Иван Кузнецов

Лечение позвоночника по методу ДИКУЛЯ

ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКВА

УДК 581.6
ББК 53.54
К89

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Кузнецов, И.

К89 Лечение позвоночника по методу Дикуля / Иван Кузнецов. — М.: АСТ, 2010. — 63, [1] с. — (Здоровье и жизнь).

ISBN 978-5-17-067077-2

Многие знают историю чудесного выздоровления Валентина Дикуля. Вопреки мнениям авторитетных врачей он смог не только выздороветь после тяжелейшей травмы, но и стать знаменитым силовым жонглером. Успех Дикуля — это уникальный комплекс физических упражнений и безграничная вера в победу. Эта книга поможет вам пройти путем Дикуля. Вы найдете здесь описание упражнений, четкую методику тренировок, специальные упражнения, активизирующие внутренние резервы вашего организма, ментальную настройку, которая поможет вам преодолевать усталость верить в победу и выздоровление, а значит так же как Валентин Дикуль совершить невозможное.

Популярное издание

Иван Кузнецов

ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ПО МЕТОДУ ДИКУЛЯ

Художественный редактор *С. Ващенок*

Подписано в печать 17.03.2010. Формат 84 × $108^{1}/_{32}$.
Усл.-печ. л. 3,36. Тираж экз. Заказ
Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.
Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.012280.10.09 от 20.10.2009 г.
ООО «Издательство АСТ».
141100, Россия, Московская обл., г. Щелково, ул. Заречная, д. 96.
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU Email: astpub@aha.ru

© Кузнецов И., 2010
© ООО «Издательство АСТ», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО РУССКОГО БОГАТЫРЯ 5

Что вы найдете в этой книге 6

О чем важно помнить, начиная занятия 7

РАССКАЗ О ЧЕЛОВЕКЕ, КОТОРЫЙ ДАЕТ НАДЕЖДУ 8

В погоне за мечтой 8

Травма 10

Путь к выздоровлению 11

Пять лет упорных тренировок 12

Выздоровление 13

Силовой жонглер Валентин Дикуль 13

Валентин Дикуль и его система реабилитации 15

Почему излечение возможно 16

Ваш путь к здоровью. Еще раз о силе воли 17

Ваше главное лекарство — сила духа 18

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С ТРАВМАМИ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЗВОНОЧНИКА 21

В чем секрет реабилитации 22
Если утеряна чувствительность 23

79 упражнений Валентина Дикуля..... 26
Ментальная подготовка 26
Первый комплекс упражнений (общереабилитационный) 29
Второй комплекс упражнений 36

Судороги и спазмы отступают перед растяжкой 61
Упражнения на растяжку против спазмов мышц 61

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 63

ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО РУССКОГО БОГАТЫРЯ

Уважаемые читатели! Эта книга посвящена уникальной системе восстановления здоровья позвоночника. Уникальной, потому что имя ее основателя — Валентин Дикуль.

Конечно, его имя знакомо многим и стало едва ли не нарицательным. Мы слышим «Дикуль», и сразу же на ум приходят мужество, сила духа и поразительная целеустремленность. Валентин Дикуль — это, без преувеличения, человек-легенда наших дней. Одно дело — прочитать в былине об Илье Муромце, сиднем просидевшем на печи первые тридцать три года своей жизни, а потом вставшем усилием воли и отправившемся на подвиги. И совсем другое — услышать историю о реальном русском богатыре, потрясшую всю страну.

Валентин Дикуль совершил настоящий подвиг: он, инвалид-колясочник, сумел опровергнуть приговор врачей, и не просто встать на ноги, но сделаться цирковым артистом, настоящей звездой тяжелой атлетики. Стоит услышать эту историю, невольно задумываешься: «В чем секрет Валентина Дикуля? Какое волшебство помогло ему вернуть здоровье и силы?» Кто-то говорит — это чудо, ведь чудеса время от времени случаются с отдельными людьми. Но мы с вами, дорогие читатели, живем в реальном мире и, к добру или к худу, имеем дело с совершенно реальными проблемами — болезнями, немощами, унынием.

Как нам думается, чудо, произошедшее с Валентином Дикулем, — особенное. Дикуль совершил его сам, силой своей железной воли. Более того, это чудо дарит надежду каждому, потому что не ниспосылается свыше каким-то избранным, а приходит к любому, у кого достанет сил, упорства и твердости каждый день трудиться во имя чуда — во имя победы над болезнью и над самим собой. Феномен Валентина Дикуля, его личное чудо — это комплекс уникальных упражнений для позвоночника, который не дает умереть мышцам, восстанавливает способность к движению. Об этих упражнениях слышали многие. И российские и зарубежные медики в один голос согласились, что Дикуль создал свою неповторимую систему, разработал особые принципы тренировок, которые дают поразительные результаты.

Кроме того, система Дикуля – это ментальный настрой на здоровье, особое состояние нашего сознания, которое заставляет тренироваться, не дает опускать руки и посылает сигналы всему организму — «я смогу, я встану, я буду здоровым, я уже здоров». Наше тело — послушный исполнитель команд мозга. Прикажи ему бежать — оно побежит, прикажи есть — будет испытывать голод, а прикажи быть здоровым — будет таким. Дикуль уверен: прежде чем тренироваться физически, нужно провести основательную мысленную подготовку, послать особый сигнал, которого и послушается организм. Об этой части метода Дикуля слышали немногие.

Итак, главная задача этой книги — научить всех желающих заниматься по методу Валентина Дикуля. Рассказать об всех тонкостях, дать рекомендации, подробно описать все упражнения. Потому что мы верим, что система созданная при таких трагических обстоятельствах, там человеком как Валентин Дикуль поможет вытащить из любой болезни, превозмочь любые трудности!

Что вы найдете в этой книге

Если вы читаете эти строки, значит, вы уже сделали свой первый шаг на длинной дороге к здоровью. Вместе с вами, страница за страницей, шаг за шагом мы будем укреплять вашу веру в собственные силы и в победу.

Прежде всего мы расскажем вам о человеке-легенде, который поверил. Тому, кто поставил на себе крест (либо по слабости воли, либо с подачи врачей), достаточно даже прочитать историю болезни и выздоровления Валентина Дикуля, чтобы всей грудью вдохнуть свежий воздух надежды, напитать свой дух силой, которую излучает Валентин Дикуль. На примере Дикуля вы убедитесь, что в каждом из нас от природы заложен кладезь сил — способность к восстановлению, даже после самых страшных и, казалось бы, неизлечимых травм и болезней.

Вторая часть книги будет посвящена упражнениям по системе Валентина Дикуля. Начнем, как и говорилось, с ментальной разминки, настроим своей мозг на выздоровление, а затем освоим шаг за шагом 60 уникальных упражнений, способных поднять на ноги даже тех, кому врачи вынесли такой страшный приговор, как неподвижность.

О чем важно помнить, начиная занятия

Перед вами прямой путь к здоровью — через ментальную тренировку к упорным физическим упражнениям день за днем, месяц за месяцем. Обходные маневры не помогут. Сражаясь с болезнью, надо помнить, что она отступит не сразу, и только ваше упорство и вера способны перевесить чашу весов от страдания к радости.

Система Валентина Дикуля – это не волшебная панацея, не чудесный эликсир, она не сделает вас здоровым без вашего труда и упорства. Но тому, кто проявит терпение эти упражнения в самом деле принесут облегчение и выздоровление.

Продуйте и помните, что вы не одиноки! Эта книга будет вашим надежным советчиком, помощником и другом. Не случайно мы поместили сюда истории людей, которые так же как и Валентин Дикуль смогли преодолеть себя. И когда вы пересечете финишную прямую на дороге к здоровью, вы тоже вслед за Валентином Дикулем сможете сказать: «Я смог!!! Я победил болезнь!»

РАССКАЗ О ЧЕЛОВЕКЕ, КОТОРЫЙ ДАЕТ НАДЕЖДУ

Судьба Валентина Дикуля — лучик надежды для тех, с кем так же жестоко обошлась судьба. Имя Дикуля известно миллионам людей в России, уже много лет оно напоминает нам о том, что человек — венец творения и царь природы. Вслед за героем русского классика А. Н. Островского Дикуль мог бы смело повторить: «Для меня невозможного мало». Жизнь и личность Валентина Дикуля уже стали легендой, как это происходит с теми, кого народ уважает, ценит и любит.

Сейчас мы познакомим вас с художественной биографией этого знаменитого человека. Хотя все факты и события этого рассказа неоднократно проходили проверку на точность, имейте в виду — некоторые моменты этой истории ее участники переживали намного ярче, насыщеннее, чем могут выразить даже самые красочные слова. И все же мы постарались передать их эмоции, потому что писали биографию Дикуля для тех, кто уже поставил на себе крест. Мы хотели, чтобы читатели, у которых опустились руки, черпали силы в удивительном примере, который являет собой судьба Валентина Дикуля.

