

В.И. ДИКУЛЬ



БОЛИТ ШЕЯ?

ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Забывать о боли
Двигаться с удовольствием**



**Москва
2016**

УДК 615.825

ББК 53.54

Д45

Валентин Дикуль — всемирно известный специалист по лечению позвоночника, автор уникальных восстановительных методик, профессор, доктор биологических наук, кавалер ордена «Победившие судьбу».

Дикуль, Валентин Иванович.

Д45 Болит шея? Лучшие лечебные упражнения / В.И. Дикуль. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 144 с. : ил. — (Легендарные упражнения для спины и суставов).

ISBN 978-5-04-120017-6

Головные боли, точки перед глазами, тяжесть в плечах, беспокойный сон — вероятные причины кроются в шейной области.

Академик В.И. Дикуль, признанный авторитет в лечении позвоночника, разработал специальную систему упражнений для шеи. Десятки тысяч пациентов уже избавились от болей в мышцах шеи, нарушения кровообращения и сопутствующих проблем. Все упражнения на крупных фотографиях показывает лично Валентин Иванович и его помощница.

Следуйте советам самого авторитетного специалиста и идите по жизни с гордо поднятой головой — без боли в шее.

УДК 615.825

ББК 53.54

© Дикуль В.И. , 2010

© Тихонов М.В., фотографии, 2010

© Сафонов А.В., фотографии, 2011

© ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-04-120017-6

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	5
От автора.	7

ЧТО БОЛИТ В СПИНЕ?	10
------------------------------	----



Что такое позвоночник?	10
Здоровый позвоночник — залог успеха	16
Остеохондроз: причины и последствия	18
Как поднимать тяжести?	40
Чего не надо делать при остеохондрозе	42
Межпозвоночная грыжа: причины и последствия.	43
Протрузии межпозвоночного диска	52
Почему заболевания позвоночника молодеют?	58
Какие ошибки совершают люди, у которых уже выявлены заболевания позвочника?	61
Питание и позвоночник	64

ИНСТРУКЦИИ К СИСТЕМАМ УПРАЖНЕНИЙ	69
--	----

От простого к сложному	69
Самоконтроль	71



Правила выполнения упражнений . . .	74
Подходы и повторения	75
Движения	76
Разминка	76
Дыхание	77
Упражнения лежа и висы	77
Если очень легко	78
Если очень сложно	78
Перед началом программы	79

ЕСЛИ БОЛИТ ШЕЯ	80
--------------------------	----

Что нам понадобится?	81
Разминка	85
Упражнения для шейного отдела (лежа)	101
Упражнения для шейного отдела (сидя)	108
Упражнения для шейно- воротниковой зоны и мышц спины . .	116



От издательства	138
---------------------------	-----

ВСТУПЛЕНИЕ

Автор этой уникальной книги — Валентин Иванович Дикуль, академик, народный артист СССР и автор лечебных методик, с помощью которых можно вылечить любое заболевание позвоночника.

Валентин Иванович Дикуль доказал всей своей жизнью, что нет таких проблем, с которыми бы мы не справились. Восстановление после травмы, возвращение в цирк, создание методики, после применения которой более 10 тысяч человек встали на ноги! Они доступны любому человеку — любого возраста и социального положения. Потому что наше спасение — в нас самих. А методика Дикуля лишь помогает подобрать ключик к волшебной двери. Ведь возможности нашего организма — безграничны.

Четко поставленная задача, собственная организованность, упрямый характер и каждодневная работа могут творить чудеса. Мы же используем свой организм только на 30%. Сила духа — главный источник нашего здоровья. Если все мысли сосредоточены на деле и заветной цели, человек может вытащить себя из любой болезни, превозмочь любые трудности!

Главное — правильно себя настроить. Валентин Иванович часто говорит своим пациентам: «Я могу говорить вам, как делать упражнения, но без вашего желания мои слова не принесут успех. Даже если мое оборудование из золота, вы никогда не будете ходить, если у вас нет уверенности. Вы должны работать с той же самой преданностью, дисциплиной и силой каждый день много лет, если необходимо. Только тогда вы скажете: «Я СДЕЛАЛ ЭТО, Я МОГУ ИДТИ!»

