

Грегуар Гибо

кинезитерапевт и мануальный терапевт

**ГЛАВНОЕ
ДВИЖЕНИЕ** 10
ключей
для здорового и красивого тела



БОМБОРА™

Москва 2021

СОДЕРЖАНИЕ

 КЛЮЧ 1	ПОНЯТЬ, КАК РАБОТАЕТ ТЕЛО Основы анатомии человека Кости: нет костей — нет скелета Связки: все соединено! Мышцы: необходимы для движения Движение — это жизнь!	10 14 20 22 24
 КЛЮЧ 2	ИМЕТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ — ВОПРОС ПРИВЫЧКИ Боремся со стереотипами Плохая осанка — болезнь века? Малоподвижный образ жизни: настоящая проблема кроется здесь Движение и есть правильная осанка	28 32 34 40
 КЛЮЧ 3	БОЛЬ НАЧИНАЕТСЯ С ГОЛОВЫ Мозг: неожиданный гость, меняющий правила игры Боль у вас в голове, но вы не сошли с ума Как уменьшить боль: измените свое отношение Движение для уменьшения боли и укрепления тела	46 50 56 60
 КЛЮЧ 4	СПОСОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ На самом деле, укрепить мышцы спины — просто! Укрепление мышц спины: вам помогут правильные вопросы Определите потребности, чтобы удовлетворить свои желания 12 упражнений для укрепления спины	66 70 74 80
 КЛЮЧ 5	САМООЦЕНКА И ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЗОНУ КОМФОРТА Хорошо или плохо то, что я делаю? Проблема определения уровня нагрузки: между «слишком» и «недостаточно» Движение: чтобы хорошо себя знать	88 92 104
 КЛЮЧ 6	ПРИМИТЕ СВОЕ ТЕЛО И ВЕРНИТЕ СЕБЕ КОНТРОЛЬ НАД НИМ Когда твое тело больше не любит боль и усталость Сила простых вещей Благотворная рутина для мозга: медитация, благодарность и спорт Движение для воссоединения с самим собой	112 116 122 128



СОЗДАЙТЕ СЕБЕ ТО ТЕЛО, КОТОРОЕ ВАМ НРАВИТСЯ	130
Как вернуться к спорту и стать более энергичным?	
Выбор правильных упражнений и отказ от бесполезных	134
Раздевайтесь!	142



ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКИХ ТРАВМ	144
Вы никогда больше не скажете: «Я не могу — у меня тендинит»	
В случае травмы: прикладывать лед, давать отдых или делать растяжку?	150
Движение: 4 упражнения, чтобы покончить с тендинитом	154



СОЗДАНИЕ КРЕПКОГО ТЕЛА	156
Здесь стальные ягодицы, мощная спина и сильные колени	
Стальные ягодицы	160
Сильные колени	166
Мощная спина и крепкие плечи	168
Будь доброжелателен к другим	173



УМЕНИЕ ДВИГАТЬСЯ ИЛИ ДЕЛАТЬ РАСТЯЖКУ	174
Вот в этом и заключается главный вопрос!	
Растяжка или двигательная активность? Это не одно и то же	178
Как и когда? Руководство к действию	184



ПРОГРАММА НА 8 НЕДЕЛЬ	184
Чтобы чувствовать себя в гармонии с телом	
Двигательная активность	192
Динамическая «планка»	196
Кардиотренировки	198
Силовые тренировки	200
До упада	201
Программа тренировок на 8 недель	202

НУ ВОТ И ВСЕ, КНИГА ПОДОШЛА К КОНЦУ...	219
БЛАГОДАРНОСТИ	221
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	222

*Посвящается моей жене Тане и двум детям.
Вы всегда будете для меня самыми
прекрасными источниками вдохновения.*

Если вы читаете эти строки, значит, хотите вернуть контроль над состоянием своего здоровья. С чем вас и поздравляю... Но с чего начать? Как действовать ПРАВИЛЬНО?

Вот уже десять лет я работаю кинезитерапевтом¹ и преподаю мануальную терапию. Увлекаюсь популяризацией медицины.

В этой книге мне очень хотелось обобщить все то, что я объясняю своим пациентам каждый день. Понять собственное тело — значит найти общий язык с самим собой.

Поэтому мне нравится говорить просто, доброжелательно, с юмором.

Я замыслил эту книгу в виде десяти ключей, которые соответствуют тому, что вас интересует. Вы задаете эти вопросы, когда заходите в кабинет врача.

Боль в спине, тендинит², суставные и мышечные боли — как их лечить?

