

Валентин ДИКУЛЬ

Книга  
для записей

с практическими упражнениями  
для здорового позвоночника



ЭКСМО  
Москва

УДК 615.82  
ББК 53.54  
Д 45

*Академик Дикуль – всемирно известный специалист по лечению позвоночника,  
автор уникальных восстановительных методик.*

Валентин Иванович – профессор, доктор биологических наук,  
кавалер ордена Трудового Красного Знамени и ордена «Победившие судьбу».

За выдающийся вклад в развитие науки и образования Валентин Дикуль удостоен премии  
им. М.В. Ломоносова, награжден многочисленными медалями и грамотами  
правительства СССР и России.

Автор выражает благодарность врачу ЛФК Наталье Смирновой,  
сотруднику центра Дикуля, за демонстрацию упражнений.

*Внимание!*

*Перед тем как делать упражнения, убедитесь в отсутствии противопоказаний.*

*Будьте внимательны при выполнении упражнений с приспособлениями!*

**Дикуль В. И.**

Д 45      Книга для записей с практическими упражнениями для здорового позвоночника / В. И. Дикуль. – М. : Эксмо, 2013. – 208 с. – (Валентин Дикуль).

Эту практическую книгу для записей легендарный Валентин Дикуль, признанный специалист по болезням позвоночника, создал специально для современных людей. 5 минут в день – и простые упражнения вместе с надежными советами сделают вас свободным человеком и позволят жить полной жизнью без боли в шее и пояснице. Теперь вы сможете успешно справляться с делами, а ваш позвоночник – с ежедневными нагрузками: дома и на работе, в дороге, в пробке и на отдыхе.

УДК 615.82  
ББК 53.54

Директор редакции Е. Кальев  
Ответственный редактор О. Шестова  
Художественный редактор Е. Анисина

Фон переплета:  
L\_arimica / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндүруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 127299, Мәскеу, Клара Цеткин көшесі, 18/5 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru). E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).  
Казакстан Республикасындағы Әкілдірі: «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қаласы,  
Домбровский көшесі, 3/а», Б литери, 1 кеңсе. Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92,  
факс: 8 (727) 251 58 12 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz  
Казакстан Республикасындағы аумағында енімдер болынша шағымды Қазақстан  
Республикасындағы Әкілдірі қабылдайты: «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қаласы, Домбровский көшесі, 3/а», Б литери, 1 кеңсе.  
Енімдердің жарамдылық мерзім шектелмеген.

Экземпляр напечатан под заказ в АО "Т8 Издательские Технологии"

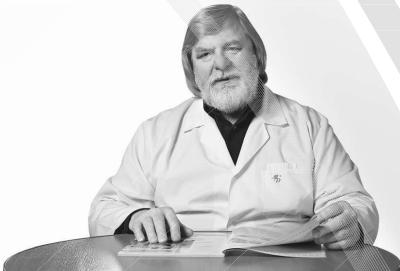
© Дикуль В.И., 2011

© Тихонов М.В., фотографии, 2010

© Сафонов А.В., фотографии, 2011

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

ISBN 978-5-04-163146-8



*Если не заниматься своим позвоночником, то скоро он займется вами!*



Дорогие друзья! В этом ежедневнике вы найдете простые практические советы и упражнения, которые вернут здоровье спине. Их автор — уникальный человек, легенда России Валентин Иванович Дикуль.

Жизнь уготовила ему непростой путь, полный драматических событий. Он рано осиротел, детство прошло в детском доме в Литве. Окружение, в котором проходило становление его ха-

рактера, — вечно голодные, заброшенные, рано повзрослевшие дети и равнодушные, порой чудовищно жесткие, взрослые воспитатели.

