

Игорь Борщенко

**ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ  
ГИМНАСТИКА  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
ПОЗВОНОЧНИКА**

**В УПРАЖНЕНИЯХ!**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 615.89  
ББК 53.58  
Б82

## **Борщенко, Игорь.**

Б82 Изометрическая гимнастика для здоровья позвоночника — в упражнениях! / Игорь Борщенко — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 192 с. — (Упражнения для жизни).

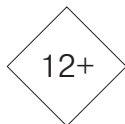
ISBN 978-5-17-150698-8

В этой книге Игоря Борщенко вы найдете уникальную методику изометрических мышечных тренировок по укреплению глубоких мышц спины и формированию осанки.

Особенность 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. А значит — полностью безопасна!

**УДК 615.89**  
**ББК 53.58**



*Издание для досуга*  
Упражнения для жизни

**Игорь Борщенко**

## **Изометрическая гимнастика для здоровья позвоночника — в упражнениях!**

Литературный редактор *Я. Оганова*  
Ведущий редактор *Е. Королева*. Корректор *И. Ковригина*  
Технический редактор *Н. Чернышева*. Компьютерная верстка *А. Грених*

Подписано в печать 18.07.2022. Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 11,16. Печать офсетная.

Гарнитура Pragmatica. Бумага газетная пухлая.

Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008):

58.11.1 — книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2022 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение I, этаж 7

Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru). E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)

«Баспа Аст» ЖШҚ 129085, Мәскеу қ., Звёздный гулзар,

21-үй, 1-қурлыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжаймыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) • Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан:

ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша

арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі — «РДЦ-Алматы» ЖШС

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а» үй, Б литері, 1 кеңсе. Тел.: 8(727) 251 59 90, 91.

факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz), [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2022. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірілген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-150698-8

© Борщенко И.  
© ООО «Издательство АСТ»

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболешь.

*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 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 межпозвоночного 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 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.

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! Не 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*

# ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

## ГОРДЫЙ СТАН, БОЖЕСТВЕННЫЙ ИЗГИБ

Гордый стан, божественный изгиб — вот эпитеты, которыми награждают поэты красавиц и красавцев. При этих словах каждый представляет себе собственный идеал, имеющий плавные изгибы тела, и прежде всего позвоночника. Понятие «красота» мы оцениваем главным образом подсознанием, которое связывает ее с физиологической целесообразностью.

Вот почему человек, имеющий плавные изгибы позвоночника, кажется нам красивым, в то же время излишний грудной изгиб — горб — представляется уродливым. Плавно очерченный изгиб поясницы, переходящий в развитые ягодичцы, привлекает противоположный пол, и наоборот — плоские спина и все, что ниже, внимания на себя никак не обращают.

Человек так устроен, что плавные изгибы позвоночника поддерживают нормальную работу организма.

Уже к концу первого года жизни младенец начинает ходить, а сила тяжести формирует три естественных изгиба: шейный и поясничный лордоз — изгибы вперед; грудной изгиб дугой назад — кифоз. Именно эти изгибы при каждом шаге амортизируют, смягчают вертикальные нагрузки, передающиеся на позвоночник.

Представьте себе, какие сотрясения передавались бы на спинной мозг в прямом позвоночнике при ходьбе! Только благодаря позвоночным изгибам мы не ощущаем в голове вибрацию каждого шага. Важное значение изгибы позвоночника имеют и для нормального функционирования межпозвонковых дисков. О том, как устроен межпозвонковый диск и какие болезни развиваются в нем, вы можете прочитать в моей книге «Система умный позвоночник». Здесь же отметим, что здоровый межпозвонковый диск очень упругий, и его можно сжать с разных сторон, как теннисный мяч. Таким образом и действуют на диск соседние позвонки.

Если сжимать мяч равномерно, то он отлично пружинит — именно так и происходит, если изгибы позвоночника сохраняются. Но стоит изгибу спины стать значительно больше или меньше, чем в норме, — диск начинает сжиматься неравномерно, одна из его частей перегружается и буквально лопается — так начинается остеохондроз позвоночника или грыжа диска. Думаю, вы сами теперь сможете объяснить, почему после сна на жесткой постели или на полу спина начинает болеть — естественные изгибы позвоночника выравниваются, перегружаются межпозвонковые суставы и связки, и в результате «разбитая» спина наутро...

