



**МЕТАФОРА
ЗДОРОВЬЯ**

ИГОРЬ БОРЩЕНКО

доктор медицинских наук,
спинальный нейрохирург, вертебролог

Здоровый

Позвоночник

Курс упражнений

**для поддержания осанки
и избавления от боли**



Москва
2024

УДК 615.89
ББК 53.58
Б82

При участии *Ольги Копыловой*

Борщенко, Игорь Анатольевич.

Б82 Здоровый позвоночник : курс упражнений для поддержания осанки и избавления от боли / Игорь Борщенко. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. : ил. — (Метафора здоровья. Книги Игоря Борщенко).

ISBN 978-5-04-185776-9

Неправильная и нефизиологичная поза в положении сидя и лежа вызывает мышечные спазмы и боли в спине и суставах, а со временем может привести к хирургическому вмешательству. Перед вами прикладная книга, в которой собраны эффективные упражнения, позволяющие поддерживать здоровье спины в отличном состоянии в течение многих лет. Движения и специальные позы, разработанные Игорем Борщенко, укрепят мышцы и скорректируют осанку, не травмируя позвоночник. Выполняя указанные в книге упражнения 2 раза в неделю, вы обретете свободу движений и забудете о многих хронических заболеваниях!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 615.89
ББК 53.58

© Борщенко И.А., текст, 2024
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2024

ISBN 978-5-04-185776-9

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	11
-------------------------	----

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ БИОМЕХАНИКА ЗДОРОВОЙ ОСАНКИ

НЕМНОГО ИСТОРИИ	15
Проста моя осанка...	15
Какая осанка у дождевого червя?	16
Осанка и интеллект	18
Как ставили осанку нашим бабушкам	20
Формирование осанки по системе «Живая осанка»	25
НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ	26
О том, как встать со стула с выпрямленной спиной	26
Биомеханика кошачьей грации	28
«Библиотека» движений и поз	30
БИОМЕХАНИКА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА	31
Куда пропали кости?	32
БИОМЕХАНИКА ПОЗВОНОЧНИКА	34
Не заставляйте малыша рано ходить	35

ПРОБЛЕМНАЯ ОСАНКА	38
Зеркальный тест	38
Хронический мышечный спазм — причина болей в спине	39
И кости тоже страдают... ..	42
ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ	43
Поза грусти и печали	46
Напрягаем холку — стреляет в сердце	48
ТАМ, ГДЕ КОНЧАЕТСЯ ТАЛИЯ	51
Если спина колесом	53
Когда грудь колесом	54
ФОРМИРУЕМ ОСАНКУ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ-ЗА ПИСЬМЕННОГО СТОЛА	56
Не сидите за столом в позе эмбриона	56
И нога на ногу — тоже не сидите	57
Принципы эргономики при работе за столом	58
Как правильно расположить клавиатуру компьютера	61
ВАШИ ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ	63
Как смастерить «умный» табурет	64
ЗАТЯНЕМ ПОЯСА ПОТУЖЕ	67
Самое вредное упражнение для позвоночника	69

ВАША ОСАНКА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА	71
Философия матрасного производства	73
Пружины или латекс?	73
Как исправить неудобную кровать	74
КОПЧИК: МАЛЕНЬКИЙ ДА УДАЛЕНЬКИЙ	75
Вредная привычка сидеть скрючившись	76
БИОМЕХАНИКА ТЕЛА В ДЕЙСТВИИ	78
Волшебная пятка	82
СКОЛИОЗ ИЛИ ПРОСТО НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ?	86
Мамина диагностика. Тест на сколиоз	87
Сколиоз — трехмерная деформация	88
Девочки заболевают чаще	88
Наклонный тест	89
Помогает ли гимнастика при сколиозе? Система упражнений Катарины Шрот	91
ДЕТИ И ИХ РЮКЗАКИ	92
Школьный рюкзак весом в 12 тонн	93
Правила ношения рюкзака	93
БОЛЕЗНИ, НАРУШАЮЩИЕ ОСАНКУ	95
Почему пожилые люди становятся ниже ростом	96
Болезнь Шейермана-Мау, или юношеский горб	97

Сужение позвоночного канала	98
Болезнь Бехтерева	99
Псевдогорб у людей с лишним весом	100
«Я МИЛОГО УЗНАЮ ПО ПОХОДКЕ...»	102
Походка — это осанка в действии	103
Уроки правильной ходьбы	103
Биомеханика ходьбы	104
Как определить возраст человека по икроножной мышце	106
Эксперименты с изменением походки	106
Куда девать руки во время ходьбы?	108

ВТОРАЯ ЧАСТЬ

ПОСТАНОВКА И ПОДДЕРЖАНИЕ ОСАНКИ

СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ «ЖИВАЯ ОСАНКА»	111
Система упражнений «Живая осанка».	
Как сформировать осанку за 30 дней	112
Как заниматься по системе «Живая осанка»	112
Первый этап. Основной курс упражнений по коррекции осанки	115
Положение головы и шеи	115
Положение поясницы	155
Второй этап. Походка, формирующая правильную осанку	166
Правила поддержания осанки во время движения	177
Третий этап. Динамическая осанка	177

Четвертый этап. Бытовая гимнастика	190
Изометрическая гимнастика «Формула осанки»	196
Методика занятий гимнастикой с использованием комплекса «Формула осанки»	198
Это загадочное чувство — проприоцепция.	
Мышечно-суставное чувство и осанка	216
«Игровая гимнастика» для постановки осанки детям	219
Доброе напутствие занимающимся по системе «Живая осанка»	231
Правила ЖИВОЙ ОСАНКИ	234
Заметки на полях	235
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	237

Вступление

Полный вы человек или худощавый, спортивного телосложения или нет — не важно. Исправление и нормализация вашей осанки приводит к физиологическому и естественному положению головы, грудной клетки, позвоночника. Походка становится легкой и свободной. Новая привычка к правильной осанке избавляет от мышечных спазмов и болей в самых нагружаемых отделах скелета. Проходят головные боли, боли в позвоночнике, исчезает боль в спине. Занятия по системе «Живая осанка» не требуют особой физической подготовки. Они подходят людям любого возраста, актуальны и пожилым, и, конечно, детям. Эти занятия особенно важны в лечении и профилактике таких заболеваний, как остеохондроз позвоночника, сколиоз, грыжи межпозвонковых дисков, вегетососудистая дистония, головные боли напряжения и целый спектр других состояний, связанных с патологией осанки.

Первая часть

**БИОМЕХАНИКА
ЗДОРОВОЙ ОСАНКИ**

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Проста моя осанка...

*Проста моя осанка,
Нищ мой домашний кров.
Ведь я островитянка
С далеких островов!*

Марина Цветаева

Вот так непринужденно и легко великая поэтесса с помощью всего двух слов — *простая осанка* обрисовала незнакомого нам человека. Однако мы уже явственно представили себе женщину, возможно, темнокожую, может быть, полураздетую в тропической жаре, но обязательно с ровной и красивой спиной. Инстинктивно мы понимаем, что понятие осанки достаточно глубоко и связано не только с позой. Поза может быть вертикальной, лежачей, агрессивной, сидячей и какой угодно другой. Но ОСАНКА... артистическая, барская, внушительная, независимая, непринужденная счастливая, уверенная и даже царственная. Осанка описывает не местонахождение отдельных частей тела в пространстве, но состояние всего организма. То есть положение его частей по отношению друг к другу. Это очень важно для осознания того, как формируется осанка, что влияет на нее больше всего и как можно ее изменить.

Осанка включает в себя не только физическое состояние человека, но и его эмоциональные переживания. Вот почему осанка быва-