Валентин Иванович с ранних лет был увлечен цирком, заменившим ему семью. Но однажды случилась трагедия: воздушный гимнаст Дикуль упал из-под купола с огромной высоты. Компрессионный перелом позвоночника, тяжелейшая черепно-мозговая травма — инвалидная коляска. Однако именно это несчастье подтолкнуло Дикуля заняться изучением человеческого организма. Исследуя специальную литературу, тренируясь, он фактически создал собственную систему восстановления. Работа мышц и развитие их силовых возможностей — вот направление, в котором трудился Валентин Иванович.

Дикуль прошел через ад, но нашел в себе силы не отчаяться и после нескольких лет упорных тренировок не только встал на ноги, но и вернулся в цирк в качестве силового жонглера, чтобы со временем стать лучшим в этом амплуа и получить признание своего таланта во всем мире.

Делиться с товарищами по несчастью своими открытиями на пути к выздоровлению Дикуль стал, еще находясь на больничной койке. С накоплением опыта и получением хороших результатов он счел своей обязанностью помогать людям, попавшим в схожую ситуацию. Его пример давал надежду другим. Он разработал множество программ, которые прописываются пациенту строго индивидуально, с учетом заболевания и сопутствующих недугов.

Дикуль — основоположник современной кинезитерапии. Это направление современной физкультуры, которое занимается лечением с помощью правильного движения. Благодаря специальным упражнениям и тренажерам, которые Валентин Иванович разрабатывает и создает сам, снимается осевая нагрузка с позвоночника и суставов, восстанавливается микроциркуляция в глубоких мышцах, тем самым устраняются боли, спазмы и отеки, укрепляется мышечный корсет. Методика восстановления от Дикуля, опробованная тысячами людей, используется во многих странах, где работают подготовленные им специалисты. Это мощный, надежный и совершенный метод. У любого человека появляется шанс благотворно воздействовать на свое физическое состояние, успешно бороться с болезнями, увеличивать выносливость, интерес к жизни и работе.

Этот практичный ежедневник Валентин Иванович создал специально для современных людей. Уникальная методика от самого автора всегда будет у вас под рукой — на работе и на даче, дома и в дороге. Пять минут в день, и простые, но действенные упражнения и надежные советы помогут вам навсегда забыть о том, что такая боль в спине, стать свободным человеком и жить полной жизнью.

Сегодня Валентин Иванович — создатель и бессменный руководитель специализированного центра реабилитации, организованного им в 1988 году при поддержке правительства. Валентин Иванович постоянно консультирует и лечит больных. За все это время он вернулся к нормальной жизни свыше 10 000 человек, которым медицина была не в силах помочь. Под его началом трудится целый штат квалифицированных специалистов, применяющих различные современные методы восстановительной медицины, главным из которых по-прежнему остается гимнастика, чудесным образом возвращившая когда-то Валентина Ивановича в строй атлетов.

«Молодость — не в годах, молодость — в силе», — любит повторять он. И действительно: его неиссякаемая энергия, самопожертвование, безграничная любовь к людям творят чудеса. Своим личным примером Дикуль вдохновляет больных на борьбу с недугом, дарит надежду, веру в победу, указывая путь, по которому нужно идти...

Теперь этот путь доступен вам.

*Спасибо вам, Валентин Иванович!*

Если не заниматься своим позвоночником, то со временем позвоночник займется вами.



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

Позвоночник играет ключевую роль для всего организма. Он основа скелета, он придает телу нужную форму, к нему прикрепляются пласти больших и малых мускулов и связок спины и живота. Если позвоночник искривляется, то это воздействует на кости всего скелета. Мускулы и связки укорачиваются, внутренние органы смещаются.

Когда нет боли, человек становится более добрым и радостным.



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

У большинства людей есть искривление позвоночника, приобретенное за годы жизни (сидячая работа и учеба, поднятие тяжестей, аварии, вибрации). Практически все в большей или меньшей степени имеют такое заболевание, как остеохондроз.

Мы используем свой организм только на 30 %.



