

**ИГОРЬ  
БОРЩЕНКО**

Кандидат медицинских наук, вертебролог, спинальный нейрохирург

от автора  
**Системы УМНЫЙ  
ПОЗВОНОЧНИК**

# Поясница БЕЗ БОЛИ

**УНИКАЛЬНЫЙ  
ИЗОМЕТРИЧЕСКИЙ  
ТРЕНИНГ**



- 192 фотографии, иллюстрирующие упражнения

- 54 результативных упражнения для поясничного отдела позвоночника и тазобедренных суставов

- волновая гимнастика для глубоких мышц спины

- экспресс-гимнастика против радикулита

**Ликвидация боли в пояснице  
без операций и медикаментов  
Простая и действенная методика**

Игорь Борщенко

**Поясница без боли. Уникальный  
изометрический тренинг**

«Издательство АСТ»

## **Борщенко И. А.**

Поясница без боли. Уникальный изометрический тренинг /  
И. А. Борщенко — «Издательство АСТ»,

Поясница – отдел позвоночника, на который приходится вся масса нашего тела. И не удивительно, что многих постоянно беспокоят прострелы в пояснице, спазм мышц поясничной зоны, ноющие боли и неприятное покалывание в ногах. Можно ли избавиться от страданий и восстановить здоровье позвонков и суставов? Курс изометрических упражнений доктора Борщенко – простой и эффективный способ вернуть свободу движений, избавиться от постоянных болей и восстановить подвижность суставов. Доступные упражнения не потребуют от вас специальной физической подготовки – достаточно лишь принимать лечебные позы и некоторое время оставаться в них. Такой изометрический тренинг исключает чрезмерную нагрузку на суставы и позвонки, препятствует появлению боли. Упражнения предназначены для малоподвижных людей, для тех, кто перенес травму или операцию на поясничном отделе позвоночника. Всего несколько минут в день, посвященных изометрической гимнастике, вернут вам подвижность и подарят ощущение легкости движения.

## Содержание

Вступительное слово автора	5
Почему изометрическая	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Игорь Борщенко

## Поясница без боли

### Уникальный изометрический тренинг

*Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.*

*Гораций*

*Non nocere!*

*Не навреди!*

*Латинское высказывание*

## Вступительное слово автора

Как часто мы слышим от врачей: «Необходимо укреплять позвоночник... Нужно заниматься гимнастикой и упражнениями... Теперь укрепляйте спину!» Им вторят пациенты: «Я готов заниматься. Покажите мне, какие делать упражнения. Завтра же запишусь в фитнес-клуб!»

Действительно, большинство людей интуитивно понимают, что здоровье связано с определенной физической активностью, причем получать ее желательно во время специальных занятий. Именно в этот момент появляется множество вопросов, которые могут стать непреодолимым препятствием на пути к здоровью.

Как заниматься? Пойти в спортзал или начать делать упражнения дома? Последний вопрос отнюдь не праздный: йога, пилатес, каланетика, аэробика, аквааэробика, фитнес с инструктором, занятия на тренажерах или, наконец, просто лечебная физкультура в поликлинике. Вот далеко не полный список разнообразных оздоровительных мероприятий, которые предлагает жизнь. А еще есть любимая работа, которая отнимает львиную долю времени, и утренняя лень, когда так и тянет понежиться в постели...

В результате выбор падает на секцию экзотических занятий по системе индийского гурзу с труднопроизносимым именем. И хорошо, когда эти занятия принесут пользу. А если через неделю возникает боль и резкое обострение заболеваний, большинство людей прекращают тренировки, и миф о здоровом образе жизни развеивается, как запах от остывшего обеда.

Другая крайность – это полное нежелание заниматься. «Я бегаю на работе как заведенная, этого достаточно...» или «Я занят физическим трудом, физкультура – это лишнее». Такие доводы, конечно, можно понять, но не следует забывать, что физический и эмоциональный стресс от основной работы – если вы, конечно, не тренер по фитнесу, – это неправильная нагрузка.

Каждодневный труд кладовщика, или рабочего, или повара дает нагрузку лишь отдельным мышечным группам, изнашивая перегруженные суставы и хрящи! Позвоночник, ваши мышцы, все суставы нуждаются, просто требуют специальной правильной нагрузки, безопасных движений и циклического ритма занятий.

Среди сознательной части населения присутствует другая группа жаждущих занятий, которые считают, что чем больше – тем лучше. Как часто мне приходится выслушивать рассказы ярых ценителей спорта о том, что кто-то излишне усердно позанимался и сорвал спину. Или после очередной тренировки появилась грыжа межпозвонкового диска, или после операции было все хорошо, а стал заниматься, и боль вернулась. Это истории о тех, кто занимался, но использовал неправильную нагрузку, то есть занимался упражнениями, которые принесли вред, а не пользу. И здесь как нельзя кстати вспоминается известная реклама, перефразируя

слоган которой можно сказать: не все упражнения одинаково полезны, а некоторые и вредны, и даже запрещены для вас.

Представьте себе перепутье, на котором стоит пациент после операции на позвоночнике, или человек, у которого обнаружили грыжу диска, но к счастью, операция не потребовалась. С одной стороны, существует необходимость и желание заниматься, с другой – есть страх, что физкультура может ухудшить и без того шаткое состояние здоровья.

