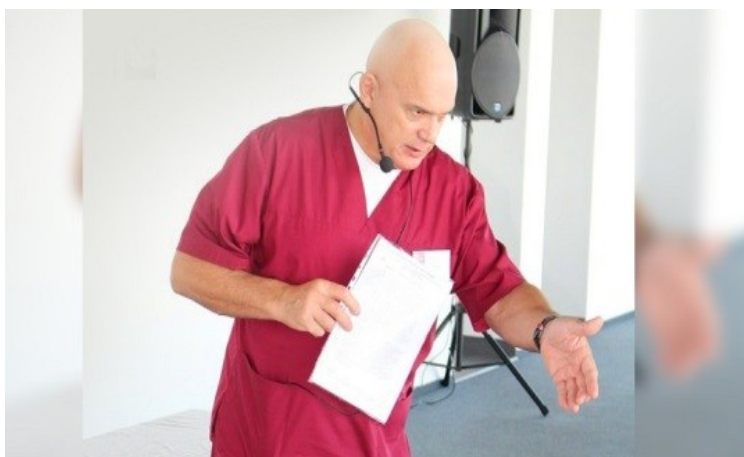


Система С. М. Бубновского

Упражнения Сергея Бубновского – это путь к истинному здоровью. Врач призывает отказаться от бабушкиных шарфов, согревающих компрессов, корсетов, болеутоляющих. Не стоит жалеть себя. Только так можно избавиться от боли в любой области позвоночника и стать здоровым человеком! Сергей Бубновский считает, что главный фактор здоровья позвоночника – мышцы, через которые проходят нервы и сосуды. Если работать с ними правильно, можно добиться впечатляющих результатов!



Адаптивная гимнастика Бубновского

Доктор разработал и утвердил специальную методику, которая основана на лечении патологии позвоночного столба при помощи специального устройства, которое он сам и разработал. Устройство называется многофункциональный тренажер Бубновского. Методика лечения называется кинезиотерапия, что означает, лечение сквозь движение.

- *Комплекс гимнастики состоит из упражнений разного плана, которые в совокупности направлены на удобство, комфорт и эффективность для пациента.*
- *При выполнении упражнения, каждое движение повторяется 10 раз. Постепенно количество и темп подходов увеличивают.*
- *Важно следить, чтобы при выполнении упражнения, напряжение было сосредоточено на мышцах передней брюшной стенки, а не спинных мышц.*
- *Рекомендовано выполнять упражнения от трех до шести раз в сутки, распределяя тренировки на несколько групп.*
- *Также, доктор Бубновский советует комплекс физических нагрузок, которые выполнимы в домашней обстановке.*

Суть методики Бубновского

Полезная система ориентирована на лечение хронических ортопедических и неврологических заболеваний позвоночного столба, мелких и крупных суставов без медикаментов и применения специальных корсетов, а также, хирургических вмешательств.

Бубновский спроектировал человеческое тело как «трехэтажный дом» и на основании этого действует его метод:

- *Первый – таз, ноги и стопы.*
- *Второй – спина, грудь, живот.*
- *Третий – голова, плечи, шея.*

Первый этаж — ноги. Необходимо приседать, чтобы улучшить кровоснабжение нижней части тела. Недостаток кровоснабжения этой зоны ведет к простатиту у мужчин и заболеваниям матки у женщин



Второй этаж – туловище, мышцы спины и груди. Чтобы урегулировать работу этих мышц, нужно выполнять упражнение для прессы, при котором задействовано очень много других мышц. При этом обязательно правильно дышать!



Третий этаж – шейный отдел. Если к вечеру болит шея и голова, это говорит о недостатке кровоснабжения данной области. Полезны любые физические нагрузки, чтобы исправить ситуацию.