Какой должна быть правильная осанка?

Как возобновить занятия спортом?

Но прежде всего те темы, которые вы далеко не всегда решаетесь затронуть на консультации: комплексы, шрамы, самоуважение, психологические нагрузки, косые взгляды людей...

За десять лет практики я научился слушать то, что говорят и о чем предпочитают молчать.

Я научился читать тела и болезни.

Вот об этом мне и хочется поговорить с вами, без табу и с конкретными ответами. Ответами, имеющими отношение к настоящей жизни.

¹ Кинезитерапия — разновидность оздоровительной гимнастики, система физических упражнений, направленная на реабилитацию организма и профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата. Здесь и далее, если не указано иное, примечания редактора.

² То же, что теносиновит и тендовагинит. Воспаление ткани сухожилия, сопровождаемое болью, отеком и покраснением пораженного участка.

С помощью этой книги вы научитесь понимать, как работает ваше тело, чтобы наконец примириться с ним и даже полюбить его.

В книге будет немного теории и немало юмора — по крайней мере, я на это надеюсь — много иллюстраций и фотографий, чтобы помочь вам. Вы также найдете на страницах большое количество упражнений для закрепления выученного материала. Кроме того, вы узнаете, что нужно делать, чтобы иметь сильную спину, и какими способами лучше справляться болью. Вы сможете примириться с собой и снова открыть для себя... движение!

И раз уж мне хочется оставаться с читателями до конца, в качестве бонуса я приготовил программу, рассчитанную на восемь недель фитнеса. Она подойдет всем вам (да-да, это возможно!), чтобы вы смогли вернуть себе физическую форму.

Эта книга представляет собой все, что я всегда мечтал сказать пациентам, чтобы они смогли снова поверить в себя и свое тело.

Грегуар





ПОНЯТЬ, КАК РАБОТАЕТ ТЕЛО

Основы анатомии человека



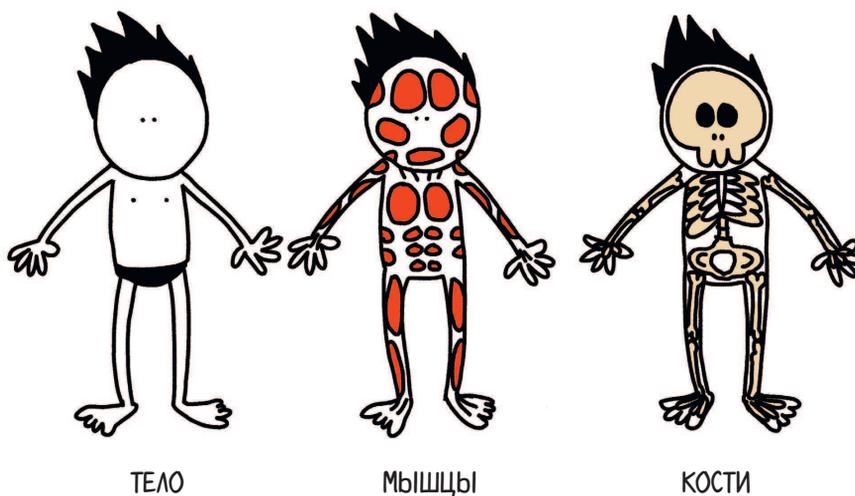
Цель первой главы — обобщить знания, которые потребуются вам для понимания тела человека, особенно опорно-двигательного аппарата.

Мой учитель математики всегда говорил: «Некоторые вещи подразумеваются сами собой, но все-таки о них лучше сказать отдельно». Из-за него я возненавидел математику, но, похоже, он был прав: ничто не дается без труда.

Не волнуйтесь, я не собираюсь заставлять вас работать — здесь я деликатно, не задевая ваших чувств, вернусь к основам. Это необходимо для того, чтобы не путаться в терминах и понятиях анатомии. То есть я буду говорить просто о сложном без всякого вреда для вас.

А что такое опорно-двигательный аппарат?

Это мышцы, сухожилия, кости и связки¹ в теле человека. Именно все перечисленное позволяет нам двигаться, отсюда название — опорно-двигательный аппарат. Иначе говоря, архитектура тела.



