

УДК 615.8  
ББК 53.54  
Б90

Художественное оформление *С. Власова*

В оформлении книги использованы фотографии  
*Л. Шевардиной, С. Синцова, А. Карнаушенко*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**  
Б90 50 незаменимых упражнений для дома и зала /  
Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2019. —  
160 с.

ISBN 978-5-04-101109-3

Методика получила признание в широких кругах медицинской общественности. С 1989 года в России, ближнем и дальнем зарубежье появилось более 120 центров, работающих по методу Бубновского. Только в одном из московских центров за последние 10 лет было излечено более 120 000 пациентов.

Книга доктора медицинских наук, профессора С.М. Бубновского представляет собой прекрасное иллюстрированное пособие для тех, кто уже знаком с его уникальной запатентованной методикой лечения и оздоровления позвоночника и суставов, известной под названием «кинезитерапия».

Предлагаемые упражнения удачно систематизированы по группам заболеваний, поэтому каждый читатель легко найдет те из них, которые помогут именно ему. Что делать при болях в шее или пояснице? Какие упражнения можно делать при гипертонии и опущениях внутренних органов? В книге для каждого упражнения указаны показания и противопоказания, которые помогут занимающимся достигнуть максимальной эффективности занятий и избежать травм. Многие из упражнений можно выполнять в домашних условиях при помощи простых вспомогательных средств.

Автор выделил из множества упражнений 50 основных, выполняя которые регулярно вы сможете избавиться от мучающих вас недугов и значительно улучшить качество жизни.

УДК 615.8  
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-101109-3

© Бубновский С. М., 2019  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ РЕДАКЦИИ . . . . .	7
ОТ АВТОРА . . . . .	8
С ПАЦИЕНТАМИ . . . . .	10
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ</b> (опорно-двигательного аппарата) . . . . .	15
Раздел 1. Острые боли в поясничном отделе позвоночника . . . . .	17
Раздел 2. Хронические боли в поясничном отделе позвоночника с наличием грыж, протрузий . . . . .	29
Раздел 3. Боли в шейном и грудном отделах позвоночника . . . . .	49
Раздел 4. Боли в коленных суставах . . . . .	77
<b>ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-</b> <b>СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ . . . . .</b>	92
Раздел 1. Гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия) . . . . .	92
Раздел 2. Аритмия, блокады сердца . . . . .	106
<b>ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ</b> <b>ЛЕГКИХ (ХОБЛ) . . . . .</b>	111
<b>БОЛЕЗНИ ТАЗОВОГО ДНА У МУЖЧИН</b> <b>И ЖЕНЩИН . . . . .</b>	117
<b>ДИСФУНКЦИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО</b> <b>ТРАКТА (дискинезии, запоры) . . . . .</b>	122
<b>ГЕМОРРОЙ (хроническое течение вне обострения),</b> <b>ОПУЩЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ . . . . .</b>	128
<b>«БОЛЬШОЙ ЖИВОТ» . . . . .</b>	132
<b>ЦЕЛЛЮЛИТ НА БЕДРАХ . . . . .</b>	135
<b>САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА . . . . .</b>	140
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .</b>	151

## **ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ**

<b>МТБ</b>	<b>многофункциональный тренажер Бубновского</b>
<b>И. П.</b>	<b>исходное положение</b>
<b>Н/Б</b>	<b>нижний блок</b>
<b>В/Б</b>	<b>верхний блок</b>
<b>ПОП</b>	<b>поясничный отдел позвоночника</b>
<b>НЧС</b>	<b>нижняя часть спины</b>
<b>МФС</b>	<b>миофасциальный синдром</b>
<b>МПД</b>	<b>межпозвонковые диски</b>
<b>ШОП</b>	<b>шейный отдел позвоночника</b>
<b>ГОП</b>	<b>грудной отдел позвоночника</b>
<b>ХОБЛ</b>	<b>хроническая обструктивная болезнь легких</b>
<b>ССС</b>	<b>сердечно-сосудистая система</b>
<b>ЧСС</b>	<b>частота сердечных сокращений</b>
<b>ДОА</b>	<b>деформирующий остеоартроз</b>
<b>ХИБС</b>	<b>хроническая ишемическая болезнь сердца</b>
<b>ОНМК</b>	<b>острые нарушения мозгового кровообращения ишемического типа</b>

## ОТ РЕДАКЦИИ

Эта книга представляет собой подробно иллюстрированное пособие для занятий по системе доктора Бубновского в условиях дома или тренажерного зала с описанием техники и особенностей выполнения упражнений.

