

Поради лікаря Євдокименка

ЛАНА ПАЛЕЙ

## **Виправляємо поставу**

Унікальна  
лікувальна гімнастика



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

*Богдан*

УДК 616-7  
ББК 54.18  
П14

Серію «Поради лікаря Євдокименка»  
засновано 2010 року

**Палей Л.**  
П14 Виправляємо поставу. Унікальна лікувальна гімнастика /  
Л. Палей. — Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2014. —  
128 с. — (Поради лікаря Євдокименка).

ISBN 978-966-10-1750-3 (серія)  
ISBN 978-966-10-3349-7

Запропонований у книзі комплекс вправ може бути корисним будь-якій людині до 45 років, котра прагне зміцнити м'язи своєї спини. Але особливо він стане в нагоді тим, хто має вроджені або набуті порушення постави: сутулість, кволу поставу, кіфоз (гіперкіфоз), хворобу Шейермана-Мау, плоску спину, викривлення хребта (сколіоз, кіфосколіоз), а також початкову стадію хвороби Бехтерева чи синдром гіпермобільності суглобів і хребта.

За допомогою цієї гімнастики можна простими і зрозумілими способами за певний час виправити свою поставу. Все, що вам потрібно — тільки уважність і старанність у виконанні вправ.

**УДК 616-7**  
**ББК 54.18**

*Охороняється законом про авторське право.  
Жодна частина цього видання не може бути відтворена  
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва*

ISBN 978-966-10-1750-3 (серія)  
ISBN 978-966-10-3349-7

© ООО «Мир и Образование», 2013  
© Навчальна книга – Богдан, 2014

# ЗМІСТ

---

Передмова .....	5
<b>ВСТУП</b> .....	7
Для кого буде корисною ця книга .....	7
Що таке правильна постава й від чого вона залежить .....	8
Найпоширеніші порушення постави (основні терміни) .....	11
Тест на правильність постави (авторська методика Лани Палей) .....	14
<b>СКОЛІОЗ (ВИКРИВЛЕННЯ ХРЕБТА)</b> .....	19
Причини сколіозу .....	19
Вигадані причини сколіозу .....	21
Ступені сколіозу .....	23
Наслідки сколіозу для здоров'я (ускладнення сколіозу) .....	25
Міфи про наслідки сколіозу для здоров'я .....	26
Перспективи лікування сколіозу .....	28
Методи лікування сколіозу I ступеня .....	30
Методи лікування сколіозу II ступеня .....	32
Лікування сколіозу III та IV ступенів .....	38
Профілактика сколіозу .....	39
<b>СУТУЛІСТЬ, КІФОЗ ТА ХВОРОБА ШЕЙЄРМАНА-МАУ</b> .....	40
Розвиток сутулості, кіфозу та хвороби Шейєрмана-Мау .....	40
Причини сутулості, кіфозу та хвороби Шейєрмана-Мау .....	40

Симптоми і наслідки сутулості, кіфозу та хвороби Шейермана-Мау .....	46
Перебіг сутулості, кіфозу та хвороби Шейермана-Мау в різні періоди життя .....	50
Корисні способи виправлення постави при сутулості, кіфозі та хворобі Шейермана-Мау .....	50
<b>ЯК ПРАВИЛЬНО ВИКОНУВАТИ ВПРАВИ</b> .....	61
Що потрібно для занять гімнастикою: одяг і килимок .....	61
Про час занять .....	62
Коли споживати їжу .....	62
Про концентрацію уваги .....	63
Специфіка виконання вправ .....	63
Про дихання .....	65
Нюанси .....	65
Про поспіх і больові відчуття .....	66
Кому не можна виконувати цю гімнастику — протипоказання до занять .....	67
<b>ОПИС ВПРАВ</b> .....	69
Блок № 1. Легка розминка для шиї .....	69
Блок № 2. Вправи для зміцнення міжлопаткових м'язів та м'язів середини спини .....	72
Блок № 3. Силові вправи для зміцнення сідничних м'язів .....	105
Блок № 4. Вправи для витягнення й розслаблення м'язів попереку та ніг .....	112
Блок № 5. Дихальні вправи для розширення об'єму грудної клітки та збільшення життєвої ємності легень .....	123
Заключне слово .....	125

## ПЕРЕДМОВА

---

Дорогі друзі! Всі ми хочемо бути красивими і привабливими. Хочемо, щоб на нас звертали увагу і нами захоплювалися. Але чи замислюємося ми про те, що наша привабливість багато в чому залежить не тільки від форми губ або розміру носа, не тільки від ширини плечей і стегон або довжини ніг. ***Набагато більше наша привабливість в очах інших людей залежить від нашої постави!*** І це природно, адже хороша постава — показник міцного здоров'я, впевненості в собі та ознака стійкої душевної рівноваги.