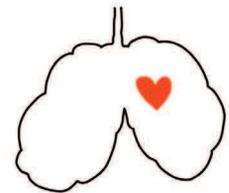
¹ Связки представляют собой пучки плотной ткани, которые служат для соединения и стабилизации костей в суставах. — *Прим. авт.*



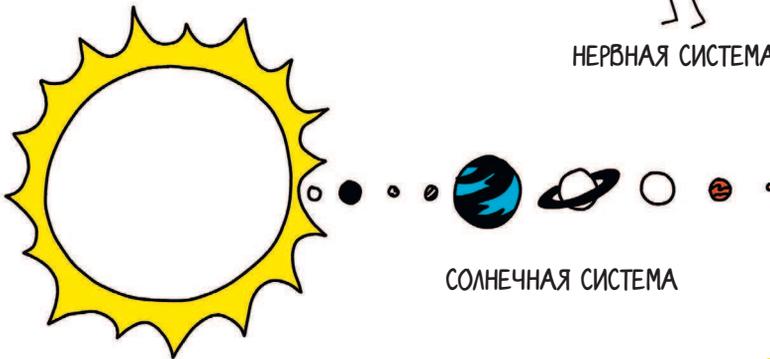
Почему мы говорим об аппарате? Дело в том, что в основе этой системы — как нервной, кардиореспираторной (сердце и легкие) или даже Солнечной — лежит определенная логика. Моя профессия как раз и призвана эту логику понять!



НЕРВНАЯ СИСТЕМА



КАРДИОРЕСПИРАТОРНАЯ СИСТЕМА



СОЛНЕЧНАЯ СИСТЕМА



КОСТИ

НЕТ КОСТЕЙ — НЕТ СКЕЛЕТА

Кости твердые. Мегатвердые. Ну и что в этом такого?

1 Кости формируют строение тела

Скелет взрослого человека состоит из 206 соединенных между собой костей, которые делают его организм таким же крепким, как... раковина.

2 Кости — живая материя. Они соединяются с помощью суставов

А суставы невероятно важны: если бы не было суставов, мы не смогли бы двигаться. В самих костях нет нервов. То есть если сломать кость, информация о переломе в мозг не поступит. Это словно разбить дверь машины — сердце обливается кровью, а ты ничего не чувствуешь¹.

Так откуда же тогда боль? Боль связана со всеми тканями вокруг кости (связки, надкостница, сухожилие, мышца и т. д.), особенно теми, которые расположены вблизи суставов. Вот почему у нас часто болит спина, плечо или колено, а не Т9 (девятый позвонок грудной клетки), плечевая или бедренная кость.



¹ Даже если ты очень привязан к своей машине, не можешь почувствовать ее боль.

3 Лучший способ укрепить кость — использовать ее

Чтобы сохранить крепость (и твердость!) костей, их нужно подвергать регулярным нагрузкам. И напротив, лучший способ сделать кость хрупкой — не эксплуатировать ее. Остановимся подробнее на этом пункте, поскольку он принципиально важен.

В течение долгого времени считалось, что спорт и работа несут вред костям, а следовательно, и суставам. Полагали, что физические нагрузки способствуют развитию артроза.

Так вот, внимание (барабанная дробь), — это совершенно НЕВЕРНО!

Подчеркиваю — совершенно. Возможно, я слишком эмоционален, но как минимум это утверждение — ложь.

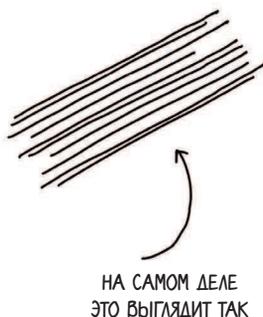
Давайте разбираться вместе. Дело в том, что если вы хотите понять оставшуюся часть книги, необходимо (постарайтесь при этом не клевать носом, засыпая за чтением) усвоить следующее:

► От клетки до мозга

Сейчас я познакомлю вас с **клеткой**.

Из клеток состоит **ткань**.

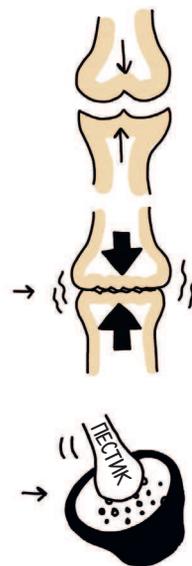
А из тканей состоят **органы**.



ЧТО ТАКОЕ АРТРОЗ?

Так называют патологию, затрагивающую сустав и вызывающую боли и отеки, которые мешают движению. Считается, что артроз связан с износом костей.

Работа + спорт = трение кости = деформация = износ = невозможность выполнять физическую работу и заниматься спортом = НЕВЕРНО!



ТВОИ КОСТИ, ТВОЙ ХРЯЩ,
ТВОЯ МОЛОДОСТЬ, ТВОИ НАДЕЖДЫ...