Воспользоваться рекомендациями автора может как абсолютно здоровый человек в качестве профилактики заболеваний позвоночника, суставов и внутренних органов, так и человек, давно страдающий от них.

При выборе упражнений обращайтесь внимание на показания и противопоказания к ним. Пренебрежение противопоказаниями может привести к осложнению болезни вместо ее излечения.

## ОТ АВТОРА

За всю свою многолетнюю врачебную практику я не выписал ни одной таблетки. Мои рецепты намного сложнее, потому что требуют активного включения больного в процесс лечения. Это упражнения, холодная вода, сауна, массаж. Часть своих секретов я раскрываю в этой книге. Здесь собрано 50 основных, на мой взгляд, упражнений для профилактики и лечения не только заболеваний позвоночника и суставов, но и таких проблем, как аритмия, опущение внутренних органов, простатит, миома, сахарный диабет и проч.

Для того чтобы эти упражнения действительно помогли избавиться от болезней, нажитых за долгую жизнь (конечно, лучше не допускать их появления, выполняя предлагаемые упражнения профилактически), помните и соблюдайте три правила:

**1. Уберите страх перед болезнями, так как попытка избавиться от них с помощью таблеток приводит к еще более страшным последствиям, чем сама болезнь.**

**2. Верьте в себя, так как наш организм способен к самовосстановлению, если ему помочь активизировать свои ресурсы, что возможно только при выполнении упражнений, а не при пассивном поглощении лекарств.**

**3. Терпеливо, день за днем, выполняйте эти упражнения, несмотря на обострения, которые возможны при очищении организма от болезней. Эти обострения связаны с выведением из тканей продуктов метаболизма, «шлаков».**

Подумайте, если лекарства, которые вы принимаете уже долго, не помогли восстановить ваше здоровье, значит, надо отказаться от этого пути и выбрать принципиально другой. Замените таблетки упражнениями, и вам обязательно удастся улучшить свое здоровье и качество жизни в целом.

Я желаю вам успехов на этом трудном, но благодарном пути! Вас ждет радость новых открытий и ощущений, которые вы еще не испытывали!

*д. м. н., профессор С. М. Бубновский*

## С ПАЦИЕНТАМИ

О чем важно помнить при самостоятельном выполнении лечебных упражнений:

1. Никогда «не набрасывайтесь» на выполнение сразу всех упражнений. Возможно, вам и удастся в первый день выполнить достаточно большой объем гимнастики. Но на следующий день будет трудно пошевелиться без боли.

