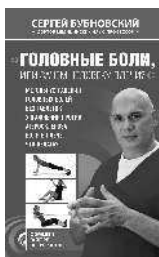


**ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ:**

# **ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО**

- **1000 ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ,  
КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ**
- **100 ЛЕТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ,  
ИЛИ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО  
ДОЛГОЛЕТИЯ**
- **СЕКРЕТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ,  
ИЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ТРАВМЫ**
- **ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ,  
ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?**
- **ОСТЕОХОНДРОЗ – НЕ ПРИГОВОР!**
- **ПРАВДА О ТАЗОБЕДРЕННОМ  
СУСТАВЕ: ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ**
- **ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА –  
НЕ ПРИГОВОР!**
- **ГОЛОВНЫЕ БОЛИ,  
ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?**
- **БОЛЯТ КОЛЕНИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?**
- **ВСЯ ПРАВДА О ЖЕНСКОМ  
ЗДОРОВЬЕ**

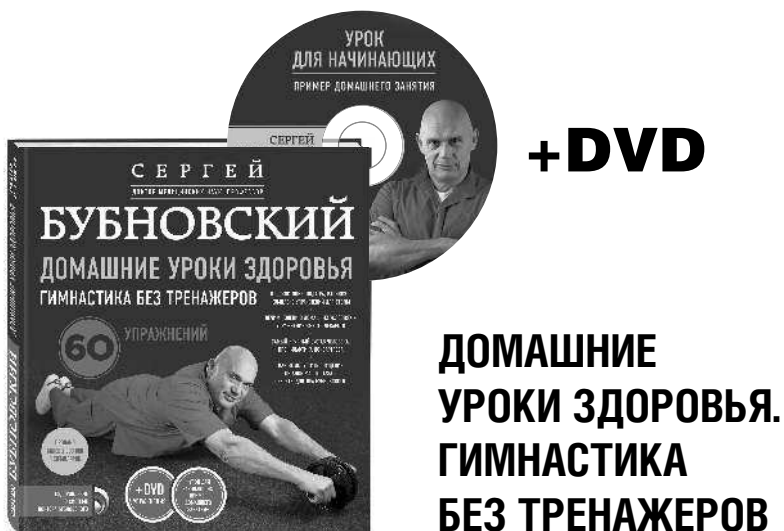


**УЗНАВАЙТЕ О НОВИНКАХ В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВРЕМЯ ЛЕГЕНД» В FACEBOOK:  
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ВРЕМЯ-ЛЕГЕНД-456864947853689/](https://www.facebook.com/время-легенд-456864947853689/)**

**ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ИЗДАТЕЛЬСТВА: [HTTP://FICTION.EKSMO.RU/](http://fiction.eksmo.ru/)**

**В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ НА  
[HTTP://WWW.LITRES.RU/](http://www.litres.ru/)**

# ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



УЗНАВАЙТЕ О НОВИНКАХ В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВРЕМЯ ЛЕГЕНД» В FACEBOOK:  
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ВРЕМЯ-ЛЕГЕНД-456864947853689/](https://www.facebook.com/время-легенд-456864947853689/)

# СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

---

## ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ

ГИМНАСТИКА  
БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ

**2** БЕСТСЕЛЛЕРА  
В ОДНОЙ КНИГЕ

## 50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА



Москва  
2017

УДК 615.8  
ББК 53.54  
Б90

Художественное оформление *П. Петрова*

В оформлении книги использованы фото:  
С. Синцова, С. Бубновского, Е. Шевардиной,  
А. Лычагина, А. Карнаушенко

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б90 Домашние уроки здоровья. Гимнастика без тренажеров. 50 незаменимых упражнений для дома и зала / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 352 с. ил.

ISBN 978-5-699-94519-1 (Доктор Бубновский. Здоровье позвоночника и суставов без лекарств)

ISBN 978-5-699-94513-9 (Оздоровление по системе доктора Бубновского)

Новая книга доктора медицинских наук, профессора С.М. Бубновского представляет собой пособие для занятий дома или в тренажерном зале с описанием техники и особенностей выполнения упражнений. В первой части книги упражнения собраны в разделы, охватывающие все основные группы суставов, связок и мышц, во второй части они удачно систематизированы по группам заболеваний позвоночника, суставов и внутренних органов. Каждый читатель легко подберет те из них, которые помогут именно ему, а подробные рекомендации, сведения о показаниях и противопоказаниях помогут занимающимся достигнуть максимальной эффективности занятий и избежать травм.