В погоне за мечтой

Обычным весенним днем в семье Дикуля Ивана Григорьевича и Анны Корнеевны родился

малыш Валечка. Случилось это 3 апреля 1948 года в городе Каунасе бывшей Литовской ССР. Валя родился недоношенным, весом чуть больше килограмма. Его крохотное тельце было очень слабеньким, и каждую минутку тоненькая ниточка жизни могла оборваться. И только благодаря самоотверженности его родных удалось спасти эту жизнь.

Отец Дикуля был большой, сильный и добрый, как и положено быть папе в детских глазах, а мама была очень красивой. Она очень любила Валиного отца. Поэтому, когда он погиб от бандитской пули, просто не смогла пережить его смерть. Валечка еще ходил в садик, когда мама ушла в лучший мир, и он остался круглым сиротой.

Мальчик должен был остаться на попечении бабушки, но в послевоенную эпоху жили трудно и бедно, так что прокормить всех детей было нелегко. Иногда перед взрослыми вставал страшный выбор — между едой и лекарствами. Как ни сокрушалась родня, взять в семью еще одного малыша было невозможно, поэтому с семи лет Валентин жил в детских домах: сначала в Вильнюсе, затем — в Каунасе.

Валентину Дикулю было немногим более девяти лет, когда в Вильнюс приехал цирк-шапито. С этого момента у него появилась мечта. Мечта о ЦИРКЕ!!! Сначала мальчик просто убегал из детского дома и помогал ставить цирковой шатер, чистить манеж, присматривать за животными, подметать, мыть. За это юному помощнику предоставляли ночлег и подкармливал его. Но когда поставили вагончики, брезентовый шатер и приехали артисты, Валя превратился в одержимого цирком. Потихоньку он начал осваивать манеж. Поначалу мальчик просто наблюдал, как папы и мамы передавали цирковым деткам, как говорится на профессиональном жаргоне, «выросшим в опилках», секреты циркового мастерства, — и старался запоминать, что к чему. Позже присоединялся к ним и на практике пытался повторить увиденное. Но не все было так просто. Ведь работа в цирке — это работа до изнеможения.

Частичку цирка Валя старался перенести и в детский дом. Вместе с ровесниками они создавали акробатические пирамиды. Высшим классом считалось вскарабкаться на плечи партнера, потихоньку выпрямить ноги, чтобы встать в полный рост.

Когда Дикуль учился в пятом классе, детский дом в Вильнюсе расформировали. Конечно же, Валя был несказанно рад, ведь он вернулся домой, к бабушке. Но проходила неделя, другая, и радость куда-то исчезала. Можно худо-бедно свыкнуться с тем, что в однокомнатной квартире он был седьмым — как говорится, в тесноте да не в обиде, — но муки вечно сосущего голода для растущего мальчугана были невыносимы. Валентин решил зарабатывать деньги сам. Он подрабатывал ремонтом мотоциклов и вскоре достиг такого мастерства, что ему стали поручать «безнадежные» машины. Клиенты не могли поверить, что четырнадцатилетний пацан обладал таким мастерством.

Так школьник Дикулис зарабатывал на кусок хлеба и впервые доказал всем вокруг, что воля и упорство способны творить чудеса.

К сожалению, случайные приработки не позволяли окончательно победить нищету, Валентин понимал, что пора возвращаться в детдом. Бабушка со слезами взяла его документы, и они пошли в ближайший детдом в Каунасе, но места пришлось ждать не один месяц. Примириться с жизнью в детском доме помог и цирк. Валя занимался подготовкой к будущей цирковой карьере — гимнастика, борьба, поднятие тяжестей. Занимался эквилибром, акробатикой, жонглировал, даже придумывал фокусы. Цирковые артисты, с которыми удавалось общаться на гастролях, делились всем, что знали сами, подбадривали при неудачах, объясняли главные правила своего искусства: нужно быть гибким и растянутым, уметь падать безопасно для себя, научиться чувствовать каждую мышцу своего тела. Его учили сразу всему.

Однажды осенью, перед отъездом, дирекция очередного шапито, гастролировавшего в Каунасе, объявила конкурс для желающих стать артистами цирка. Юный Дикуль потерял покой и сон. Успокоился он только тогда, когда наконец попытал свое счастье. Директор не захотел обидеть категоричным «нет» мальчишку, рвение и надежда которого стать артистом были видны невооруженным глазом. Он пожалел Валю, пообещав, что его примут и ему придет вызов.

Мальчик ждал. В детдоме всем рассказывал, что принят в цирк и ждет вызова, который вот-вот будет. Он готовил себе одежду для выхода на арену. С еще большим усердием занялся подготовкой своего тела. Он ставил личные рекорды один за другим, придумывал разные трюки, насколько это позволяли суровые условия детдома. И каждый день ожидал вызова. Но его не было и не было. Прошло почти полгода. И вот наступил момент, когда Валентин устал ждать и направился в Москву, в цирковое училище, не сомневаясь, что его обязательно примут.

В дирекции училища Дикуля выслушали и с сожалением сказали, что для поступления он еще слишком юн. Да и документов у подростка не оказалось, поэтому вместо цирка он попал в милицию и был отправлен обратно в Каунас.

Но вот свершилось то, чего Дикуль так долго ждал! В Каунасе его приняли в цирковой кружок одного из клубов. Валентин начал работать на высоте. Сначала на небольшой — два-три метра, но постепенно забирался выше и выше.

Травма

Валентину Дикулю было всего 15 лет, когда он выполнил свой первый номер и стал воздушным гимнастом. Но судьба коварна. Во время праздничного концерта в каунасском Дворце спорта юный

Валентин Дикуль работал свой «воздушный» номер на высоте 13 метров. Ничего не предвещало беды: обычное представление, зрители, аплодисменты... И вдруг лопнул штамберт — стальная перекладина, на которой крепились аппаратура и страховка. Валентин был пристегнут к аппарату и вместе с ним рухнул вниз, не успев даже ничего сообразить.

Диагноз звучал как приговор — компрессионный перелом позвоночника в поясничном отделе и черепно-мозговая травма, около 10 локальных переломов. Неделю Валентин провел в реанимации городской клинической больницы, на грани между жизнью и смертью. Тогда мальчик еще не мог в полной мере осознать случившейся трагедии. Затем была больничная палата нейрохирургического отделения.

Понадобилось четыре месяца, чтобы просто прийти в себя, понять, что ниже пояса он своего тела не чувствует. Когда Дикуль увидел, как медсестра передвигает его ноги, будто неживые чурки, понял, что они существуют отдельно от туловища,— заплакал. А когда на обходе врач сказал, что так теперь будет всегда, Валентин ощутил смертный холод. Это не жизнь, понял он.

Кто угодно на этом бы сдался, сломался. В таких ситуациях люди не просто впадали в депрессию — некоторые даже кончали с собой. Но не таков был Валентин Дикуль. Он поднялся со дна отчаяния. Именно в тот момент, когда он осознал приговор медиков и не пожелал сдаваться, началась карьера человека, которого знает вся страна. Валентин Дикуль твердо решил любыми способами вернуться и к полноценной жизни, и к цирковому искусству. Он поставил перед собой четкую цель: оживить свои ноги. И это решение было первым шагом к победе.

Путь к выздоровлению

Решение принято. Дикуль начал тренировки. Для начала поднимал все, до чего мог дотянуться (например, стул), отжимался, как мог — перекатываясь на живот и качая мышцы рук, груди и спины. Друзья из цирковой секции принесли резиновый жгут, заменяющий эспандер, и гантели. Он занимался по 5–6 часов ежедневно. Торс укрепился... Ноги не действовали.

Дикуль не сдавался. Превозмогая невыносимую боль в позвоночнике, Валентин выполнял силовые упражнения, укрепляя мышечный корсет, прежде всего спины, а бессонными ночами штудировал книги по медицине, по крупицам собирая нужную информацию. В первую очередь изучил институтский курс по строению человеческого тела,

затем принялся за анатомию мышц и биомеханику. И все это — по очень узкой специализации, связанной непосредственно с переломом позвоночника. Он придумывал схемы будущих тренажеров, разрабатывал методику физических упражнений и старался воплотить в жизнь. Так протекали дни и ночи, и Дикуль, по его словам, круглосуточно чувствовал себя как выжатый лимон.

Именно в это время у Дикуля и возникла идея, ставшая в дальнейшем основой его системы реабилитации: недействующим частям тела нужно движение. Причем движение полного цикла, при котором выпрямление и сокращение мышц происходят до конца, как если бы они были здоровы. Дикуль привязывал к ногам веревочки, пропускал под дугу кроватной спинки и тянул за них, пытаясь заставить конечности двигаться хотя бы таким образом. Потом появились грузы, небольшие противовесы; спинка кровати играла роль блока. А уже позже друзья помогли установить над кроватью систему блочных устройств на подшипниках, схему которых разработал и нарисовал сам Дикуль.

