



Грегуар Гибо

кинезитерапевт и мануальный терапевт

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




БОМБОРА™

Москва 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

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

	<b>СОЗДАЙТЕ СЕБЕ ТО ТЕЛО, КОТОРОЕ ВАМ НРАВИТСЯ</b>	<b>130</b>
<b>КЛЮЧ 7</b>	<b>Как вернуться к спорту и стать более энергичным?</b>	
	Выбор правильных упражнений и отказ от бесполезных	134
	Раздевайтесь!	142
	<b>ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКИХ ТРАВМ</b>	<b>144</b>
<b>КЛЮЧ 8</b>	<b>Вы никогда больше не скажете: «Я не могу — у меня тендинит»</b>	
	В случае травмы: прикладывать лед, давать отдых или делать растяжку?	150
	<b>Движение: 4 упражнения, чтобы покончить с тендинитом</b>	154
	<b>СОЗДАНИЕ КРЕПКОГО ТЕЛА</b>	<b>156</b>
<b>КЛЮЧ 9</b>	<b>Здесь стальные ягодицы, мощная спина и сильные колени</b>	
	Стальные ягодицы	160
	Сильные колени	166
	Мощная спина и крепкие плечи	168
	Будь доброжелателен к другим	173
	<b>УМЕНИЕ ДВИГАТЬСЯ ИЛИ ДЕЛАТЬ РАСТЯЖКУ</b>	<b>174</b>
<b>КЛЮЧ 10</b>	<b>Вот в этом и заключается главный вопрос!</b>	
	Растяжка или двигательная активность? Это не одно и то же	178
	Как и когда? Руководство к действию	184
	<b>ПРОГРАММА НА 8 НЕДЕЛЬ</b>	<b>184</b>
	<b>Чтобы чувствовать себя в гармонии с телом</b>	
	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 кинезитерапевтом<sup>1</sup> 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, тендинит<sup>2</sup>, 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.

---

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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



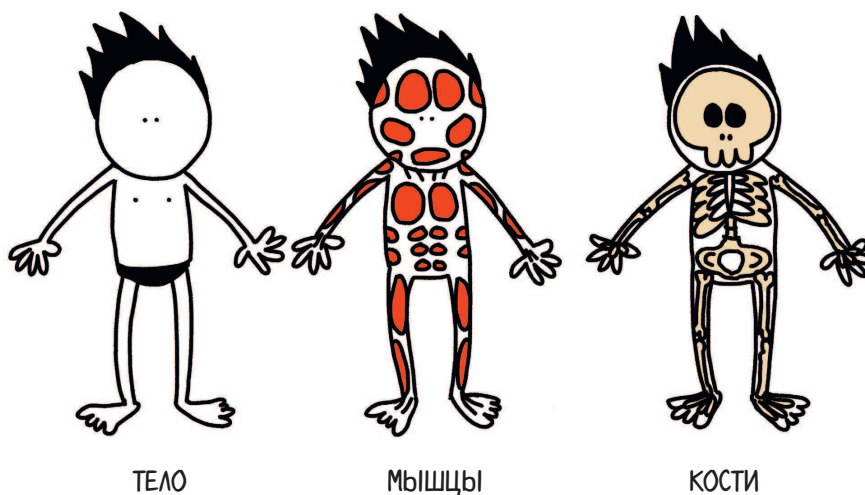
## Цель первой главы — обобщить знания, которые потребуются вам для понимания тела человека, особенно опорно-двигательного аппарата.

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 связки<sup>1</sup> в теле человека. Именно все перечисленное позволяет нам двигаться, отсюда название — опорно-двигательный аппарат. Иначе говоря, архитектура тела.



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



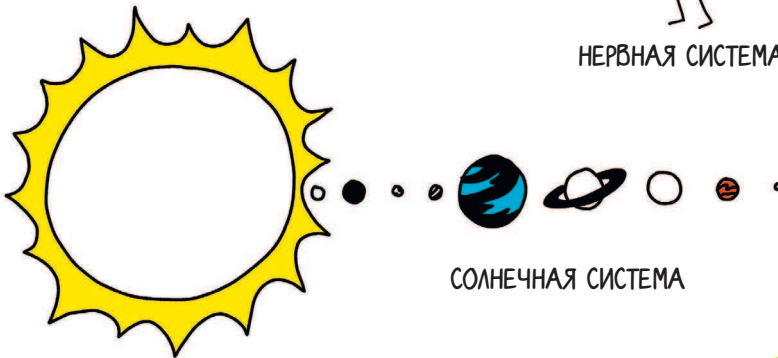
Почему мы говорим об аппарате? Дело в том, что в основе этой системы — как нервной, кардиореспираторной (сердце и легкие) или даже Солнечной — лежит определенная логика. Моя профессия как раз и призвана эту логику понять!



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 чувствуешь<sup>1</sup>.

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.



<sup>1</sup> 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**.

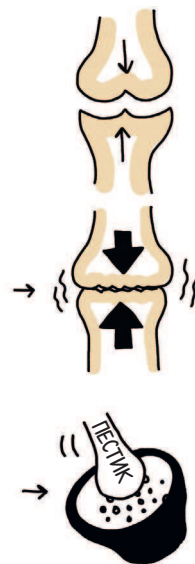
А из тканей состоят **органы**.



### 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...