УДК 615.8  
ББК 53.54

ISBN 978-5-699-94519-1  
ISBN 978-5-699-94513-9

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

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## **ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ. ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ**

ОТ АВТОРА . . . . .	9
ТАБЛЕТКИ ОТ ЗДОРОВЬЯ . . . . .	11
О НАГРУЗКАХ . . . . .	19
Физиологический смысл нагрузок . . . . .	19
Положительная нагрузка и отрицательная . . . . .	22
Контроль пульса – измерение ЧСС в домашних условиях . . . . .	26

### **I ЭТАЖ ТЕЛА**

10 упражнений для коленного сустава . . . . .	44
10 упражнений для тазобедренного сустава . . . . .	68
10 упражнений для стопы и голеностопного сустава . . . . .	92

### **II ЭТАЖ ТЕЛА**

10 упражнений для брюшного пресса . . . . .	119
10 упражнений для поясничного отдела позвоночника . . . . .	139

### **III ЭТАЖ ТЕЛА**

10 упражнений для мышц пояса верхних конечностей . . . . .	166
--	-----

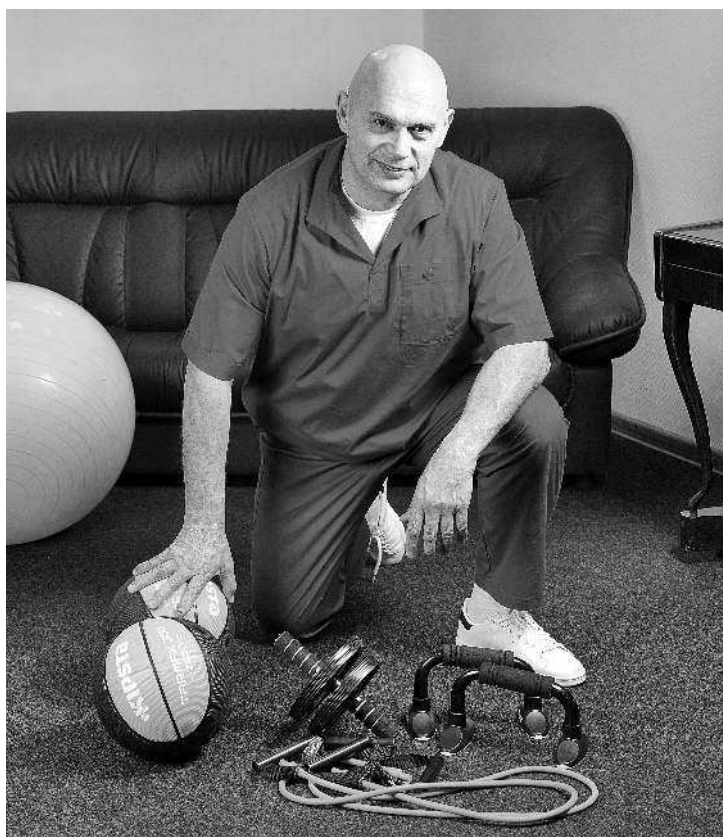
<b>РЕЗУЛЬТАТ, НУЖНЫЙ ВСЕМ . . . . .</b>	<b>196</b>
---	------------

## **50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА**

ОТ РЕДАКЦИИ . . . . .	201
ОТ АВТОРА . . . . .	202
С ПАЦИЕНТАМИ . . . . .	204
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ (опорно-двигательного аппарата) . . . . .</b>	<b>209</b>

РАЗДЕЛ 1. Острые боли в поясничном отделе позвоночника . . . . .	211
РАЗДЕЛ 2. Хронические боли в поясничном отделе позвоночника с наличием грыж, протрузий . . . . .	225
РАЗДЕЛ 3. Боли в шейном и грудном отделах позвоночника . . . . .	243
РАЗДЕЛ 4. Боли в коленных суставах . . . . .	271
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ . . . . .	286
РАЗДЕЛ 1. Гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия) . . . . .	286
РАЗДЕЛ 2. Аритмия, блокады сердца . . . . .	300
ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ (ХОБЛ) . . . . .	305
БОЛЕЗНИ ТАЗОВОГО ДНА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН . . . . .	311
ДИСФУНКЦИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (дискинезии, запоры) . . . . .	316
ГЕМОРРОЙ (хроническое течение вне обострения), ОПУЩЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ . . . . .	322
«БОЛЬШОЙ ЖИВОТ» . . . . .	326
ЦЕЛЛЮЛИТ НА БЕДРАХ . . . . .	329
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА . . . . .	334
ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .	345

# ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ



## **ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ**

<b>ТРЕНАЖЕР</b>	<b>резиновый трубчатый амортизатор</b>
<b>МТБ</b>	<b>многофункциональный тренажер Бубновского</b>
<b>И. П.</b>	<b>исходное положение</b>
<b>ХОБЛ</b>	<b>хроническая обструктивная болезнь легких</b>
<b>ЧСС</b>	<b>частота сердечных сокращений</b>
<b>ХИБС</b>	<b>хроническая ишемическая болезнь сердца</b>
<b>ОНМК</b>	<b>острые нарушения мозгового кровообращения ишемического типа</b>
<b>НОП</b>	<b>неподвижная опора</b>
<b>БАС</b>	<b>боковой амиотрофический склероз</b>
<b>СЗП</b>	<b>синдром «замороженного плеча»</b>
<b>ЧМТ</b>	<b>черепно-мозговая травма</b>



## ОТ АВТОРА

Очень часто приходится слышать: «Лечение дорогое, ехать далеко, в нашем городе нет тренажерного зала», «Пожилые родители, рады бы возить, да трудно». Или такие вопросы: «Получил травму, перемещаться не может, что делать дома?»

Лично мне пришлось пройти через подобные преграды, но мысли о занятиях в домашних условиях я никогда не оставлял и методы домашних упражнений использую в настоящий момент. Это касается командировок. Ни дня без упражнений! Вот мой девиз! Больше или меньше — это уже по ситуации. Самое сложное, видимо, для большинства людей — заставить себя преодолеть лень. Лично мне служит мотивацией общение с пациентами, большинство которых страдают недугами именно из-за этой самой лени.

Многие, конечно, выполняют какие-то гимнастические упражнения, но эффект от них, как показывает практика, ничтожен, иначе бы они не были пациентами...

Упражнения в комнате при внешней простоте на самом деле достаточно сложны для исполнения. При их выполнении надо правильно дышать, обладать достаточной координацией и преодолевать болезненные ощущения в мышцах, связках и суставах, которые трещат, скрипят и болят при выполнении многих упражнений.

Не надо этого бояться! Надо бояться невозможности их выполнить и получить за это болезни! Работайте не спеша, день за днем, проходя «этажи тела». Наберитесь терпения и получите нужный результат — восстановление трудоспособности и самоуважения! Всем здоровья!

*д.м.н. профессор С. М. Бубновский*

## ТАБЛЕТКИ ОТ ЗДОРОВЬЯ

Практически ежедневно (ну, не считая редких выходных) я консультирую десятки людей. Ко мне обращаются прежде всего с жалобами на боли в спине, суставах. В основном это люди после 45 лет. Есть и более молодые, и родители с детьми. Но в основном все же те, кому «за». Рано или поздно все приходят к необходимости выполнять какую-нибудь гимнастику для восстановления здоровья. К сожалению, часто уже поздно... Но в большинстве случаев выбор в пользу гимнастики более правилен, чем выбор в пользу таблетки.

Кроме остеохондроза с грыжами межпозвонковых дисков эти пациенты «несут» с собой («в нагрузку») головные боли, гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь в различных ее проявлениях (от стенокардии до аритмии), мастопатию и миому матки (это относится к женщинам), простатит и аденому простаты (это уже, естественно, к мужчинам), варикозную болезнь, опущения органов, перенесенные операции на органах, сосудах, глазах и т.д. и т.п.

Этими пациентами движет не снимаемая таблетками боль и... страх. Да-да! Когда лекарства не помогают, им предлагают операцию, но гарантии выздоровления не дают. Так, паллиатив, то есть временное облегчение, к тому же очень дорогое. От такой безысходности и рождается страх — страх за свою дальнейшую жизнь...



