

**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**

---

**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 978-5-04-163173-4 (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 978-5-04-163173-4  
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
---	-----

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**

<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*