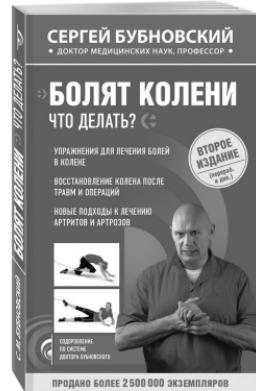
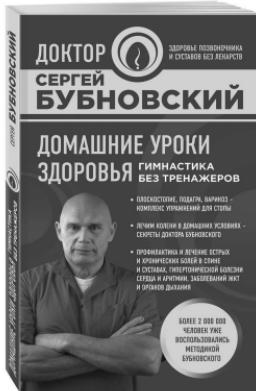




НОВАЯ СЕРИЯ ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- 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> и www.labirint.ru/
в электронном виде книги Издательства
вы можете купить на: <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 *P. Фахрутдинова*

Фото автора на обложке *C. Синцова*

В оформлении книги использованы фотографии
С. Бубновского, Е. Шевардиной,
С. Синцова, А. Лычагина

Б90 Бубновский, Сергей Михайлович.
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

ISBN 978-5-04-163001-0

© Бубновский С.М., 2018
© Оформление.
ООО «Издательство «Э», 2018

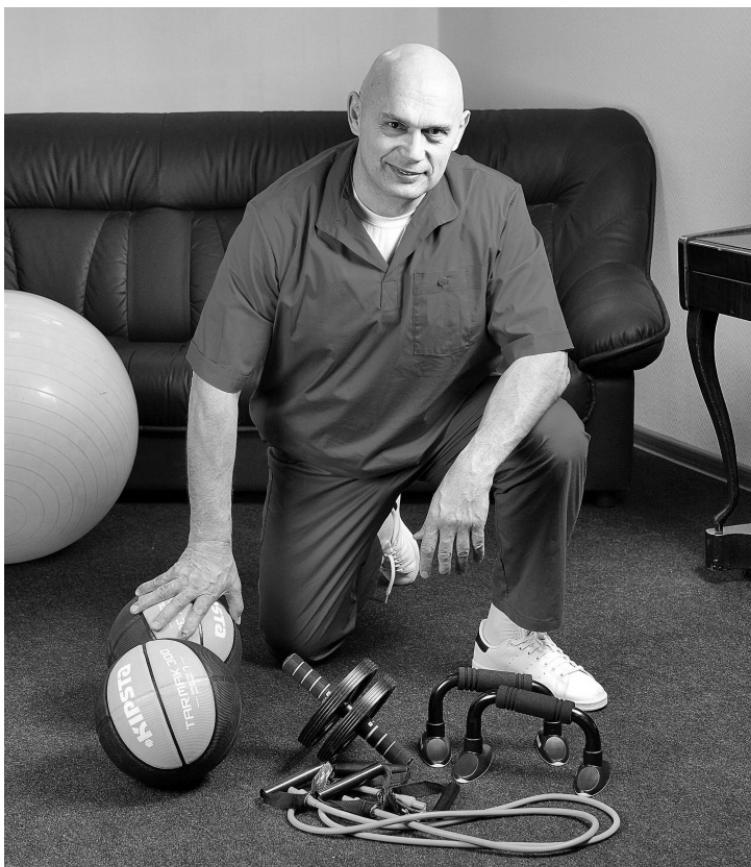
ОГЛАВЛЕНИЕ

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

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

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 немыслимых 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 мочеточника). 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.