Тому, вибираючи майбутнього супутника життя, більшість чоловіків і жінок мимоволі «сканують» та оцінюють поставу потенційного партнера. І якщо у людини погана постава, це різко знижує її привабливість в очах представників протилежної статі. Хоча, звичайно, можна покохати і за душу... Але все ж хотілося б, щоб до неї додавалося й здорове тіло.

Інакше кажучи, можна з упевненістю сказати, що добра постава — одне з головних зовнішніх достоїнств. Це ж природно, що жінкам подобаються стрункі чоловіки, а чоловікам — стрункі жінки: адже підтягнута людина, яка має величну поставу, виглядає здоровою, незалежною, впевненою в собі й тому мимоволі притягує погляди оточуючих.

І навпаки, якими б прекрасними рисами обличчя не обдарувала природа людину, якими б чудовими задатками фігури та не володіла, все може бути перекреслено одним-єдиним недоліком — поганою поставою, котра підсвідомо

асоціюється в наших очах з невпевненістю в собі та слабким здоров'ям.

Але що ж робити? Чи можна поліпшити свою поставу, якщо вона далека від ідеалу? Чи може людина, котра звикла все життя сутулитися, «вирівнятися»? Чи не утопія таке бажання?

Ні, не утопія. виправити поставу у багатьох випадках доволі ПРОСТО. Не легко, ні. Легко, це коли випив пігулку — і раз — спина вже пряма. Але так, на жаль, не буває. (Можливо, хоча б через 200 років винайдуть таблетки стрункості? От було б чудово!)

А що ж я мала на увазі, коли сказала, що виправити поставу просто? Слово «**просто**» означає, що я дам вам в руки простий і зрозумілий інструмент, і ви, доклавши певні ЗУСИЛЛЯ (а куди ж без них?), зможете простими і зрозумілими способами за певний час виправити свою поставу.

Не хочете докладати зусиль? Хочете, щоб за вас попрацював хтось інший? Все ще вірите в наївні казки?.. Тоді ця книга не для вас. Спробуйте сходити до Кашпіровського. Або до Чумака. Пам'ятаєте таких? Це ті, що обіцяли зцілення всіх хвороб, просто сидячи на дивані перед телевізором. Правда, мало хто вилікувався, але мені було принаймні весело.

То ж для кого моя книга? Для реалістів і реалісток. Для тих, хто готовий попрацювати над своєю спиною. Для тих, хто буде буквально робити себе сам, не сподіваючись на диво. Для старанних розумників і розумниць, яких, маю надію, серед нас дуже багато.

Для вас, мої любі, я підготувала ДИВОВИЖНИЙ ІНСТРУМЕНТ — гімнастику для зміцнення спини і виправлення постави. Вона вам допоможе — будьте впевнені. Не відразу, не за день чи два, але допоможе.

Дерзайте і старайтесь. У вас все вийде. А я буду подумки з вами!

*З повагою Лана Палей*

# ЯК ПРАВИЛЬНО ВИКОНУВАТИ ВПРАВИ

---

## **Що потрібно для занять гімнастикою: одяг і килимок**

Оскільки вправи виконуються на підлозі, вам потрібне якесь покриття на підлогу, на якому комфортно займатися: це може бути килим, ковдра чи гімнастичний килимок.

Особисто я віддаю перевагу гімнастичному килимку. По-перше, він гігієнічний. А по-друге, коли ви ним не користуєтеся, він не займає зайвого місця у вашій оселі. Звичайно, можна займатися й на ковдрі. Але вже на першому занятті всі починають скаржитися, що робити вправи на ковдрі дуже жарко, під час заняття вона мнеться, її доводиться постійно поправляти, а це відволікає від занять і заважає зосередитися. Врешті-решт всі купують гімнастичні килимки (їх можна придбати в будь-якому спортивному магазині й зазвичай їх маркують як «килимок для занять гімнастикою» або «килимок для йоги»).

Для занять гімнастикою підберіть зручний одяг, що не сковує рухів та виготовлений з тканини, котра «дихає». Коли ви приступите до занять, то, напевно, злегка спітнієте, а нові синтетичні тканини, з яких шийуть сучасний спортивний одяг, це саме те, що потрібно. Одяг з бавовни швидко просочується вологою й довго висихає, тому займатися в ньому буде некомфортно і легко застудитися, а тканини нового покоління просто випаровують вологу з вашого тіла, залишаючи його теплим і розігрітим.