Если у вас проблемы со спиной, сначала научитесь побороть лень, невежество и упрямство. А потом найдите в себе силы заниматься сами. И положительный результат не заставит себя долго ждать! У Дикюля по-другому не бывает. «Молодость не в годах, молодость — в силе», — любит повторять Валентин Иванович. Своим личным примером Дикюль вдохновляет больных на борьбу с недугом, дарит надежду и веру в победу!

ОТ АВТОРА

Дорогие читатели!

Я хочу научить вас, как помочь своей спине. Мы мало двигаемся, часто сидим сгорбившись, закинув ногу на ногу. У нас слабые ноги и руки, нам не нужны ежедневные пробежки для того, чтобы добыть себе пропитание. Мы все время сидим: обеденный стол — машина — компьютер — диван перед телевизором. А когда мы выезжаем на дачу, то ежедневные посадки-прополки-поливки заставляют нас находиться в согнутом положении. И спина начинает сначала ныть, а потом — сильно болеть. Откуда это, думаем мы? Вроде ничего «такого» не делаем. Но на самом деле мы все уже давно сделали для своей спины —

мы не тренировали ее, не берегли. Вспомните, когда вы в последний раз совершали пробежку? Очень давно, еще в школе! А возможно, и никогда! Так стоит ли удивляться, что заболеваний позвоночника уже давно страдают не только пожилые люди. Сутулость сегодня — это прежде всего признак болезни, а не старости, ведь сидячий образ жизни приводит к ослаблению мышечного корсета. А вслед за ней появляются остеохондроз, грыжи и протрузии. И вместе с мышцами спины и пресса слабеют, дряхлеют суставы и сосуды — весь организм в целом. Следующее вслед за этим ожирение еще больше увеличивает нагрузку на все органы. Мы зарабатываем деньги, не задумываясь, хватит ли добытой в итоге суммы на то, чтобы вернуть потерянное здоровье? Но здоровье никогда не возвращается целиком! А ведь достаточно всего часа в день, чтобы поддержать организм, обеспечив себе и хорошее настроение, и нормальное здоровье.

К системе упражнений, которой я хочу с вами поделиться, надо относиться именно как к СИСТЕМЕ. А именно: строго соблюдать последовательность упражнений (что за чем) и количество повторов (не столько, сколько

можете сделать, а именно указанное количество раз в каждом конкретном случае).

Что такое подход? Это когда вы, например, делаете 12 повторов одного и того же движения, затем отдыхаете 2–3 минуты, и снова делаете столько повторов, сколько указано. Ни в коем случае нельзя выполнять упражнение, если оно вызывает у вас боль: все движения выполняются только до наступления боли. В этом случае необходимо уменьшить нагрузку — сократить количество движений до состояния комфорта, но не пересиливать боль.

Также не забывайте правильно дышать во время выполнения упражнений: при наивысшем напряжении любого движения происходит вдох, при расслаблении — выдох. Если вы очень устали и сбились с дыхания, есть смысл отдохнуть чуть больше между подходами, чем это указано в системе.

Не забывайте, что большое значение имеет и возраст пациента, который начинает заниматься по моей методике, и начальная физическая подготовка.

Будьте здоровы!

Искренне ваш,
Валентин Дикуль

ЧТО БОЛИТ В СПИНЕ?

Что такое позвоночник?

Позвоночник играет ключевую роль в здоровье.

Он — основа скелета, он придает телу нужную форму, к нему прикрепляются пласты больших и малых мышц и связок спины и живота. Если же позвоночник искривляется, то это воздействует на кости всего скелета. Мышцы и связки укорачиваются, внутренние органы смещаются, что приводит к заболеванию всего организма.

Спинной мозг может растягиваться, приспособляясь к меняющемуся положению тела, и повредить его трудно. Спинномозго-