Думаете, тут-то и началось выздоровление? Нет. Через восемь месяцев упорного труда Дикуля выписали инвалидом первой группы. Передвигаться он мог только в инвалидной коляске. Ему было всего 16 лет...

Месяц юноша не мог заставить себя выйти на улицу. Ему казалось, что все его жалеют, а это было невыносимо обидно, даже оскорбительно. Первое время его обхаживала бабушка, и от своего бессилия ему становилось еще горше. От отчаяния Валентин решился сам, на инвалидной коляске, поехать во Дворец культуры профсоюзов. Директор был потрясен его монологом. На следующий день Дикуль был назначен руководителем циркового кружка. Прошло немного времени, и он почувствовал, что нужен своим ученикам. Бывало, он с таким рвением хотел показать трюк, который не мог объяснить на словах или который не получался у учеников, что вываливался из коляски. Но никогда его неуклюжее падение не вызывало у них ни единого смешка. Был уговор: Дикуль — такой же, как и они, только чуть ограниченный в движениях.

А когда вымотанные ребята, еле-еле переставляя ноги, расходились по домам, Валентин начинал свою тренировку. Да, он не сдался, не решил, что восьми месяцев бесплодных усилий достаточно, чтобы сказать «нет».

Пять лет упорных тренировок

Ежедневно Валентин Дикуль истязал себя ходьбой на костылях до потери сознания, испытывая неимоверное напряжение, от которого сводило руки, шею, спину. Когда наступало нервное истощение, он просто сваливался на маты и мгновенно засыпал. Вскоре Валентин

сумел передвигаться по залу на костылях, как на ручных ходулях. Это был его первый реальный шаг к возвращению на арену. Все силы были брошены на то, чтобы встать на ноги.

Выздоровление

Через пять лет после травмы, летом, Дикуль повез свой цирковой кружок на школьные каникулы в город Ниду. Разбили там палаточный городок, сделали маленькую арену и целыми днями проводили репетиции.

Неожиданно у Валентина резко подскочила температура, тело точно свинцом налилось, позвоночник жгло словно огнем. Невыносимая боль ломала суставы, страшные судороги разрывали мышцы. Временами он терял сознание, а когда приходил в себя, не узнавал никого, не мог понять, что с ним произошло. Врачи были в растерянности: «Что за болезнь?» На третий день наступил кризис. Валентин пришел в себя, но слабость была настолько сильной, что он был не в состоянии шевельнуть рукой и заговорить. А через день произошло чудо. Дикуль почувствовал работу двуглавой и четырехглавой мышц бедра, а также естественное замыкание коленных суставов при шаге в единую работу мышц. Валентин ликовал. Спинной мозг восстанавливался. При уколе иголками он чувствовал боль! Это была еле ощутимая, но самая желанная и самая сладкая боль в его жизни!

Через две недели произошло невозможное — безнадежный инвалид отбросил костыли и начал передвигаться с помощью двух легких палочек. Он ходил! Сам, на своих двоих!

Силовой жонглер Валентин Дикуль

Цель достигнута? Нет, ведь цель — не только встать, но и вернуться на арену. Задуманное нужно доводить до конца — так решил Дикуль. Тем не менее он прекрасно отдавал себе отчет в том, что никакая медицинская комиссия не разрешит ему работать цирковым воздушным гимнастом. Нужно было придумать что-нибудь новое и неповторимое. И он решил переквалифицироваться в силовые жонглеры. За пять лет «безногой» жизни Валентин привык все делать руками и знал, что они не подведут. Он задумал побить все существующие и несуществующие рекорды цирковых силачей. Но для этого нужны были крепкие, тренированные ноги и спина. Дикуль вернулся к атлетической гимнастике. Он переделал свою систему упражнений,

ориентируя ее уже на здорового человека, который намерен стать еще здоровее и сильнее. Так закладывались основы второй части системы, позволяющей не только встать на ноги и укрепить здоровье, но и достичь выдающихся результатов в «силовых» видах спорта.

Еще семь месяцев Валентин проходил с палочкой, продолжая руководить самодеятельным цирковым кружком и потихоньку готовя свой номер. А еще через четыре года, ежедневно отрабатывая шаговое движение в специальных металлических сапожках собственного изобретения, он стал ходить. И не просто ходить, но и ставить все новые и новые рекорды на цирковых аренах.

И вот в 1970 году Валентин Иванович Дикуль снова стал работать на цирковой арене! Зрители рукоплескали небывалому силовому жонглеру. И никто даже не догадывался, что еще не так давно этот человек был инвалидом-колясочником.

Начались гастроли по стране. Дикуль постоянно что-то совершенствовал в трюках, бесконечно работал над своим многопудовым реквизитом. Номер с течением времени усложнялся. Тогда появилась его знаменитая пирамида — стоя на борцовском «мосту», с упором головой и ногами, Дикуль держал на себе тонну веса — две штанги и шесть человек! Он легко жонглировал пушечными ядрами — латунными шарами весом по 45 кг, подбрасывал их вверх и «принимал» на предплечье. Затем в воздухе начинали мелькать 80-килограммовые гирьки. Раскручивал перед лицом, как пропеллер, штангу в 120 кг со сверкающими золотом шарами на концах грифа. На его груди устанавливали наковальню, и двое сильных мужчин с размаху били по ней кузнечными молотами. Потом Дикуль проносил по кругу брыкающуюся лошадь... За одно 20-минутное выступление силач, внешне напоминающий былинного богатыря, поднимал тяжести общим весом почти 12 тонн!

Народ повалил в цирк посмотреть на Дикуля-силача. Во время представлений на стадионах он сдерживал на тросах две легковые автомашины, стартовавшие в разные стороны. Позже у него появился еще один потрясающий номер — удержание автомобиля на плечах.

30 декабря 1999 года Валентин Дикуль в присутствии журналистов, зрителей и официальных комиссий в России от Книги рекордов Гиннесса и Книги рекордов планеты выполнил три упражнения из программы классического силового троеборья. Результат просто потряс всех присутствующих. В сумме Дикуль поднял 1170 кг при собственном весе в 121 кг; сделал приседание со штангой на плечах в 450 кг, сделал жим лежа — в 260 кг, выполнил становую тягу (распрямление тела со штангой в руках) — в 460 кг. Этот показатель на целых 70 кг превысил установленный ранее мировой рекорд. К тому же нужно учесть, что «молодой» рекордсмен Валентин Дикуль по спортивным меркам давно относился к категории ветеранов. Дикулю

было присвоено официальное звание народный артист России, звание чемпион мира по пауэрлифтингу (силовому троеборью) в абсолютной весовой категории.

Валентин Дикуль и его система реабилитации

И все-таки самое главное достижение Дикуля — это его неоценимый вклад в медицину. За достижения в науке Валентину Дикулю было присуждено звание академика медицинских наук. В настоящее время он — доктор биологических наук, академик Международной академии информатизации, член Параолимпийского комитета России. Валентин Дикуль награжден орденом Трудового Красного Знамени, медалями и грамотами Правительства СССР и России, медалью имени Юрия Гагарина за вклад в развитие космической медицины. Удостоен премии имени М. В. Ломоносова за выдающийся вклад в развитие науки и образования. За персональные заслуги на ниве служения своему делу 30 марта 2007 года В. И. Дикуль награжден Премией Людвига Нобеля. Премии братьев Нобель являются признанием выдающейся деятельности во благо своей страны и народа.

Когда врачи узнали, что Дикуль не только стал ходить, но и вернулся в цирк в качестве силового жонглера, да еще к тому же с такими невообразимыми номерами, они не могли поверить. Но многие люди — заложники инвалидного кресла, и не только, — поверили.

Ежедневно Валентин выделял по три-четыре часа на консультации, работал со своими пациентами. Он выкраивал свободное время между представлениями, принимал пациентов поздно ночью после работы. Во время гастролей по России к нему потоком шли посетители — те, кто верил в него. Наплыв пациентов происходил везде, куда бы ни приезжал Дикуль, — его знала вся страна.

Череда публикаций в прессе вызвала поистине лавину писем Дикулю — писем с мольбами о помощи. Он отвечал всем. В обработке немыслимого количества корреспонденции ему помогала жена Людмила. Номер их домашнего телефона, как магический код, передавался из уст в уста с молниеносной скоростью. Люди звонили. Он отвечал. Люди плакали, а он своим бархатным баритоном мягко успокаивал собеседников, вселяя в их души надежду и уверенность, что еще не все потеряно. И высылал разработанный им комплекс мер по реабилитации обратившихся за помощью.