Вот почему в изометрической гимнастике мы уделяем огромное значение поддержанию естественных из-



гибов позвоночника. С другой стороны, избегаем избыточного, неестественного сгибания или разгибания позвоночника. Излишняя пресловутая гибкость — так называемая гуттаперчевость — здоровому позвоночнику не нужна. И старческие изменения в позвоночниках юных гимнасток тому подтверждение.

▲ Периодически пересаживайтесь на край сиденья. Пересаживаясь вперед, вы меняете положение и выполняете небольшую, но физическую работу. Кроме того, когда вы сидите на краю сиденья, это заставляет вас поддерживать правильную осанку.

## КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ИЗГИБЫ ПОЗВОНОЧНИКА

Для поддержания естественных изгибов позвоночника во время занятий по системе изометрической гимнастики используются специальные исходные положения. В частности, в горизонтальном положении лежа на спине под шею или под поясницу часто подкладывается собственная кисть как упор для позвоночника. Такие исходные положения, как «Корсет» или «Контроль» (см. описание упражнений), также необходимы для поддержания поясничного изгиба.

В тех случаях, когда руки участвуют в выполнении упражнения, для поддержания изгибов используются валики из небольшого полотенца, которое нетрудно иметь под рукой. Между прочим, тот же самый валик

вы можете использовать для поддержания поясницы во время длительного путешествия в автомобиле или самолете, чтобы с помощью такого простого приема избежать болей в спине в пункте назначения.

Важно сказать, что многие упражнения в системе изометрической гимнастики направлены на выработку и укрепление естественных изгибов и развитие стабилизаторов позвоночника. Каких именно, вы узнаете в следующей главе.

**ВЫВОДЫ:**

- Плавные изгибы шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника — необходимые условия для сохранения здоровыми спины и шеи.
- Изометрическая гимнастика формирует и поддерживает естественные изгибы позвоночника.

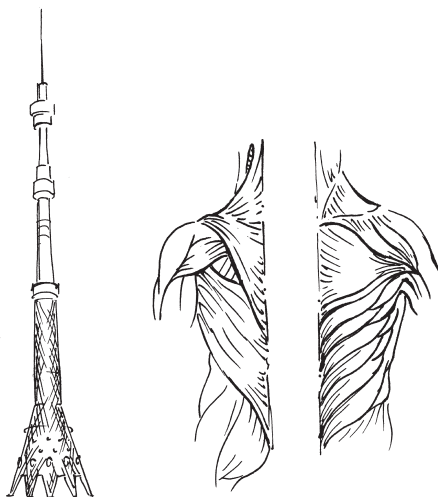
## СТАБИЛИЗАТОРЫ ПОЯСНИЦЫ. ЧТО ОБЩЕГО МЕЖДУ ПОЗВОНОЧНИКОМ И ОСТАНКИНСКОЙ БАШНЕЙ

Даже самая красивая башня без мощного фундамента или наружной поддержки окажется у ваших ног. Все мы помним, как несколько лет назад падала Останкинская телебашня, и лишь восстановление мощных стальных тросов-стабилизаторов спасло ее от разрушения.

Позвоночник — это тоже башня, которая нуждается в поддержке. И если грудной отдел позвоночника укрепляется реберным каркасом, шея удерживает всего

лишь голову, то вес всего тела, включая руки, передается на подвижный и поэтому уязвимый поясничный отдел позвоночника. Пирамида поясничных позвонков легко бы «разъехалась» в разные стороны, не будь у нее мощных стабилизаторов — а именно мышц спины, которые тянут позвоночник назад, и мышц брюшного пресса, тянущих позвоночник вперед. Равновесие этих сил, как на аптекарских весах, поддерживает позвоночник в устойчивом, вертикальном положении.

**Рис. 1** *Позвоночник и Останкинская башня*



## МИКРОДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ГЛУБОКИХ МЫШЦ СПИНЫ

Очень важными для движения и поддержания позвоночника являются мышцы спины, которые бывают длинными и короткими. Длинные мышцы спины, особенно у худых людей, легко рассмотреть: это толстые валики

мышц, расположенные по бокам позвоночника. Благодаря тому что некоторые части этих мышц начинаются на одном позвонке и перекидываются через несколько позвонков, а то и через весь отдел позвоночника, они получили название длиннейшие мышцы спины. Эти мышцы вы можете прощупать даже у себя.

Однако существуют мышцы, которые невозможно «достать» даже при самом глубоком массаже — это глубокие мышцы спины. Они представляют собой тонкие мышечные полоски, идущие от одного позвонка к соседнему или перекидывающиеся через позвонки.