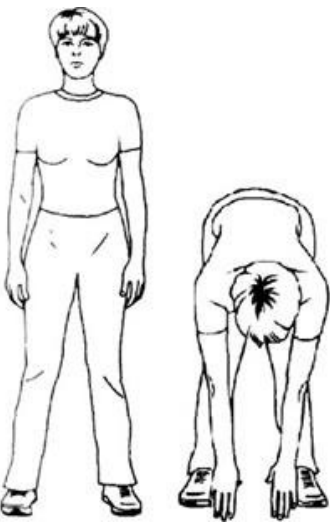
Подготовка к проведению гимнастики в домашних условиях

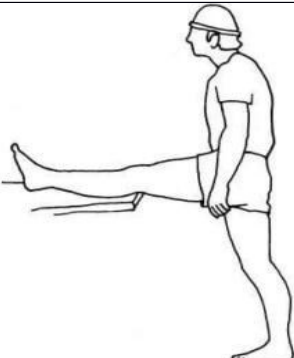
Чтобы выполнение лечебных тренировок принесло необходимый эффект, нужно соблюдать ряд правил:

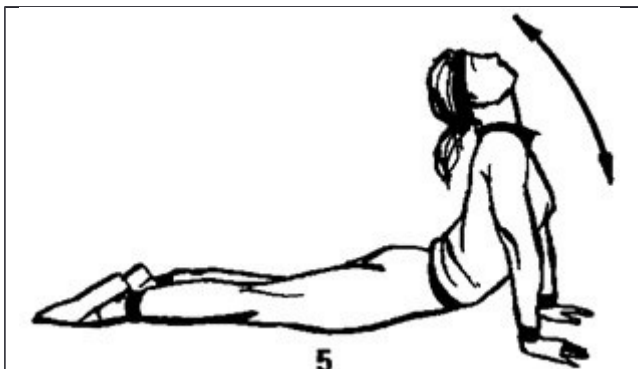
1. Выполнение упражнений должно быть регулярным.
2. К занятиям приступать не ранее, чем через 2 часа после еды.
3. Необходимо размять мышцы и суставы перед началом занятий (растирания, круговые движения корпусом).
4. После выполнения тренировки принять душ, отдохнуть примерно полчаса.
5. При гимнастике глубоко и ровно дышать, не задерживая надолго дыхание.

Профилактика для позвоночника при сидячей работе

Сидячий образ жизни, в том числе, на работе, может вызвать проблемы с позвоночником. Зачастую, чтобы облегчить боль, человек вынужден занять удобное положение. Доктор Бубновский в таких случаях советует регулярно выполнять следующий комплекс тренировок, которые способствуют растягиванию мышечного аппарата спины, ягодиц и ног. Упражнения можно проводить как дома, так и на работе.

	<p><i>Встать прямо, ноги на ширине плеч. Корпус наклонить вперед, а руками ухватиться за опору (спинка стула, подоконник). Смотреть прямо. Выполнить несколько движений туловищем книзу, растягивая позвоночный столб. Выдыхая, отпустить опору, наклоняясь ниже к ногам. Голову постараться опускать как можно ближе к коленям, попытаться просунуть ее и руки между ног, при этом, конечности не сгибать. Принять первоначальное положение. Выполнить несколько повторений.</i></p>
--	---

	<p>Выпрямленную ногу положить на стол или подоконник. Выдыхая, наклониться к конечности как можно ближе, стараясь лечь туловищем на бедро, а руками обхватить носок. Медленно выпрямиться и повторить то же самое с другой ногой.</p>
---	---



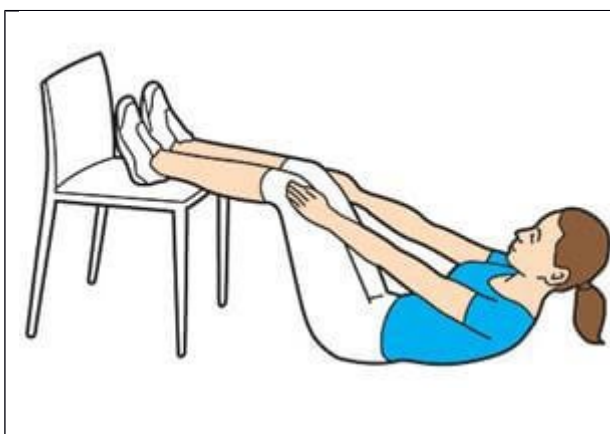
Лечь на живот, вытянуть руки вперед. Поднимать туловище, отталкиваясь от пола руками и на выдохе запрокидывать голову назад. Нужно прогибаться как можно больше. Зафиксировать положение на 5 секунд и занять первоначальную позу. Повторить 5-10 раз.