Ведь он на собственном опыте доказал, что при травме спинного мозга, если нет полного его разрыва, больные могут постепенно частично или даже полностью восстановить способность к движению.

Почему излечение возможно

Не дать умереть мышцам

Это не магия, не шаманство, не чудо. Это реальные возможности нашего организма — способность к восстановлению, которая от природы заложена в каждом из нас.

Валентин Дикуль доказал, что нервные импульсы, заставляющие мышцы двигаться, могут проходить по «окольным» нервным волокнам. Если травмирован один участок, но остальные здоровы, они принимают на себя его обязанности. Поэтому очень важно при помощи физических упражнений сохранить работоспособность мышц и суставов. Валентин Дикуль доказал, что мускулы можно заставить вспомнить движения и обучить их работать заново. А вот если этого не делать, мышцы атрофируются.

В этом суть единственной в мире методики лечения и реабилитации больных со спинно-мозговыми травмами и последствиями детского церебрального паралича. Методика эта разработана 20 лет назад и все эти 20 лет приносит плоды, помогая тысячам людей. Дикуль — автор нескольких методик реабилитации пациентов, перенесших спинно-мозговые травмы и страдающих заболеваниями позвоночника. За это время он вернул к нормальной жизни более 4000 человек, которым медицина не в силах была помочь. Он автор моделей специального оборудования — знаменитых тренажеров Дикуля, которые помогают восстановить здоровье.

Активизировать волю

Только ли тренажеры и силовая гимнастика подарили Валентину Дикулю способность двигаться, вернуться к нормальной жизни, да еще и побить мировые рекорды? Специальные методики, уникальные тренажеры, безусловно, сыграли свою роль. Но главное все же в другом. Вот слова Валентина Дикуля: «Я могу говорить вам, как делать упражнения, но без вашего желания мои слова не принесут успех. Даже если мое оборудование было бы из золота, вы никогда не будете ходить, если у вас нет уверенности. Вы должны работать с той же самой преданностью, дисциплиной и силой каждый день много лет, если необходимо. Только тогда вы скажете: «“Я СДЕЛАЛ ЭТО, Я МОГУ ИДТИ!”».

Сила духа, не позволившая сломаться и победившая болезнь, была с Дикулем с самого начала, намного раньше того самого момента, когда он оказался обездвиженным... Ведь именно воля и характер определяют судьбу человека. Дикуль всегда добивался того, чего хотел. Любое начатое дело он с детства доводил до конца. Детдомовец, он с рождения был вынужден сражаться за место под солнцем.

Врачи поставили Дикулю роковой диагноз, объективно шансов было мало. Ведь в те годы в Советском Союзе не существовало реабилитации больных со спинно-мозговыми травмами. Да и сейчас во многих случаях официальная медицина оказывается бессильна в лечении заболеваний и травм позвоночника. Принцип «лечить не болезнь, а больного» провозглашается регулярно, только вот классическая медицина на деле с ним «плохо дружит». Она редко придает значение личности больного, силе его духа, внутреннему настрою в борьбе с болезнью и решимости преодолеть немощь. Между тем именно от воли человека, от упорного стремления победить недуг зачастую зависит победа. Ведь болезнь на физическом плане не что иное, как отражение процессов, происходящих на более тонких, энергетических уровнях.

Жизнь — ступеньки вверх

Дикуль представлял дни как ступеньки, ведущие вверх. Одна, вторая... пятая... двадцатая... сотая... Он не знал, куда приведет его эта лестница. Когда сделал первый шаг на костылях, еще не чувствуя ног, то сказал себе, что БУДЕТ ходить, бегать! Когда, забросив костыли, он учился ходить с помощью палочек, то уже размышлял о том, как будет выступать на арене.

Образ обезноженного летчика Алексея Маресьева, который на одних руках смог проползти по зимнему лесу, добраться до своих и впоследствии снова сесть за штурвал самолета, — вот что поддерживало в нем решимость. Много лет спустя Дикуль и Маресьев встретились во Дворце Советов в Кремле — им одновременно вручали первые в России памятные медали «За преодоление».

Дикуль каждый день устанавливал свои маленькие рекорды. Пусть со стороны они бы и показались кому-то мелочами, но для Дикуля были прогрессом, ступенькой вверх. Он понимал, что великая победа складывается из череды крошечных побед. Например, сегодня на три отжимания больше, чем вчера. Казалось бы, пустяк — но именно благодаря таким пустякам целеустремленный человек и движется вперед. Вот сравнение: пылающий огонь можно поддерживать, постоянно добавляя в него крошечные щепочки. Каждая из них придаст огню еще больше силы.

Ваш путь к здоровью. Еще раз о силе воли

Возможно, Валентин Дикуль потому и сумел поставить на ноги себя и тысячи людей, что не был изначально профессиональным классическим врачом. Он не раздумывал о том, возможно это или нет,

согласуются ли собственные принципы лечения с общепринятыми в медицине, а просто начал бороться с болезнью — и все. Валентину Дикулю помогли не лекарства, не операции, даже не массаж и физиотерапия, а собственная воля к жизни. Именно она заставляла его изо дня в день, сжав зубы, сконцентрировав силы, бороться со своим приговором. Ему пришлось запастись величайшим терпением, отбросить страхи и сомнения. Он доказал, что там, где бессильны врачи, не бессильны сила человеческого духа и вера. Мысль обладает огромной силой, и у каждого человека есть ментальный запас здоровья, только не каждый умеет правильно им воспользоваться.

Дикуль не просто одержал победу. Он создал методику, которую многие медики восприняли крайне скептически. Но, что бы ни говорили, она работала! Своим примером Дикуль вдохновил тысячи безнадежно с точки зрения официальной медицины больных, и те, применяя его метод, тоже встали из инвалидных колясок и пошли!

Валентин Дикуль доказал, что выход из самой сложной ситуации всегда существует. Но иногда этот путь занимает годы. Если человек не пал духом, если в нем живут вера и воля, то путь, даже самый долгий, будет пройдет, дорога будет осилена.

Существуют ли средства укрепления духа и воли? Да, на наш взгляд, существуют.

Волю можно рассматривать как четкую работу регулирующих процессов в организме человека, при которой телесное и эмоциональное послушно следуют за его мыслью, за его желанием. Если такие процессы работают плохо, то провозглашенная человеком цель не находит отклика в теле. Но процессы, которые помогут телу следовать за вашей мыслью, поддаются тренировке. Помните об этом и каждый день делайте путь маленький, но шаг вперед.

Ваше главное лекарство — сила духа

Сила духа — главный источник здоровья.

Если все мысли сосредоточены на деле и заветной цели, человек может вытащить себя из любой болезни, превозмочь любые трудности! Главное — правильно себя настроить. Почему во время блокады Ленинграда люди, жившие в осажденном городе, почти не болели, несмотря на то что первая блокадная зима была одной из самых суровых в XX веке? Ответ прост: все физические и духовные силы ослабленных голодом ленинградцев были мобилизованы на борьбу с гораздо более страшным врагом, нежели холод, ветры, простуда, а помыслы — устремлены к победе. Была одна цель — выжить любой ценой назло врагу и одолеть его. Все остальное отходило на задний план.

История знает немало примеров того, как сила духа творит чудеса.

Наверное, многие слышали о норвежском полярном исследователе Амундсене. Жизнь Амундсена — это стремление достичь поставленной цели, преодолеть самые тяжелые препятствия и трудности. Воля и решительность — вот основные черты его характера. Именно они и стали залогом успеха его экспедиций.

Он отправился в Арктику, когда ему было чуть больше 30 лет. Его выносливость и терпение были поразительны. Во время третьей зимовки у острова Гершеля, в Канадском арктическом архипелаге, полярной ночью при морозах, достигавших 50 градусов по Цельсию, он прошел на лыжах 700 километров, преодолев горную цепь высотой 2750 метров. В сутки он проходил по глубокому снегу до 40 километров. И все для того, чтобы с телеграфной станции в Игл-Сити сообщить всему миру о своей победе и, немного отдохнув, вернуться обратно тем же трудным путем.

Во время зимовки у восточного берега Таймырского полуострова Амундсен поскользнулся и скатился головой вниз со сходней, получив опасный перелом правого плеча. Через неделю, получив от разъяренной медведицы удар могучей когтистой лапой в спину, он падает на то же сломанное плечо. Не дожидаясь, пока кость срастется, Амундсен сам себе придумывает курс лечения движением. Несмотря на мучительную боль, занимается гимнастикой. Сначала он старался поднять карандаш, через год уже смог подносить руку к лицу, еще месяца два — и рука восстановлена. Позднее сделанные врачами в Сиэтле рентгеновские снимки показали, что Амундсен, по идее, не должен был владеть рукой, травма делала ее полностью неподвижной. Это не чудо! Просто сила духа и упорство лечат лучше привычных лекарств.