И что же видят глаза этих озабоченных людей? И полки книжных магазинов, и интернет-сайты наполнены литературой, где упражнения выполняются здоровыми молодыми людьми, которым лечебная физкультура и вовсе не нужна, а сами упражнения под силу только спортсменам.

Ситуация до крайности напоминает рекламу косметики, когда молодая модель демонстрирует крем от морщин, которых у нее и в помине не было. И если человек, имеющий артроз, или выраженный остеохондроз позвоночника, или тем более грыжу межпозвонкового диска, будет подражать этим моделям и следовать программам, имеющим явно спортивную направленность, – как ни печально признавать, успеха такие занятия не принесут, а принесут результат, противоположный ожидаемому – отказ от активного образа жизни. Далее идет набор лишнего веса, удобный диван, возрастное повышение благосостояния, покупка более комфортного автомобиля, и порочный круг замыкается: обездвиженность вызывает болезни, которые поддерживают гиподинамию.

Эта книга адресована тем, кто уже имеет проблемы с поясницей. Тем пациентам, которые перенесли хирургическое вмешательство в области опорно-двигательного аппарата, тем, кто с возрастом ощущает потребность в занятиях, но не знает, с чего начать. Эпиграфом к этой книге послужило известное латинское изречение: *Nonnocere! Не навреди!* Физкультура может быть не только удовольствием, но и лекарством, которое, как известно, имеет определенную дозу.



**Какие упражнения выбрать для занятий? В каком режиме их выполнять? Какие упражнения дадут эффект при патологии поясничного отдела позвоночника или тазобедренного сустава? В этой книге – ответы на ваши вопросы и подробный курс уникальной изометрической гимнастики для людей, страдающих болями в пояснице, для больных, перенесших операцию на позвоночнике, для пожилых и малоподвижных людей.**

Прочитав эту книгу, вы начнете лучше разбираться в самых распространенных болезнях поясничного отдела позвоночника и тазобедренного сустава, что позволит вам ориентироваться в современном потоке медицинской информации и не утонуть в рекламе.

Искренне желаю читателям здоровья и успехов!

*Игорь Борщенко*

## Почему изометрическая

Чтобы понять суть метода изометрической гимнастики, предлагаю вам окунуться в интересный мир физиологии мышечного сокращения, то есть узнать, как работают мышцы нашего с вами организма. Проведите простейший опыт: обнажите плечо так, чтобы был виден бицепс, и положите на него другую руку. Начинайте медленно сгибать обнаженную руку в локте – вы почувствуете сокращение бицепса. Вес руки остается одинаковым, поэтому напрягается мышца более-менее равномерно во время движения.

Такое сокращение мышц называется изотоническим (*греч. изос – равный*). Этот режим работы приводит к движению – собственно тому, для чего мышца и предназначена. Но заметьте, двигается не только мышца, но и кости, и суставы. Именно они являются слабым звеном, которое изнашивается быстрее всех. Хрящ сустава – это одна из самых уязвимых тканей организма. В нем отсутствуют кровеносные сосуды, поэтому питается хрящ очень медленно за счет диффузии – «пропитывания» питательных веществ из соседних костей, и, к сожалению, по этой причине практически не восстанавливается.



Активные движения, да еще и с нагрузкой, серьезно нагружают суставной хрящ. Всем известно, как болят суставы у людей тяжелого физического труда: непомерная работа перегружает суставы, и хрящевая прослойка истончается, «стирается», заставляя кости буквально скрипеть. Артроз – так называется болезнь суставов, связанная со старением суставных хрящей. Каждое движение в таком суставе может причинять боль, поэтому движение ограничивается, а с гимнастикой приходится распрощаться.



Неужели нет выхода? К счастью, это не так. Попробуем продолжить наши несложные физиологические опыты. Постарайтесь напрячь бицепс плеча так, чтобы предплечье и плечо оставались без движения. Чувствуете ли вы напряжение мышцы? Безусловно, но одновременно рука неподвижна, движение в суставе отсутствует. Такой режим работы назван изометрическим. – Режим, который и берегает ваши суставы, и тренирует мышечные волокна, оставляя радость движений на долгие годы!



**Изометрическое сокращение – это напряжение мышцы без ее движения.**

За каждым движением, словно тень, следует утомление и усталость, а желание расслабления и отдыха неизменно приводит к прекращению занятий. Вот и вы после наших экспериментов расслабьте плечо и дайте руке свободно свисать вниз подобно ветке дерева – почувствуйте степень расслабления мышцы и запомните это ощущение. Перейдем к последнему эксперименту.

Начните сгибать локтевой сустав одной руки, а другой пытайтесь удержать ее от движения – это и есть уже известное вам изометрическое напряжение бицепса. Удержите это положение в течение двадцати секунд. Теперь быстро подойдите спиной к стене, положите ладонь работавшей руки на стену пальцами вниз и медленно приседайте, сохраняя руку выпрямленной. Вы чувствуете растяжение бицепса? Да, это сильное и даже немного болезненное, но приятное ощущение.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.