

В.И. ДИКУЛЬ



БОЛИТ ШЕЯ?

ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Забыть 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, неспокойный 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 позвоночника?	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 успеха. 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 Дикуля по-другому не бывает. «Молодость не в годах, молодость — в силе», — любит повторять Валентин Иванович. Своим личным примером Дикуль 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 совершили пробежку? Очень давно, еще в школе! А возможно, и никогда! Так стоит ли удивляться, что заболеваниями 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 отдохаете 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 пластины больших и малых мускулов и связки спины и живота. Если же позвоночник искривляется, то это воздействует на кости всего скелета. Мускулы и связки укорачиваются, внутренние органы смешаются, что приводит к заболеванию всего организма.

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