Силу духа продемонстрировал человечеству путешественник Уильям Уиллис. Что только он не пережил! Уиллис тонул, голодал, умирал в джунглях от лихорадки, получал переломы, временно слеп — и все равно сохранял веру в жизнь. Он решил осуществить мечту своей молодости и всей жизни — пересечь Тихий океан на плоту. Уиллису шел уже 62-й год, а одиночное мореплавание — очень серьезное испытание для душевных и физических сил человека. Но мечта оказалась сильнее доводов рассудка. И вот далеко от земли путешественника поражает непонятная болезнь. Он просто корчится от боли, но звать на помощь бесполезно — вокруг только океан. Боль становилась просто невыносимой. Уиллис в течение нескольких дней лежал в полубессознательном состоянии, единственной мыслью было распороть живот и вырезать эту боль, но Уиллис не мог даже пошевелиться. Медленное исцеление пришло само собой. Плавание в океане не позволяет такой роскоши, как болезнь и отдых. Вопреки страданиям Уиллис поднимает парус и ведет плот к цели. Он слепнет от солнца и несколько дней лежит в тени под парусом, но плот все равно движется по заданному курсу. Сокрушительные шквалы на целые недели лишают странника сна. Он дремлет урывками по 5–6 минут. Верит, что плывет и при-

плывет к цели. И болезнь отступила. Боль ушла! Путешествие закончилось, но Уиллис уже мечтает о новом — от Самоа до Австралии. Ему предстояло преодолеть Большой коралловый риф. Он шел под парусом, переходил на весла, когда был штиль. Он спал, привязав руль к ноге. Однажды Уиллис работал за бортом, пытаясь починить рули плота. Глубоко в воде от резкой боли в животе перехватило дыхание. Уиллис знал, что так дает о себе знать грыжа. Он вспомнил о старинном методе лечения, который применяли моряки. Уиллис обмотал ноги одним концом пропущенного через блок каната и начал подтягивать себя вверх. Через боль и усталость он выполнял это упражнение. Болезнь отступила. Между тем обычно грыжу лечат хирургическим путем. Другие методы медицине неизвестны. Их продемонстрировал человек, обладающий удивительной силой духа.

В австрийском цирке показывали удивительным номер — нечувствительность к боли. Исполнял его бывший инженер-химик То-Рама. В чем секрет трюка? Стать цирковым артистом инженеру помогла болезнь. То-Рама был тяжело ранен во время Первой мировой войны. В госпитале его поместили в палату смертников, считая, что жить ему осталось недолго. Все его нутро взбунтовалось. В голове была только одна мысль: «Ты должен остаться жить, ты не умрешь, ты не чувствуешь никаких болей». Он повторял это до тех пор, пока эта мысль не вошла настолько в его плоть и кровь, в его сознание, что он действительно перестал чувствовать боль. День за днем он стал поправляться. Только за счет ментального резерва здоровья он остался жить. А через два месяца ему была сделана операция, на которой обезболивание и наркоз заменило самовнушение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С ТРАВМАМИ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЗВОНОЧНИКА

Валентин Дикуль не медик, у него нет специального образования, но он узнал о медицине очень много. Он так много прочел, узнал, изучил и в теории, почувствовал на собственной шкуре, что перед ним естественным образом открылось новое знание: теория реабилитации.

Бывают случаи, когда система Валентина Дикуля выдает просто нереальные результаты, которые трудно воспринять и объяснить человеческому мозгу. Тем не менее эта система имеет под собой научную основу. Она построена на фундаменте таких серьезных наук, как физиология, химия, физика.

История культуриста Дмитрия Золина

В переполненном зале заиграла фонограмма «Как упоительны в России вечера». На сцену под гром аплодисментов вышел мускулистый, загорелый, уверенный в себе мужчина. С улыбкой на лице он начал играть мускулами в такт музыке. Зрители,

особенно мальчишки и женская половина зала, затаив дыхание, следили за каждым движением Дмитрия Золина. Мужчины-зрители, перехватывая восхищенные взгляды женщин, думали о том, что завтра же начнут заниматься спортом.

Дмитрий Золин — чемпион мира 1995 года по бодибилдингу (версия WABBA), призер многочисленных европейских и мировых первенств. С 16 лет он занимался тяжелой атлетикой. После того как он выиграл чемпионат Челябинской области, стал успешно выступать на российском и союзном помостах.

А до славы был 1982 год. На тренировке Дмитрий не удержал в руках 135-килограммовую штангу. Снаряд рухнул прямо на голову Золина и повредил шейные позвонки. Чудесным образом тридцатилетний парень остался жив и даже немного сохранил возможность двигаться. В течение трех месяцев он находился в специальном корсете. И не смотря на то, что Дмитрий лечился у известного врача в Центральном институте травматологии и ортопедии, результаты лечения были не радостными. Вердикт врачей был таков: о тяжелой атлетике забудь, ты инвалид...

Как потом рассказывал Дмитрий, ему очень помогли семья и Валентин Дикуль. Дмитрий повторял путь Валентина Ивановича — занимался по специальной реабилитационной системе. В свое время благодаря ей на ноги встал известный циркач, теперь и Дмитрий готов был работать до седьмого пота.

Долгих пять лет шло возвращение Дмитрия в спорт. О тяжелой атлетике уже не было разговора, штанга над головой должна была остаться в прошлом. Дмитрий готовил себя для силовой гимнастики (троеборье и культуризм). И он начал побеждать. Ему покорились чемпионские титулы, подтверждением чему стали десятки кубков и медалей. И они отливают не только золотом побед, но и сотнями тонн обычного железа, которое Золин наворочал за пять лет подготовки к успеху. Сейчас уже никто не скажет, сколько потов сошло с Дмитрия на тренировках в зале при городском стадионе. Но он шел к цели и добился ее. Изнуряющий труд сделал из инвалида чемпиона.

Теперь у Дмитрия Золина новая цель — победить в конкурсе «Мистер Вселенная». Но это уже другая история...

В чем секрет реабилитации

Главное — поврежденные мышцы могут «вспомнить», как нужно работать, если их как бы заново обучить. Человек, который хочет победить свою болезнь, прежде всего должен вспомнить, какие именно движения он проделывал, как сгибались и разгибались ноги и руки.

Как это сделать? Ведь пока что эти руки или ноги не хотят реагировать. Есть небольшая хитрость для того, чтобы заставить их двигаться. Нужно совершать движение по естественной траектории при помощи механических устройств и тех мышц, которые активны. Ноги можно поместить в ременные петли, которые посредством блоков связаны тросиком; один его конец берет в руки тренирующийся, а второй

привязывается к грузу. Так, руками можно заставить работать мышцы ног. Потянув за тросик, собственные колени медленно поднимаешь вверх и сгибаешь ноги, а когда отпускаешь, они распрямляются.

Вначале груз подбирается так, чтобы ноги держались на весу без усилия, постепенно же вес груза увеличивается и, соответственно, возрастают усилия, которые необходимо затратить на выполнение упражнения. Тот же принцип используется и при выполнении упражнений без приспособлений. К примеру, мышцы спины можно укреплять за счет активной работы мышц рук, поднимая корпус тела и садясь при помощи рук, а затем возвращаясь в исходное положение, последовательно перебирая руками по веревочной лестнице, подвешенной над кроватью.

Если утеряна чувствительность

Как тренировать мышцы, которые получают импульс из центральной нервной системы, понятно. Но как быть, если импульс не доходит к мышцам из-за необратимых органических повреждений? Валентин Дикуль смог найти ответ на этот вопрос.

Нервные импульсы могут идти в обход травмированного участка

Не секрет, что любыми движениями нашего тела управляет центральная нервная система. Импульс поступает к мышцам по основным нервным путям. И когда этот путь разрывается, то мышцы, которые находятся дальше поврежденной области, теряют связь с нервной системой и ими невозможно управлять. Нервный импульс до этих мышц просто не может дойти, и «починить» поврежденные нервы организму не удается. Именно поэтому официальная медицина вынесла Дикулю такой жестокий приговор — инвалидное кресло до конца жизни.

Однако Дикуль доказал, что возможна подача нервного импульса в обход травмированного участка, ведь нервные волокна находятся и в ткани мышц. И они способны переучиваться и выполнять ту работу, которую выполняли основные нервные волокна.

Но появилась еще одна проблема. Как обучить эти мышцы выполнять несвойственную им работу? Дикуль нашел ответ и на этот вопрос. Нужно «переучить» центральную нервную систему, чтобы она работала так, как будто бы травмы и не было. То есть, чтобы она думала, что у нее под контролем все участки нервной системы — и травмированные, и нетравмированные.