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

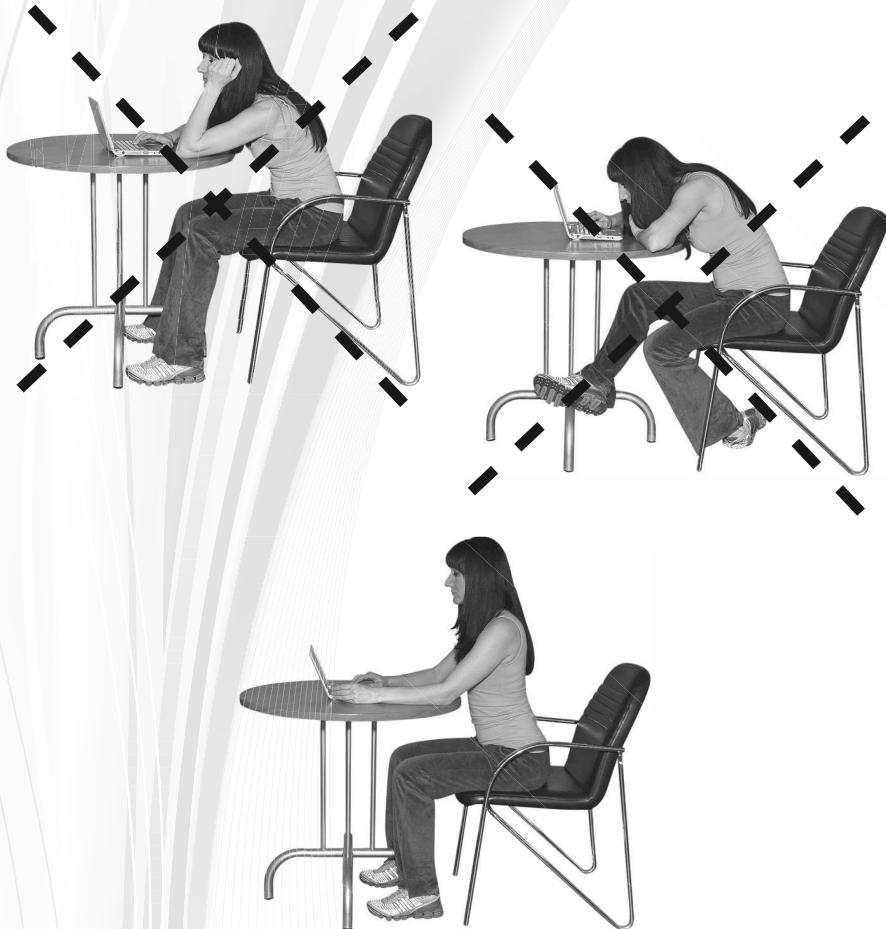
---

---

Если вы думаете, что вы, немного позанимавшись, достигнете облегчения и на этом можно будет остановиться, вы заблуждаетесь. Начав заниматься «по Дикулю», вы должны понимать, что отныне эта зарядка станет для вас постоянной.



# *Если вы проводите много времени за компьютером*



Сидя за компьютером, необходимо найти правильную осанку. Спина прямая, шея не уходит вперед — она должна составлять прямую линию со всей спиной. Большое значение имеет правильно подобранный стул и стол, а также высота компьютера. И расстояние между глазами и компьютером играет также большую роль. Первое время сидеть ровно будет очень тяжело, так как спина не тренирована. Поэтому лучше опираться на ровную спинку стула.

Чем больше мы будем двигаться, тем лучше себя будем чувствовать.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Сутулость сегодня — это, прежде всего, признак болезни, а не старости. Сидячий образ жизни приводит к ослаблению мышечного корсета. Вместе с мышцами спины и пресса слабеют, дряхлеют суставы и сосуды — весь организм в целом. За этим следует ожирение, еще больше увеличивающее нагрузку на все органы.

Человека очень портит сутулость, опущенные плечи и голова.



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

Чтобы определить, правильная ли у вас осанка, нужно встать у ровной стенки без обуви. Тело должно касаться ее пятью точками: затылком, плечами, ягодицами, икрами ног и пятками. Если в таком положении вам комфортно, у вас правильная осанка!