Займите положение стоя, выставите вперед одну ногу. Выдыхая, наклоняйтесь к ней туловищем, стараясь достать носок руками. Нужно вытягиваться как можно дальше, в течение 7 секунд. Ноги остаются прямыми. Медленно выпрямитесь, держа спину и ноги в прямом положении. Повторить то же с другой ногой.

Упражнения против ночных болей

Иногда болевой синдром может не беспокоить на протяжении дня, однако перед тем, как лечь спать, в пояснице появляется боль ноющего характера.



Принять лежачее положение на полу, ноги расположить таким образом, чтобы они были выше головы, например, на стуле. Согнуть ноги в коленях, а руки убрать за голову. Можно под поясницу подложить холод, например, завернуть лед в плотную ткань. Отрывая грудь от пола, руками тянуться вперед, нужно приподнять корпусом к ногам 10 раз.



Занять положение на четвереньках. Спину прогибать и округлять вверх, словно кошка. Повторять движения пока позволяет самочувствие.

Важные упражнения для кровообращения

Лечебные упражнения из этой группы способствуют улучшению кровотока в малом и большом круге кровообращения, функционирования сердечной мышцы, ускорению всасывания питательных веществ в костную и хрящевую ткань позвоночника.

Упражнение №1 – Приседания



Поставить ступни шире плеч, направить носочки в стороны, спину держать прямо, руки вытягиваем вперед. Сделать вдох и присесть под углом 90 градусов, с силой выдыхая воздух, выпрямить ноги. Повторить необходимо 10 раз. Желательно за 30 дней научиться выполнять 4 подхода, а за шесть месяцев – 10 подходов.

Во время выполнения упражнения необходимо следить за пульсом, допустимо сердцебиение не более 140 ударов в минуту. Проверьте свои пульсовые зоны по формуле Карвонена или мЧСС (220 – возраст.)

Если после выполнения упражнения появилась боль в нижних конечностях, можно принять контрастный душ или растереть мышцы холодным мокрым полотенцем.

Занятие не рекомендуется выполнять при артрозе коленного сустава.

Упражнение №2 - Усложненный ягодичный мостик



Лечь на спину, ноги согнуть и положить на скамейку или стул. Руками подпереть голову или можно протянуть вдоль тела. Сделать вдох. На выдохе медленно приподнять верхнюю часть спины и тянуться локтями к коленям. Будет достаточным оторвать лопатки от пола, втягивая мышцы передней брюшной стенки. Повторить 10 раз.

Чтобы стабилизировать сердцебиение желательно спокойно полежать.

Оздоровительные упражнения для позвоночника

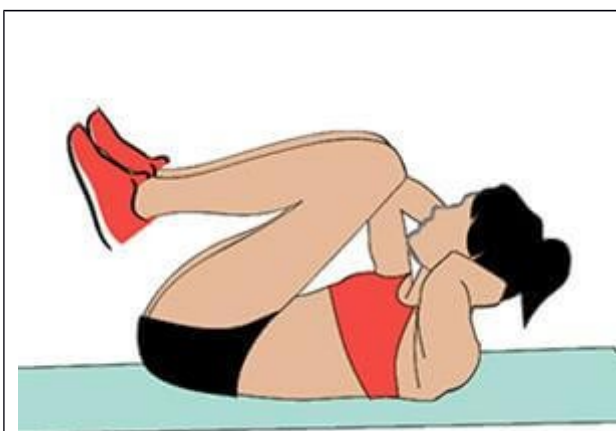
Упражнение №1 - Ходьба на четвереньках



Занять позу на четвереньках, упор на колени и ладони. Медленно двигаться в такой позиции до того момента, пока болевые ощущения не стихнут, около 10-15 минут. При движении, необходимо делать глубокий выдох. Следует делать растянутые шаги: рука-колени, левая нога – правая руки и также наоборот. Сесть на левую конечность и одновременно вытягивать правую назад. Левую ногу стараться тянуть вперед, как можно дальше и опускаться ниже. Выдох делать на конечном этапе упражнения. Рекомендуется выполнить 2

подхода по 20 повторений.