Многие из них идут в косом направлении, поэтому участвуют во вращении позвоночника.

Как раз глубокие мышцы спины посылают сигналы в головной мозг о положении позвоночника в пространстве. Близость мышц к позвоночному столбу объясняет их частое спазмирование и боль при любых проблемах в позвоночнике. Эти мышцы располагаются глубоко, под толстым слоем поверхностной мускулатуры, поэтому, как говорится, «близок локоток, да не укусишь».

Чтобы воздействовать на них, требуется особый подход. С одной стороны, каждая такая мышца сокращается совсем незначительно, поэтому традиционные упражнения, скажем, известные всем со школы сгибания и разгибания позвоночника, будут нагружать преимущественно поверхностные мышцы спины. А в грудном отделе позвоночника из-за грудной клетки движения будут и того меньше.

В то же время изометрическая нагрузка требует поддержания определенной позы, для чего включаются в работу практически все мышцы позвоночника — и поверхностные, и глубокие. Как мы уже говорили, мелкие



глубокие мышцы позвоночника легко поддаются спазму, вызывая боль. В изометрической гимнастике существует целый ряд упражнений для расслабления глубоких мышц спины и позвоночника. Их выполнение создает волну микродвижений, которые передаются от позвонка к позвонку, расслабляя именно глубокие мышцы позвоночника (см. описание упражнений для глубоких мышц спины).

## ЭТИ ОПАСНЫЕ КРАНЧИ

Брюшной пресс — эти заветные для многих шесть кубиков являются вторым стабилизатором поясницы. Две прямые, две поперечные и четыре косые мышцы живота образуют комплекс брюшного пресса, способный быть не только помощником спины, но и обузой, если ваши социальные накопления представлены толстым слоем подкожного сала, которое «целлюлитом» уже никак не оправдаешь.

Не все понимают, почему мышцы брюшного пресса влияют на позвоночник, хотя непосредственно с ним не контактируют. Дело в том, что сокращение мышц живота приводит к повышению внутрибрюшного давления, что в свою очередь по принципу цепной реакции выравнивает давление внутри межпозвонкового диска. Благодаря этому ядро диска занимает нейтральное положение и баланс сил восстанавливается. Между прочим, вы можете пользоваться таким простым приемом в обыденной жизни.



**Обязательно поджимайте брюшной пресс!**

Если у вас вдруг заняла поясница, примите ровное положение и подожмите живот, слегка напрягая брюшной пресс. Вы сразу почувствуете уменьшение боли в спине, а то и вовсе ее исчезновение.

Собственно, на этом основан один из механизмов действия поясничного корсета. **Мышцы брюшного пресса — главные стабилизаторы поясницы. В момент их напряжения увеличивается внутрибрюшное давление, приводя к улучшению состояния межпозвоночных дисков. Это вызывает уменьшение болей. Не давайте животу пассивно отвисать все время. Напрягите мышцы живота, и острая боль в спине уменьшится или исчезнет!**

Наибольшее сокращение мышцы брюшного пресса совершают, когда вы максимально сгибаетесь в пояснице. Однако это вызывает тяжелейший стресс для дисков, связок и суставов позвоночника.



**Рис. 2** Поясничный корсет

В момент максимального сгибания в пояснице вы буквально разрываете диски, травмируете связки и суставы. Поэтому традиционные сгибания позвоночника, или *кранчи*, как их называют на английский манер, для укрепления брюшного пресса категорически запрещены, тем более для больного позвоночника.

Только упражнения в нейтральной позиции, без существенного сгибания в пояснице, должны использоваться для укрепления мышц брюшного пресса. В системе изометрической гимнастики вы найдете множество упражнений, действующих непосредственно на мышцы брюшного пресса. Кроме того, во многих упражнениях, не связанных с поясничным отделом, брюшной пресс участвует и как ассистент основного движения, и вы это почувствуете.

#### **ВЫВОДЫ:**

- Стабилизаторами поясничного отдела позвоночника являются мышцы спины и брюшного пресса.
- Изометрическая гимнастика укрепляет мышцы брюшного пресса и спины в физиологически безопасном положении в отношении позвоночника.
- Расслабление глубоких мышц позвоночника по системе изометрической гимнастики снимает болевой синдром.
- Укрепление брюшного пресса уменьшает хронические боли в пояснице.