Но для этого нужно постоянно работать с неподвижными конечностями. Работать не день, не месяц. На это могут уйти годы. К этому

нужно быть готовыми. Это требует воли, упорства, психической работы. И тогда постепенно нервные окончания в теле «поймут», что от них хотят. И к неподвижным мышцам пойдет импульс. Неподвижные конечности оживут! Результат прямо пропорционален качеству такой работы!

Если говорить научным языком, то восстановление двигательных функций происходит за счет компенсаторносохранных групп мышц выше уровня очага поражения (обрыва функциональной линии связи). Также немаловажную роль играет и то, на каком уровне произошел обрыв — поясничном, грудном или шейном отделе позвоночника. Ведь чем выше расположен поврежденный участок, тем сложнее процесс восстановления. Но в любом случае у больного центральная нервная система рано или поздно перепрограммируется так, чтобы восстановить управление обездвиженными после травмы конечностями. К тому же клетки спинного мозга все же имеют свойство с годами «выздоравливать», частично или даже полностью восстанавливая свои функции, и тогда импульс снова сможет идти по основным нервным волокнам.

Упражнения по системе Дикуля действительно помогают

Приветствую всех. Знаете, я, наверное, никогда бы не рассказывал о своих проблемах, но то, что со мной произошло, это не чудо. Мне помогли тренировки по системе Дикуля. Поэтому напишу, чтобы люди знали, что действительно можно изменить многое в жизни.

Случилось так, что я получил компрессионный перелом позвоночника, да еще в трех местах сразу — в районе поясницы, между лопатками и еще один перелом где-то между первыми двумя. Конечно же, я попал в больницу. Я не вставал с постели почти год. Но я не просто лежал и жалел себя. Ежедневно по 2–4 часа в день я занимался гимнастикой и массажами. У меня в голове была только одна мысль, с которой я просыпался и с которой засыпал: «Я встану! Я обязательно встану! Я буду ходить!»

Первый раз меня поставили на ноги врачи в больнице. А потом выписали домой, и мне ничего не оставалось, как заниматься самостоятельно. Я начал заниматься по методике Валентина Дикуля. Пока был на первой группе инвалидности, все четыре года ходил в корсете. Каждый день 2–3 часа укреплял мышечный корсет, ножные мышцы. Дикуль мне очень помог. Я, конечно, лично с ним не встречался, о чем очень сожалею. Хотелось бы увидеть такого ЧЕЛОВЕКА!!! Но дело совсем в другом. Лет 20 тому назад система Дикуля была очень популярной, его упражнения печатались во многих журналах, показывались по телевизору, и каждый желающий мог самостоятельно начать заниматься. Верите или нет, но когда я через полгода после выписки ПРИШЕЛ сам на своих двоих, правда в корсете и с палочкой (но это уже мелочи), в Военно-медицинскую академию, все отделение сбежалось посмотреть. Было очень трогательно.

Так что же со мной произошло? Чудо это или нет? Мне кажется, что нет. Понимаю, что у меня не было порвано ничего важного, но, может, мой «частный несчастный случай» кому-нибудь поможет...

Из высказываний тех,
кто занимается по системе Дикуля

Движенье для мышц и суставов — это жизнь

Без нормальной физической активности и привычных нагрузок мышцы и суставы постепенно бесповоротно деградируют. Даже если через какое-то время к ним удастся подвести импульс в обход поврежденного участка или напрямую, то этот импульс может быть просто не «услышан». К тому времени мышцы могут просто атрофироваться! Именно поэтому второй принцип лечебной методики Валентина Дикуля заключается в поддержании рабочего состояния мышц и суставов после травмы или при заболевании костно-мышечной структуры.

Процесс восстановления по методике Дикуля долгий. Он требует огромной затраты душевных и физических сил. Единственная сложность заключается только в том, что все решают воля и характер самого человека. Тут уж ни лекарства, ни самая современная и сложнейшая компьютерная техника ничего за него не сделают. Пациенты трудятся на специальных тренажерах «до седьмого пота», однако и результатов достигают внушительных, получая возможность жить снова практически полноценной жизнью. Наглядные доказательства эффективности — и сам автор, и тысячи поставленных им на ноги людей.

Хотелось бы добавить, что созданная Валентином Дикулем система реабилитации используется не только в нашей стране, но и за рубежом. И можно сказать, что она уникальна и кардинально отличается от подходов, существующих в других странах. Ведь на Западе инвалиду просто устраивают его инвалидную жизнь с комфортом: обеспечивают инвалидными колясками, решают их бытовые проблемы — удобство перемещения на коляске по квартире, пересаживаться с помощью специальных подъемных механизмов, включать без проблем свет.... И наверное, это всех устраивает. Но Дикуль категорически против такой жизни. Он считает, что обязательно нужно восстанавливать способность двигаться, возвращаться к активной жизни, а не просто облегчать жизнь на инвалидной коляске.

Различные приспособления и тренажеры, которые создает Валентин Дикуль, бывают иногда достаточно сложны для самостоятельного воссоздания. Поэтому в этой книге вы познакомитесь с двумя комплексами несложных, но очень эффективных упражнений, которые доступны всем. Все, что нужно для их выполнения, — это простейшее оборудование, которое можно сделать дома, а часть упражнений выполняется и вовсе без всяких конструкций. К тому же Дикуль считает, что нужно научиться чувствовать свое тело и самим подбирать комплексы с учетом своего организма и строения тела.

79 упражнений Валентина Дикуля

Ментальная подготовка

Как уже говорилось выше, это обязательное условие. Чтобы упражнения давали эффект, каждую тренировку нужно начинать с мысленной разминки. Прежде всего необходимо создать определенный психологический настрой. Сам Валентин Дикуль настоятельно рекомендует вначале мысленно в голове проделать все то, что вы будете сейчас выполнять физически. Это особенно важно в том случае, когда нужно восстанавливать подвижность рук, ног, позвоночника после травмы, операции или при быстром течении заболевания. Эта разминка — необходимое условие успеха, поскольку позволяет уже перед тренировкой установить связь между центральной нервной системой (головным и спинным мозгом) и каждой мышцей тела. Даже если мышцы вас не слушались, так как связь длительное время была утрачена, она постепенно восстановится и начнет функционировать.

Эта методика «мысленной гимнастики» может помочь больным не только после травмы, но и после инсульта. Восстановить центральную нервную регуляцию, управляющую двигательной активностью пораженных участков тела, можно, создавая мысленный образ того или иного упражнения.

Упражнение «Мысленная разминка»

Это упражнение вы должны проделать перед основным комплексом.

Пока вы еще неподвижны, представляйте себе мысленно, как хорошо сгибаются и разгибаются ваши руки или ноги, отмечайте, что происходит с отдельными группами мышц. Нужно представлять во всех подробностях, как вы активно двигаетесь. Дикуль утверждает, что это важно настолько, что без такого процесса мысленной разминки исцеления добиться невозможно. Мышцы в конце концов начинают сами отзываться на команду. Мышцы отзовутся —ноги шевельнутся. Эта «картинка» — к здоровью тропинка.

Например, представьте себе, что вы сжимаете пальцы в кулак, поднимаете ноги вверх, опускаете их вниз. Мысленно выполните многократно, вдумчиво необходимые для этого движения. Потом так же совершите обратные им, представляя, как именно в этот момент работают мышцы спины и живота. Затем внутренним приказом поднимаете руки и проделываете всю процедуру еще раз. Чем четче и конкретнее «картинка», тем быстрее образуются связи с другими отделами головного мозга, которые и возьмут на себя функции нервной регуляции обездвиженной

части тела. Каждое мысленно выполненное упражнение оставляет свой след в головном мозгу, при повторении постепенно создается цепочка таких следов и формируется новый центр нервных связей, управляющих движением. У больных это происходит по-разному. В зависимости от характера поражения, волевых усилий, терпения, настойчивости такой процесс обновления может занять месяц или год. Ведь зарождению небывалой нервной «дороги» должно предшествовать появление «тропинки», которая торится на месте следов первопроходцев.

Как проводить занятие

Начинаем с ментального настроя. Его нужно запустить за 15–20 минут до тренировки и попытаться поддержать во время занятий.

Схема ваших действий следующая:

1. Создайте нормальную обстановку для тренировки. Не должно быть музыки, постороннего шума, который может помешать вам максимально настроиться на тренировку.
2. Расслабьтесь.
3. Сосредоточьтесь на то части тела, которую вы будете тренировать. В голове должен возникнуть точный и ясный образ того, как свободно, легко и без боли вы двигаетесь, образ здоровья. В этом вам поможет упражнение «Мысленная разминка».
4. Настраивайтесь на здоровье в течение 15-20 минут
5. Приступайте к занятиям.
7. Почувствовав усталость, злость, негодование, лень, отчаяние, возвращаетесь к настрою.
8. Заканчиваете упражнения и даете себе еще один дополнительный настрой, в котором утверждаете, что тренировка принесла пользу, результаты есть.