Для виконання вправ вам не потрібне взуття, займатися ви будете босоніж. Якщо хочете, можете надягнути шкарпетки, але при виконанні деяких вправ вам доведеться їх зняти. У цих вправах ви повинні твердо стояти на ногах, а в шкарпетках ваші ноги ковзатимуть по поверхні. Так що будьте обережними.

## ***Про час занять***

Робити гімнастику з цієї книги краще не раніше полудня (12:00). У більш ранній час, особливо відразу після сну, коли всі м'язи ще «сплять», ця гімнастика важко дається. І приносить менше користі. Зате її можна робити ввечері. Наприклад, після роботи або навчання. Тоді гімнастика, як не дивно, додасть вам енергії і вдихне у вас нові сили.

Тільки спочатку не займайтеся гімнастикою безпосередньо перед сном, оскільки ви ще не знаєте реакції вашої нервової системи на наші вправи.

Як свідчить досвід, одні люди після занять благополучно засинають, незважаючи на час доби. Причому таких більшість. Але деяких людей ці вправи спочатку бадьорять, викликають легке емоційне збудження, яке заважає заснути. Втім, з часом цей стан вирівнюється, і заняття перестають чинити такий вплив. Тоді ви зможете робити гімнастику навіть перед самим сном.

## ***Коли споживати їжу***

Якщо у вас з'явилося непереборне бажання зробити гімнастику й таке ж непереборне бажання поїсти і при цьому ви не знаєте, що потрібно вчинити в такому випадку, у вас є два варіанти на вибір:

1) з'їжте що-небудь легке, наприклад, йогурт, або випийте склянку кефіру — і можете сміло приступати до



### ***Виконання вправи***

Зробіть дуже повільний глибокий вдих (через ніс!), розправляючи при цьому грудну клітку (тобто подайте груди трохи вперед та догори). Одночасно із виконанням вдиху та розправленням грудної клітки посилайте вправу зведенням лопаток.

Вдихнувши настільки глибоко, наскільки ви тільки змогли, затримайте дихання на 5-7 секунд. Тепер, не видихаючи, довдихніть через ніс ще один ковточок повітря, і ще трохи більше розправте груди. Протримайтесь, не видихаючи, додаткові 3-5 секунд. І якщо зможете, ще раз довдихніть черговий ковточок повітря.

Через декілька секунд почніть дуже повільно видих (через ніс!). Видихаючи, одночасно злегка нахиліть голову вниз та подайте вперед плечі, щоб «видавити» із легень максимально великий об'єм повітря, що в них залишився.

Видихнувши до решти, відпочиньте й приблизно одну хвилину дихайте у звичному режимі. Після цього повторіть вправу.

- Виконайте вправу 2-3 рази, але не більше!



## **Заключне слово**

Дорогі друзі! Я написала цю книгу для вас — для тих, хто серйозно вирішив зайнятися виправленням своєї спини.

У цій книзі є все необхідне для того, щоб ви могли виправити або значно поліпшити свою поставу. Вам залишилось тільки бути старанними, терплячими та регулярно виконувати гімнастику.

Від усієї душі бажаю вам досягти саме того результату, якого ви очікували отримати від цієї книги. Сподіваюсь, вона виявилась для вас корисною.

*З повагою Лана Палей*

Заняття для виправлення постави Лана Палей проводить у Москві. На цих заняттях лікують сутулість, сколіоз I та II ступеня, кіфоз, хворобу Шейермана-Мау, плоску спину.

Докладнішу інформацію можете отримати на сайті Лани Палей: **[www.lanapaley.ru](http://www.lanapaley.ru)**.



*Науково-популярне видання*  
Серія «Поради лікаря Євдокименка»

ПАЛЕЙ Лана

**ВИПРАВЛЯЄМО ПОСТАВУ**  
**УНІКАЛЬНА ЛІКУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА**

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Донара Пендзей*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Верстка *Ірини Демків*

Підписано до друку 18.09.2013. Формат 84x108/32.

Папір офсетний. Гарнітура Таймс.

Умовн. друк. арк. 6,72. Умовн. фарбо-відб. 6,72.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру  
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК №4221 від 07.12.2011 р.

Навчальна книга – Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002

Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008

тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48

office@bohdan-books.com www.bohdan-books.com

ISBN 9789661033497



9 789661 033497