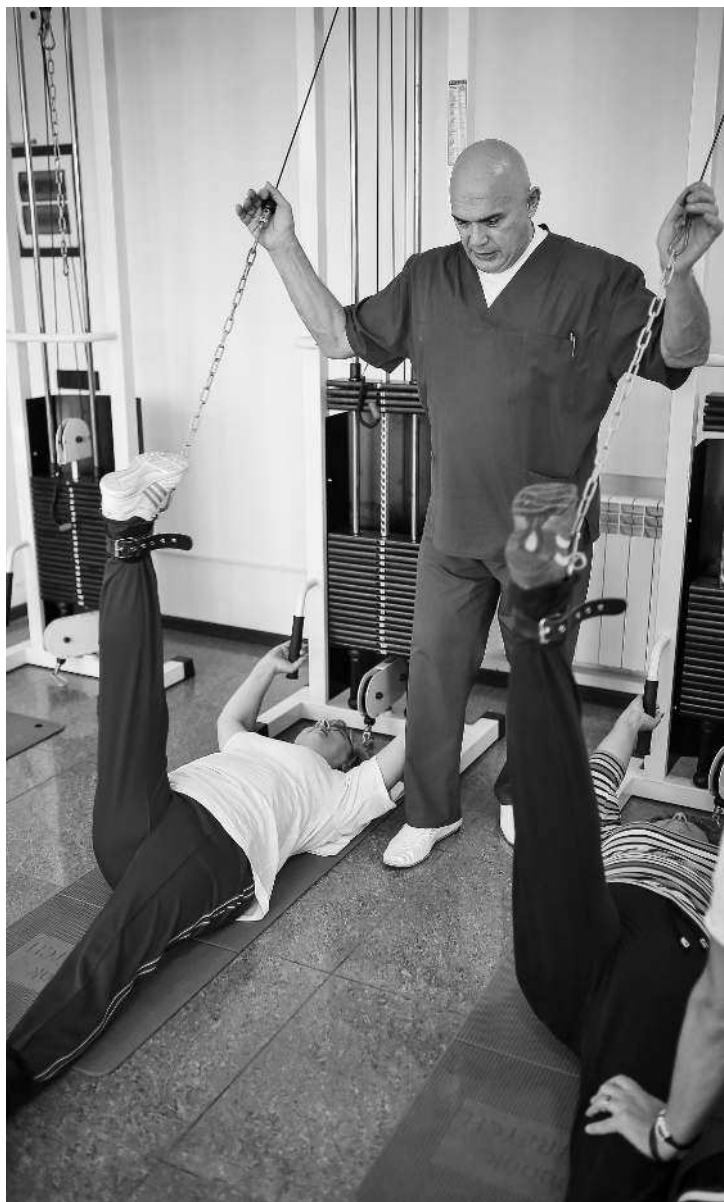
2. Забудьте, что когда-то, лет 20–30 назад, вы были спортивным человеком. Перерыв в занятиях даже на месяц делает вас «новичком», и надо начинать сначала.

3. Если вы решили восстановить здоровье с помощью лечебных упражнений, нет смысла советоваться с врачом, который запретил вам любые нагрузки и рекомендовал носить корсет.











4. Если вы давно не выполняли силовых упражнений, ваши мышцы поначалу обязательно будут болеть. Это процесс адаптации к нагрузкам. Но это не повод прекратить выполнение упражнений или «отдохнуть». В таком случае лучше не начинать вообще.

5. Чтобы боли в мышцах прошли быстрее, рекомендую растереть тело полотенцем, смоченным в холодной воде. Лучше, конечно, принять холодный душ или холодную ванну (5–10 секунд). Но только не греть тело!

6. Нельзя сразу отказываться от привычных лекарств, снижающих давление. Дозу препаратов снижайте постепенно. А во время выполнения упражнений контролируйте пульс.

7. Не допускайте сухости во рту. Между упражнениями чаще пейте воду, по глотку. Не больше!



**8.** Не жалейте времени на гимнастику. Это единственное время дня, которое вы можете полностью посвятить себе. Цените это!

**9.** Плохое самочувствие не повод пропускать занятие. В крайнем случае, снизьте количество упражнений.

**10.** Не жалуйтесь другим на свое здоровье. Всегда хвалите себя за преодоление собственной слабости и лени после выполнения гимнастики.

# **ЗАБОЛЕВАНИЯ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ (опорно-двигательного аппарата)**

Для того чтобы восстановить здоровье позвоночника и суставов, надо понимать не только их анатомическое строение, но и физиологию.

## **ПЕРВОЕ**

**Анатомическая целостность сустава сохраняется благодаря взаимодействию окружающих сустав мышц и связок, позволяющих обеспечивать его суставной жидкостью.**

Это правило касается и крупных суставов, и позвоночника. Позвоночник тоже состоит из так называемых суставов. Называются они позвоночно-двигательными сегментами. Всего их 24. Роль суставной жидкости выполняют межпозвонковые диски, получающие питание точно так же, как обычные суставы, то есть с помощью работающих мышц.

## **ВТОРОЕ**

**Физиологически именно внутри мышц проходят нервно-сосудистые пучки, по которым и осуществляется питание суставов.**

Конечным звеном сосудов являются капилляры, через которые и осуществляется обмен веществ (метаболизм). Капилляры тоже находят-