

# Содержание

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Вместо предисловия</b> .....                                 | <b>6</b>  |
| <b>Глава 1. Правильная осанка – бесценный дар природы</b> ..... | <b>8</b>  |
| <b>Глава 2. Знакомьтесь: ваш позвоночник</b> .....              | <b>11</b> |
| Позвоночный столб и его функции .....                           | 11        |
| Большие секреты маленького межпозвонкового диска .....          | 16        |
| Наш руководитель – нервная система .....                        | 19        |
| Нервная клетка .....  | 20        |
| Головной мозг .....   | 22        |
| Спинной мозг .....  | 22        |
| <b>Глава 3. Болезни позвоночника</b> .....                      | <b>25</b> |
| Остеохондроз .....  | 25        |
| Межпозвонковая грыжа .....                                      | 27        |
| Кифоз .....   | 28        |
| Лордоз .....  | 30        |
| 10 правил королевской осанки .....                              | 31        |
| Уникальное упражнение для улучшения осанки .....                | 35        |
| Больной позвоночник – причина 1000 недугов .....                | 36        |
| Шейный отдел .....  | 37        |
| Грудной отдел .....   | 37        |

|  |    |
|--|----|
| Поясничный отдел . . . . .                       | 38 |
| Крестцовый отдел . . . . .                       | 38 |
| Что делать, если у вас заболела спина? . . . . . | 38 |
| Боли при подъеме тяжести и движении . . . . .    | 39 |
| Боли после переохлаждения и стресса . . . . .    | 41 |

**Глава 4. Гимнастика для профилактики болезней позвоночника . . . . . 43**

|   |    |
|---|----|
| Легкая профилактическая гимнастика . . . . .              | 45 |
| Ходьба . . . . .  | 46 |
| Плавание . . . . .  | 47 |
| Комплекс упражнений профилактической гимнастики . . . . . | 48 |

**Глава 5. Лечебная гимнастика . . . . . 58**

|   |    |
|---|----|
| Противопоказания и факторы риска в лечебной физкультуре . . . . . | 60 |
| Комплекс упражнений лечебной гимнастики . . . . .                 | 61 |

**Глава 6. Лечебный массаж . . . . . 91**

|   |     |
|---|-----|
| Приемы массажа . . . . .                    | 94  |
| Поглаживание . . . . .                      | 95  |
| Растирание . . . . .                        | 98  |
| Разминание . . . . .                        | 103 |
| Вибрация . . . . .                          | 106 |
| Движение . . . . .                          | 110 |
| Массаж при различных заболеваниях . . . . . | 113 |
| Массаж спины . . . . .                      | 113 |
| Массаж шеи . . . . .                        | 115 |
| Массаж при боли в спине . . . . .           | 116 |
| Самомассаж . . . . .                        | 117 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Глава 7. Эффективные методики лечения заболеваний позвоночника . . . . .</b> | <b>120</b> |
| Кинезитерапия . . . . .   | 120        |
| Профилактическая гимнастика по методу В. Ченцова . . . . .                      | 124        |
| Уникальная теория доктора Ченцова . . . . .                                     | 125        |
| Методика П. Брэгга . . . . .  | 136        |
| Система Д. Пилатеса . . . . .   | 138        |
| Начните дышать правильно! . . . . .   | 140        |
| Поможем позвоночнику... водой. . . . .  | 144        |
| От обезвоживания к болям в спине . . . . .                                      | 145        |
| Рефлексотерапия. . . . .  | 147        |
| Методы рефлексотерапии . . . . .  | 149        |
| Вытяжение позвоночника в домашних условиях . . . . .                            | 152        |
| Народные методы . . . . .   | 155        |
| <b>Заключение. План действий . . . . .</b>                                      | <b>157</b> |