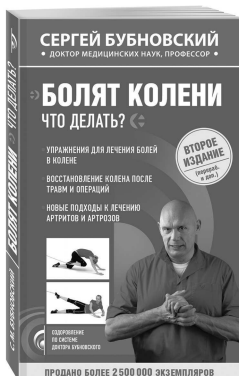
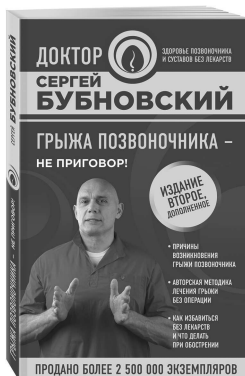
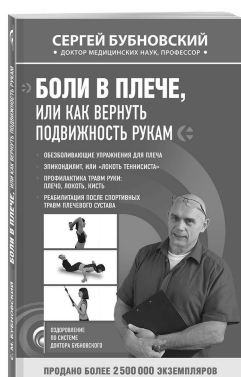
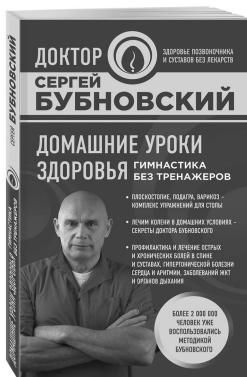
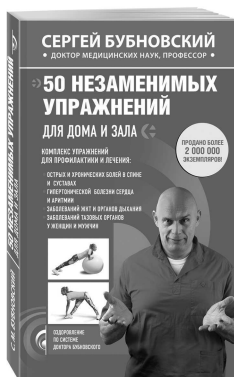


## НОВАЯ СЕРИЯ ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.  
ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ.  
50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА
- АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ.  
ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ ОТ А ДО Я

## ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ В МЯГКОЙ ОБЛОЖКЕ:



КНИГИ ВЫХОДЯТ В ДВУХ ОФОРМЛЕНИЯХ

# ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



**50 НЕЗАМЕНИМЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
+DVD**



**ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.  
ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ  
+DVD**



**АТЛАС ЗДОРОВЬЯ  
ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ**

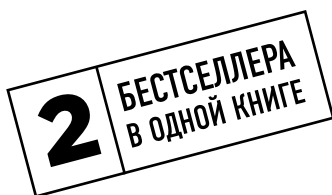
УЗНАВАЙТЕ О НОВИНКАХ В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВРЕМЯ ЛЕГЕНД» В FACEBOOK  
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ ИЗДАТЕЛЬСТВА: [HTTPS://BOOK24.RU](https://book24.ru) И [WWW.LABIRINT.RU/](http://www.labyrinth.ru/)  
В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА  
ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ НА: [HTTP://WWW.LITRES.RU/](http://www.litres.ru/)

**СЕРГЕЙ  
БУБНОВСКИЙ**

---

**ДОМАШНИЕ УРОКИ  
ЗДОРОВЬЯ**

**ГИМНАСТИКА  
БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ**



**50 НЕЗАМЕНИМЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ**  
ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА



Москва  
2018

УДК 615.82  
ББК 53.54  
Б90

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

Фото автора на обложке *С. Синцова*

В оформлении книги использованы фотографии

*С. Бубновского, Е. Шевардиной,*

*С. Синцова, А. Лычагина*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

**Б90** Домашние уроки здоровья. Гимнастика без тренажеров. 50 незаменимых упражнений для дома и зала / Сергей Бубновский. 2-е издание. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 352 с.

ISBN 978-5-04-163001-0

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. 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 615.82  
ББК 53.54**

© Бубновский С.М., 2018

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2018

**ISBN 978-5-04-163001-0**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

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

ПРЕДИСЛОВИЕ. . . . .	9
ТАБЛЕТКИ ОТ ЗДОРОВЬЯ . . . . .	13
О НАГРУЗКАХ. . . . .	21
Физиологический смысл нагрузок . . . . .	21
Положительная нагрузка и отрицательная . . . . .	24
Контроль пульса — измерение ЧСС в домашних условиях . . . . .	28

### **I ЭТАЖ ТЕЛА**

10 упражнений для коленного сустава . . . . .	46
10 упражнений для тазобедренного сустава . . . . .	70
10 упражнений для стопы и голеностопного сустава . . . .	94

### **II ЭТАЖ ТЕЛА**

10 упражнений для брюшного пресса. . . . .	121
10 упражнений для поясничного отдела позвоночника. .	141

### **III ЭТАЖ ТЕЛА**

10 упражнений для мышц пояса верхних конечностей . . . . .	168
---	-----

РЕЗУЛЬТАТ, НУЖНЫЙ ВСЕМ . . . . .	198
----------------------------------	-----

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

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



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Двадцать первый век ознаменовался резким повышением онкологических и сосудистых заболеваний. Боли в спине и суставах стали привычными практически для всех слоев населения. Появились новые заболевания, которых ранее никто не знал, а с ними выросло количество лекарств, большая часть которых стоит немислимых денег, но вернуть качество жизни они не способны, как бы ни рекламировались. Главная проблема этих заболеваний — застой в сосудах внутренних органов. Ежедневно в тканях человеческого организма — коже, кишечном эпителии, костном мозге — погибают 50–70 миллиардов клеток. Эта запрограммированная клеточная смерть — апоптоз — существует для того, чтобы освободить место для вновь образующихся миллиардов новых клеток. Мертвые клетки должны выводиться из организма, и для этого существуют «санитары» — фагоцитоз и пиноцитоз, то есть специализированные клетки иммунной системы, очищающие организм от «мусора». Но наступает момент, когда эти механизмы очистки не справляются. И мертвые клетки заполняют все свободные пространства (полости, сумки, пазухи) и мелкие сосуды — капилляры, которых насчитывают более 40 миллиардов. Возникают «сладжи», то есть капилляры засоряются, и этот «клеточный мусор» создает микротромбы, не видимые обычными диагностическими методами (разве что до-

рогостоящими). Мертвые клетки теряют свойства здоровых клеток (ядро, цитоплазму), разбухают и мутируют. То есть эти клетки превращаются и в злокачественные клетки, и в инертные ткани, приводящие к ишемии и дистрофии. Кислород не пропускается, углекислота накапливается. Все как в жизни социальной — не работает служба вывоза мусора, и территория становится свалкой. Лекарства в таких местах не работают, так как их химические ингредиенты не способны проникнуть в случаях засорения — мешают «сладжи». Что делать, спросите? Способ один — механическая чистка тканей от накопившегося «мусора».

Таким способом является упражнение. Медицинская практика, а вместе с ней и наука, явно недооценивает лечебный фактор скелетной мускулатуры, составляющей 60% тела. Практически все кровеносные и лимфатические сосуды, микрососуды находятся внутри мышц. Когда работает мышца (сокращение — расслабление), работают и сосуды, то есть мышцы заставляют активно перемещаться всем жидким средам организма по сосудам, проходящим внутри работающих мышц. Сосуды промываются, «сладжи» исчезают (усиливаются кровоток и лимфоток), а крупные плотные клетки выводятся (усиление перистальтики кишечника, желчного пузыря и мочеоточника). Очищаются основные фильтры организма — печень и почки. Улучшается выработка гормонов радости (эндорфинов), нейтрализующих действие гормонов гнева и депрессии (адреналин, норадреналин), и в мозг поступает чистая, наполненная кислородом кровь.