

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



+DVD

**50 НЕЗАМЕНИМЫХ
УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



+DVD

**ДОМАШНИЕ
УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.
ГИМНАСТИКА
БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ**

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

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

**ДОМАШНИЕ УРОКИ
ЗДОРОВЬЯ
ГИМНАСТИКА
БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ**



**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 978-5-04-162900-7 (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 978-5-04-162900-7

© 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
---	-----

РЕЗУЛЬТАТ, НУЖНЫЙ ВСЕМ	196
----------------------------------	-----

50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА

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

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

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

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