Пока молод — море по колено! Живем один раз, надо все попробовать — алкоголь без меры, сигареты или наркотики, ночные бдения с хроническим недосыпанием и прочую развлекуху-отвлекуху за счет здоровья. Гимнастика? Да брось! Потом как-нибудь... На сигналы организма о появляющемся неблагополучии одна реакция — таблетка... Таблетка от боли, от сна и для сна, от сердца и головных болей, от спазмов и колик. Для этого есть аптеки, на каждом шагу. Даже без рецепта врача... Телевизор советует вместо врача. Фармацевт подберет груду дорогущих таблеток в ответ на ваши устные жалобы: «Дайте что-нибудь «от головы», «от спины» — и т.д. А здоровье? Отстань, некогда, потом как-нибудь, когда будет время, вот тогда и займись здоровьем... Есть же много фитнес-центров, в которых инструкторы и тренеры подскажут, научат здоровью?! Есть бас-



сейны, стадионы. В конце концов, надену кроссовки и побегаю где-нибудь в парке от лишнего веса, от... инфаркта. А сейчас некогда... Пока обойдусь таблеткой. Потом как-нибудь...

И вот наступает это «потом». Как говорится — прижало! Ты идешь в фитнес-центр, покупаешь абонемент, упаковываешь свое тело в красивую спортивную одежду.

Там тебя ждут тренеры по аэробике, пилатесу, йоге. Они готовы научить тебя здоровью! Так думаешь ты... И вот ты вместе с тренеромходишь к тренажерам, выполняешь различные упражнения «для здоровья». А утром не можешь встать из-за болей во всем теле... Ты идешь на этот раз к врачу, а тот тебе вручает таблетку и... «запрет на спорт». Что ж... переждал. Вновь пошел в фитнес-центр к специалисту по йоге. Безопаснее. Так думаешь ты! Инструктор по йо-

ге — молодая красивая девушка показывает чудеса гибкости позвоночника и суставов. И ты, естественно, стараешься. Но... спина не гнется, а суставы не крутятся. Утром все болит еще больше, чем в первый раз. Ты опять к врачу, а он — таблетку, и ты уже догадываешься — да-да! Запрет на спорт! Повремени, мол. Переждал! Пошел в бассейн. Как говорится, плавание — безопасное упражнение в воде. И ты — поплыл. Первые 50 метров дались с трудом. Ничего! Отдышался у бортика и снова поплыл. Следующие 50 метров кажутся уже бесконечно длинными. Снова отдышался, поболтал с соседкой по дорожке и преодолел еще 50 метров, а там и время сеанса — 45 минут — закончилось. А так хотелось проплыть 1–2 км без остановки, разгоняя волны своим телом, как когда-то... Но! Надоело плавать, к тому же простудился, возможно, в бассейне. Вода, кажется, была холодной. Опять врач, опять таблетки, и опять — запрет на спорт. Пытался побегать в парке, но... одышка, боль за грудиной... Испугался. В кармане сумки уже пачки таблеток — от сердца, от болей, от спазмов. Пачка рецептов и диагнозы — один страшнее другого. Тебе всего 45! Как жить дальше? Вот и пришел страх — густой, обволакивающий сознание, плотный и не отпускающий ни днем, ни ночью. Что дальше? И вот ты пришел ко мне.

Я спрашиваю: «Зачем пришел? Какая цель?»

Ты молчишь растерянно.

Продолжаю: «Хочешь вернуть здоровье, трудоспособность, независимость от таблеток и своих

близких, которым уже стал надоедать своим нытьем и жалобами?»

«Да-да!» — радостно отвечаешь ты.

«А зачем человеку мышцы?» — опять спрашиваю.

«Ну как зачем? Чтобы двигаться!» — отвечаешь ты.

«А если мышцы не работают, что с ними происходит?»

И ты уже уверенно, даже как-то весело отвечаешь: «Атрофируются!»

Ведь знаешь! Ну так отожмись от пола раз 10, подтянись на турнике хотя бы один раз, достань пальцы ног, не сгибая коленей! Что? Не получается все это выполнить правильно, без боли?

Так и они все, пришедшие ко мне — кто в 40, кто в 50, 60, 70, хотят жить без болей и без таблеток, без необходимости делать операцию по удалению какой-то части тела. Жить без страха за свою жизнь.

Такой каламбур получается. Но каждый приходит к этому желанию, к этому пониманию смысла здоровья только тогда, когда потерял это самое здоровье. Болезни поглощают тело постепенно и благодаря таблеткам незаметно. У каждого свой путь в болезнь. Каждый больной находит себе миллион оправданий. Но конец этой истории у всех один — физическая немощь. Про атрофию