Его путь вдохновил меня

Путь к здоровью не устелен лепестками роз. Откровенно говоря, тренировка очень тяжело дается! Даже после стольких лет занятий нельзя сказать, что мой организм на нее летит на крыльях. Нет, мне все равно приходится себе приказывать, заставлять, постоянно сознательно подхлестывать на тренировке. Что делать, если организм не хочет! Он может, но не хочет. Мое тело стало сильным, крепким, здоровым и неприхотливым. Но, не смотря на это, мой организм стремится пойти по самому легкому пути — быть инвалидом.

Поэтому, чтобы «убедить» организм, нужны «веские мотивы». Причем нужны сильнейшая мотивация и внутренние стимулы. Меня всегда поражал

пример Валентина Дикуля. Вот как, откуда у пятнадцатилетнего парнишки нашлись недетские силы, чтобы не пасть духом и тащить себя из немощи в течение шести лет! Почти ребенок — а сколько воли и веры, ведь результата он не сразу достиг. Была сильная вера в победу над недугом!

Конечно, мне было не 15 лет, да и состояние не столь удручающее. Но у меня были маленькие дети. Для меня это была сильнейшая мотивация — вернуть здоровье, чтобы поднять маленьких детей. Вот мысль, которая днем и ночью терзает меня. Не могу сейчас судить, прошел бы я этот путь к здоровью, не имея перед собой примера Валентина Дикуля. Раз смог Дикуль, значит, смогу и я!

Но не нужно забывать, что человек не машина. Машины, и те ломаются, а человеку и подавно нужно расслабляться. Но я себе не позволял такой роскоши.

Как ни парадоксально, но самая тяжелая работа — это работа над собой. Но эта работа будет во много раз тяжелее, когда ты не видишь сразу результата, и становится все труднее, когда никаких эффектов не видно и через неделю, и через месяц. Но главное — верить в результат! И поверьте, он будет!

Я очень благодарен Валентину Ивановичу Дикулю за то, что он сам, не догадываясь о том, сыграл в моей жизни такую роль.

Я нашел свою мотивацию. Вы тоже найдите или придумайте себе сильнейшую мотивацию. Без нее никак.

Из высказываний тех,
кто занимается по системе Дикуля

История Юрия Власова

Человеческие возможности безграничны. Сила духа творит чудеса. Яркий тому пример — Юрий Власов.

Юрий Власов — это настоящий русский богатырь, легенда отечественного спорта. На его счету огромное количество рекордов, незабываемых побед, высоких наград и титулов. Мужество, мастерство и воля неизменно приводили его к успеху, помогали и в спорте, и в жизни.

Но в его жизни был очень сложный период — травма позвоночника, полученная на помосте, после которой отнимались ноги, мучили мозговые спазмы, диабет... Нервная система не справлялась с тем негативом. Власов посчитал, что, закалив нервную систему, сможет поправить здоровье.

Он читал книги о великих, сильных и мужественных людях. Каждая история придавала ему уверенности, укрепляла волю. В его сознании все время пульсировала строка Михаила Зощенко о себе из «Возвращенной молодости»: «Нет, я не стремлюсь прожить слишком много, тем не менее я считаю позорным умереть в 38 лет». Юрий Власов считал позором и преступлением перед природой гибель в такие года.

Он прочел множество книг по анатомии и физиологии и однажды ночью понял, что лекарства и врачевания бессильны. Груз тяжких переживаний, слабая воля превратили его в раба недугов. Лечить надлежит не болезнь, а причины, ее породившие. Он понял, что болезни тела есть следствие болезни духа. Он решил изменить отношение к жизни, взгляды

на беды, несчастья. С того момента он начал верить в то, что нет безвыходных положений. Он понял, что не существует бесследных мыслей. Теперь любая беда, срывы или неудачи — это всего лишь объекты для работы. Юрий поверил в могущество воли и духа.

С первых недель нового состояния он начал поправляться. Конечно, болезнь не перестала преследовать Юрия, но сила ее проявления слабела с каждым месяцем. Власов решил отказаться от лекарств. Затем — отказ от искусственного сна. Конечно, это решение привело его на грань истерии, но по-другому было нельзя. Он повторял слова внушений и возрождал прежнюю решимость. Сон восстановился лишь через три года, но восстановился.

Пришло время восстанавливать двигательную активность. Власов начал осваивать ходьбу, а позже приступил к тренировкам. Его первые прогулки — 10 минут топтания возле подъезда. Примерно через месяц он решил отойти от дома на триста метров. Это небольшое расстояние было для него серьезным испытанием. Но Власов создал для себя установку: преодолевать любые новые трудности, держаться программы оздоровления, а организм поможет, он этому научен природой. Шло время, нагрузки росли, и организм справлялся с ними. Триста метров, затем три километра, десять, и не шагом, а бегом. Отказаться от лекарств, победить болезни, слабость. И все удавалось. Юрий Власов думал не только о себе, но и о больных, которым мог бы после выздоровления протянуть руку помощи, и... победил.

Первый комплекс упражнений (общереабилитационный)

Этот комплекс можно условно назвать общереабилитационным. В него вошли те самые упражнения, которые выполнял Валентин Дикуль после травмы, в самом начале пути к тому, чтобы поставить себя на ноги и вернуться на арену цирка.

Поначалу вам может быть трудно выполнять весь комплекс целиком. Чтобы вам было легче, можно разделить его на несколько частей. Например, утром делайте упражнения для мышц ног и спины, а во второй половине дня — упражнения для мышц живота, груди и рук. Неважно, в какой последовательности вы будете тренировать группы мышц. Главное, чтобы всем мышцам досталась необходимая нагрузка. Поэтому нужно иметь представление о строении человеческого тела и работы отдельных мышц разных групп.

На протяжении первых двух месяцев предпочтительнее заниматься без увеличения груза, повторяя 12–15 раз и доведя количество подходов до 6. (Подход — это выполнение одного упражнения определенное количество раз без перерыва.) Дыхание не задерживайте, перед каждым занятием делайте мысленную разминку.

Для того чтобы лучше понимать, как организм реагирует на тренировки, выявлять причины недомоганий, корректировать нагрузки,

очень важно вести дневник занятий. Не забывайте каждый день отмечать пульс до тренировки, во время самой интенсивной части и за какое время пульс по окончании восстановится до исходного. Обязательно записывайте число и порядок упражнения, количество подходов и повторений, груза в каждом упражнении.

УПРАЖНЕНИЕ 1 (рис. 1). Переход из положения лежа в положение сидя хорошо тренирует мышцы живота. Но многим больным как раз это делать трудно. Если подвесить через блоки груз, то мышцы живота будут работать в облегченном режиме. При этом станут больше нагружаться мышцы спины: чтобы лечь обратно, придется преодолеть сопротивление груза. При возможности нужно обращаться к грузу попеременно то лицом, то спиной и качать разные группы мышц.

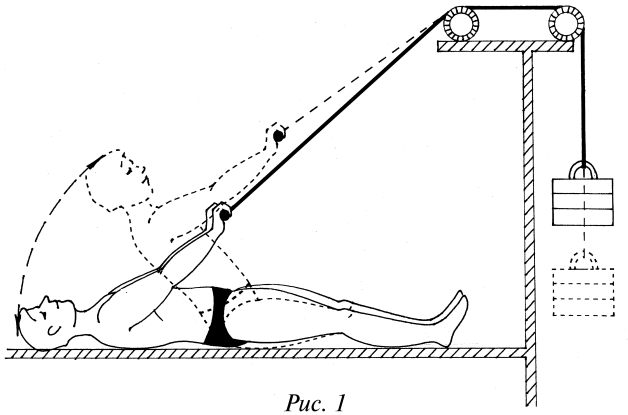


Рис. 1

УПРАЖНЕНИЕ 2 (рис. 2). Руки у вас достаточно сильны, но садиться и удерживаться в этом положении вы еще не можете. Выполняйте упражнение с помощью подвешенной веревочной лестницы. Перебирая веревочные ступеньки руками, из положения лежа попытайтесь сесть. Затем таким же образом ложитесь. При подъеме будут активно работать мышцы рук, плечевого пояса и спины. Решается основная задача — создается мышечный корсет.

УПРАЖНЕНИЕ 3 (рис. 3). Чтобы удержать тело в положении сидя, нужно включить в работу мышцы спины, живота и бедер. Но если слегка видоизменить это упражнение, можно заставить также работать широчайшие мышцы спины. Для этого нужно опустить груз ниже уровня груди и тянуть на себя, сгибая локти.