Упражнение №2 - Скручивания, колени на весу



Занять лежащее положение на спине, ноги согнуть в коленях, руки положить за голову. Сделать вдох, а на выдохе сгибать корпус, отрывая лопатки от пола, по возможности. Колени необходимо подтягивать к локтям. При первых движениях возможны болезненные ощущения, но пугаться не стоит. Рекомендуется повторять тренировку, пока в мышцах передней брюшной стенки не появится ощущение жжения. Когда движения станут более синхронными, при опускании головы на коврик можно вытягивать нижние конечности.

Упражнение №3 - Ягодичный мостик



Принять лежащее положение на спине, руки параллельно туловищу. Сделать вдох и на выдохе постараться оторвать таз от пола, чтобы получился высокий полумостик. На вдохе плавно опуститься на пол. Сделать паузу на 2 секунды, повторить тренировку 25 раз.

Упражнение №4 - Ходьба на ягодицах



Занять сидячее положение на коврике, руки расположить перед грудью. Сокращая ягодичные мышцы, начинаем «ходить» на них вперед-назад на протяжении 20 минут.

Как и при любом виде лечения, у гимнастики есть противопоказания:

<i>Показания для назначения гимнастики</i>	<i>Противопоказания</i>	
	<i>Относительные</i>	<i>Абсолютные</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Нестабильность сегментов позвоночника.</i> • <i>Остеохондроз пояснично-крестцового отдела.</i> • <i>Посттравматические и послеоперационные состояния.</i> • <i>Сколиоз и нарушение осанки.</i> • <i>Параличи и парезы.</i> • <i>Грыжи и протрузии.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Болезни почек и печени в стадии выше первой.</i> • <i>Онкологические заболевания позвоночника.</i> • <i>Декомпенсированные сердечно-сосудистые заболевания.</i> • <i>Оперативные вмешательства на иных органах (в раннем послеоперационном периоде).</i> • <i>Травмы, сопровождающиеся разрывом связок и мышц.</i> • <i>Состояния после операций на позвоночнике.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Злокачественные новообразования.</i> • <i>Любые кровоизлияния.</i> • <i>Предынфарктные и предынсультные состояния.</i> • <i>Переломы трубчатых костей.</i> • <i>Обострение заболевания, с выраженным болевым синдромом.</i> • <i>Повышенная температура тела.</i> • <i>Болезни внутренних органов, при условии, что ЛФК может привести к усугублению состояния.</i> • <i>Метастазирование в позвоночник.</i>

<ul style="list-style-type: none">• Боли в области позвоночника с функциональными нарушениями.		
--	--	--

Рекомендации и правила

Перед началом лечебных тренировок, необходимо придерживаться правил по их выполнению:

1. Гимнастикой нужно заниматься ежедневно, лучше даже несколько раз в день.
2. Выполнять все движения правильно, не допускать резких движений, прыжков и рывков.
3. Продолжительность, интенсивность и количество повторений во время занятий, постепенно увеличивать.
4. Не допускать сильного переутомления во время упражнений.

Несколько цитат Бубновского

- ❖ Если вам уже 40, врач говорит: «Что ж делать, милоч, пора болеть»! И выписывает таблетки. А человек их пьет и замечает: не помогает! И денег на лекарства не хватает! И тогда он начинает читать книги по альтернативной медицине и открывает для себя другие лекарства – движение, дыхание.
- ❖ Парадокс: у нас детей, перенесших болезнь, врач освобождает от физкультуры! Почему-то считается, что в движении человек непременно заболеет, а вот лежа в кровати — выздоровеет. Но, как известно, под лежачий камень вода не течет.
- ❖ Не стоит надеяться на чудодейственные пилюли. Задействуйте внутренние резервы своего организма.

Будьте здоровы и занимайтесь вместе с нами!