборьем ГТО, одно из последних увлечений – лыжные гонки.

На основе личного опыта, инженерных знаний и анализа известных «технологий» физической культуры и спорта разработал оригинальную методику психофизического тренинга, прошедшую научную апробацию. Одними из первых ее взяли на вооружение специалисты Центра подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина.



**Лечебная биомеханическая гимнастика** основана на законах функционирования человеческого тела, позволяет сохранять хороший уровень физического здоровья в течение долгого времени, набирать резервную мощность организма, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость и координацию движений.

Она дает возможность моделировать практически любые режимы мышечной деятельности, не прибегая к помощи каких-либо спортивных механизмов, поэтому и была принята специалистами Центра подготовки космонавтов в качестве одного из средств сохранения в норме основных показателей физического развития космонавтов во время длительных полетов на околоземной орбите, когда важен каждый грамм веса и любые тренажеры недоступны.

**Ключ к здоровью суставов и позвоночника — в постоянном движении, но движении правильном и сбалансированном! Биомеханическая гимнастика интересна так же тем, что она исключает какие-либо компрессионные нагрузки на позвоночник, чего нельзя сказать о занятиях в спортзале.**

# Биомеханическая

## ГИМНАСТИКА ПОМОЖЕТ:

- снять острый приступ радикулита за 2 минуты
- уменьшить боль при остеохондрозе позвоночника
- улучшить моторику пальцев рук при суставном артрите
- устранить застойные явления в области малого таза
- избавиться от метеозависимости и хронических головных болей, особенно тем, кто страдает сосудистой дистонией
- предупредить плоскостопие
- решить проблемы с лишним весом.

**Владимир Фохтин говорит: «Костный каркас человека — не что иное, как рычажный механизм со многими степенями свободы. Применение правил рычага для изменения величины мышечного сопротивления поможет освободить и разработать ваши суставы».**



# Преимущества биомеханической ГИМНАСТИКИ:

- **простота** — все упражнения просты, для их выполнения не нужно быть атлетом;
- **доступность** — не требуется ни тренажеров, ни спортивного инвентаря, ни специального помещения;
- **энергоёмкость** — эффективность биомеханического тренинга сравнима с результативностью занятий с отягощениями;
- **научность** — принципы гимнастики основаны на законах биомеханики (правило рычага, закон инерции);
- **апробация** — используется Центром подготовки космонавтов, проводилась проверка спортсменами-инвалидами и наиболее тяжелой категорией инвалидов с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП);
- **профилактический и лечебный эффект** — эффективное средство в борьбе с гиподинамией и гипокинезией, позволяет набирать и сохранять здоровье долгие годы;



**Биомеханическая гимнастика — не только комплексное средство для сохранения и развития силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости, но и профилактическое и лечебное средство, превосходящее по эффективности такие методы лечения, как мануальная терапия, массаж, акупунктура и т.д. Она позволит сформировать отличный мышечный корсет и длительное время поддерживать высокий тонус всех мышц туловища, то есть сохранять стройность фигуры и красивую осанку.**





# УПРАЖНЕНИЯ

