

**Игорь Борщенко**

**Изометрическая гимнастика  
доктора Борщенко  
Полный курс!**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 615.89  
ББК 53.58  
Б82

**Борщенко, Игорь**

Б82 Изометрическая гимнастика доктора Борщенко. Полный курс! / Игорь Борщенко. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 352 с. — (Методика доктора Борщенко.)

ISBN 978-5-17-110631-7

В книге нейрохирурга, кандидата медицинских наук Игоря Анатольевича Борщенко читатель найдет уникальную методику изометрических мышечных тренировок по укреплению глубоких мышц спины и формированию осанки. Особенность этой гимнастики в том, что мышцы напрягаются в специальных эргономичных позициях, практически без движений или с использованием специальных движений малой амплитуды, что **ИСКЛЮЧАЕТ ПЕРЕГРУЗКУ СУСТАВОВ И ПОЗВОНКОВ.**

Методика уникальна по своей простоте и доступности. Она годится для всех, кто страдает заболеваниями опорно-двигательной системы, для больных, получивших травму или перенесших операцию на позвоночнике и суставах, для тех, кто испытывает боли в спине, в руках и ногах. Ее можно рекомендовать офисным работникам, водителям и туристам, пожилым и малоподвижным людям.

УДК 615.89  
ББК 53.58

ISBN 978-5-17-110631-7

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2018

# ПОЛНЫЙ КУРС УПРАЖНЕНИЙ

## Позвоночник и суставы

*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 гуру с труднопроизносимым именем. И хорошо, когда эти занятия принесут пользу. А если через неделю возни-

кает 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 бегаяю 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 позвоночник 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 упражне-

ния 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 межпозвоночного 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.



**Какие упражнения выбрать для занятий? В каком режиме их выполнять? Какие упражнения дадут эффект при патологии определенного отдела позвоночника или конкретного сустава? В этой книге — ответы на ваши вопросы и подробный курс уникальной изометрической гимнастики для людей, страдающих заболеваниями позвоночника, а также для офисных работников, водителей и туристов, для больных, перенесших операцию на позвоночнике и суставах, для пожилых и малоподвижных людей.**

Эта книга адресована тем, кто уже имеет проблемы с позвоночником и суставами. 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: *Non nocere! Ne навреди!* Физкультура может быть не только удовольствием, но и лекарством, которое, как известно, имеет определенную дозу.

Прочитав эту книгу, вы начнете лучше разбираться в самых распространенных болезнях позвоночника и суставов, 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 присядайте, сохраняя руку выпрямленной. Вы чувствуете растяжение бицепса? Да, это сильное и даже немного болезненное, но приятное ощущение.

Растягивайте руку не более 10 секунд. Теперь расслабьте и опустите руку вниз. Уверен, что сейчас вы чувствуете расслабление би-

цепса гораздо сильнее, чем после обычных сгибаний. Такое состояние получило специальное название — **послеизометрическая релаксация**, которую вы только что самостоятельно научились выполнять. Думаю, вам становится понятно, что растянуть и расслабить мышцы после изометрического напряжения гораздо более эффективно, чем обычным потягиванием.



*Итак, изометрическая гимнастика основана на напряжении мышц **БЕЗ ДВИЖЕНИЯ**. Она сохраняет суставы, предотвращает изнашивание суставного хряща и прогрессирование артроза. Во многих упражнениях за фазой изометрического сокращения следует фаза растяжения. Это эффективный прием, расслабляющий мышцу, снимающий мышечный спазм и обладающий выраженным обезболивающим эффектом. Вспомните, как приятно потянуться после долгого сидения, — изометрическая гимнастика будет и тренировать, и расслаблять целевую мышцу — ту, которую необходимо нагрузить именно при вашей патологии или проблеме.*



**Выводы:**

- *Изометрическое сокращение мышцы — это ее напряжение без движения в суставе.*
- *Изометрическая гимнастика, укрепляя мышцы, щадит суставы и хрящи.*
- *Растяжение мышцы после изометрического напряжения (послеизометрическая релаксация) — это эффективный прием мышечного расслабления и обезболивания.*