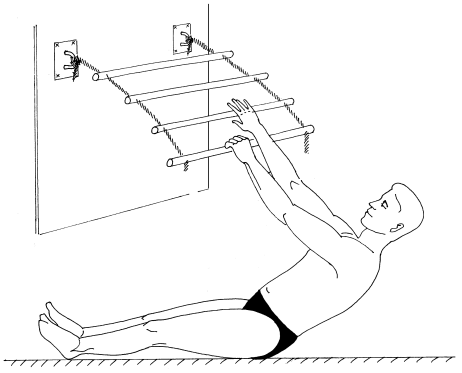


Рис. 2

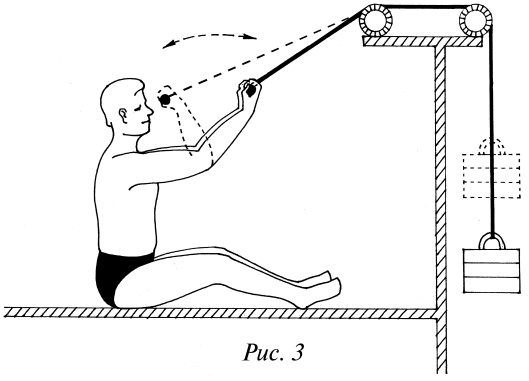


Рис. 3

УПРАЖНЕНИЕ 4 (рис. 4). Оттягивая и притягивая на себя носки, вы заставляете работать икроножные мышцы, блоки для этого не нужны. Но если вместо троса накинуть на носки резиновый жгут или эластичный бинт, то появляются новые возможности. Можно тянуть руки к груди — будут работать широчайшие мышцы спины. Отклоняясь назад и с усилием растягивая бинт, мы нагрузим длинные мышцы спины.

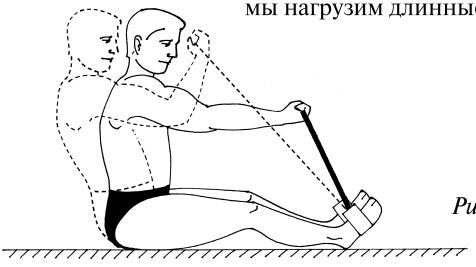


Рис. 4

УПРАЖНЕНИЕ 5 (рис. 5). Это упражнение для тех, кто уже может стоять, держась за опору. Делаются плавные движения тазом вперед-назад.

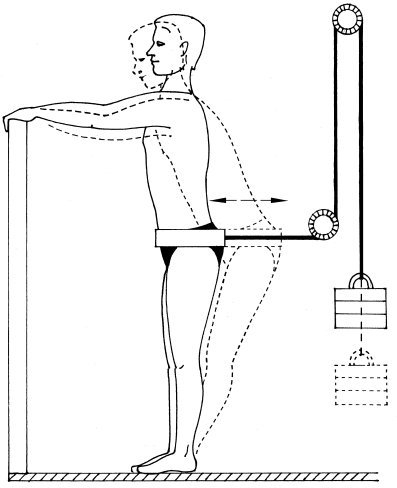


Рис. 5

УПРАЖНЕНИЕ 6 (рис. 6). Ногами поочередно совершаются плавные движения вперед-назад на полную амплитуду.

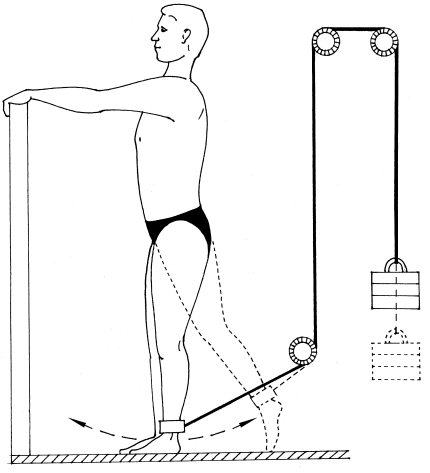


Рис. 6

УПРАЖНЕНИЕ 7 (рис. 7). Тросик от груза, пропущенный через два блока, закрепляется на коленях ременной петлей, затем коленями выполняются движения вперед-назад.

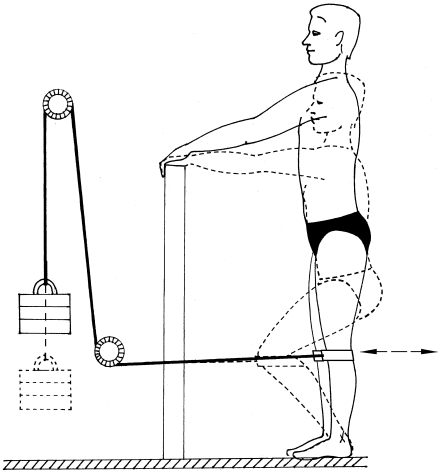


Рис. 7

УПРАЖНЕНИЕ 8 (рис. 8). Закрепив трос на пояснице, двигаем бедрами в стороны.

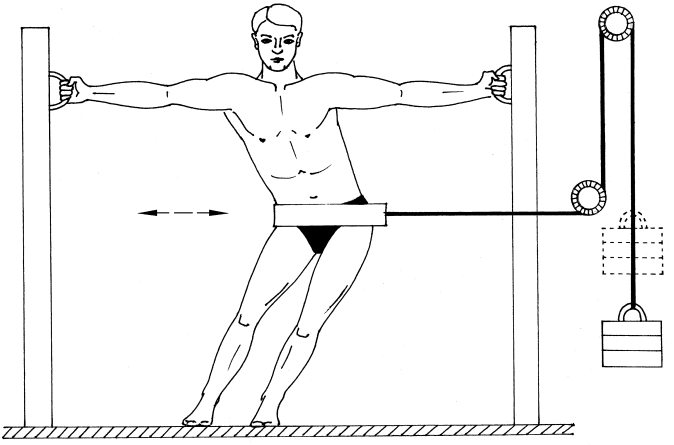


Рис. 8

УПРАЖНЕНИЕ 9 (рис. 9). Держимся за опору и делаем наклоны.

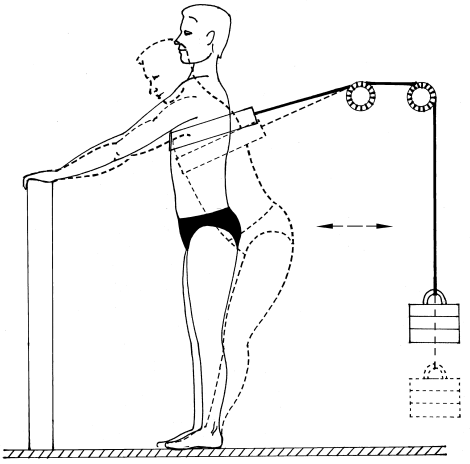


Рис. 9

УПРАЖНЕНИЕ 10 (рис. 10). Требуется несколько усовершенствовать тренажер — изготовить подвижную тележку или подставку на роликах. Стоим на одной ноге, а второй тянем на себя тележку, к которой прикреплен груз.

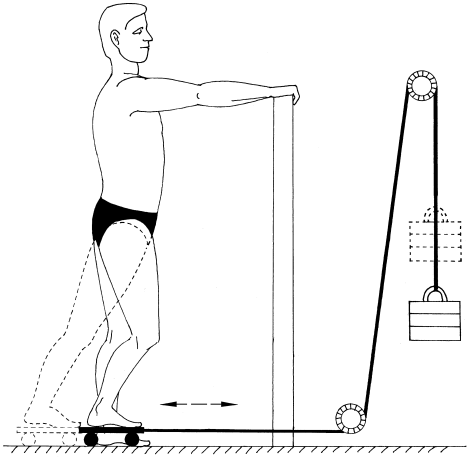


Рис. 10

УПРАЖНЕНИЕ 11 (рис. 11). Прикрепив к колену груз, поднимаем и опускаем ногу.

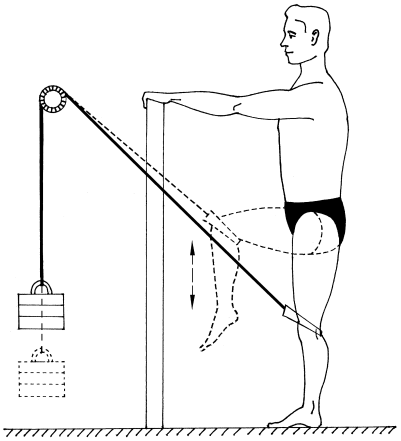


Рис. 11

УПРАЖНЕНИЕ 12 (рис. 12). Полуприседание. Используется та же тележка на роликах, что и в упражнении 10, когда с ее помощью укрепляли ноги. К ней нужно приделать еще два штыря, чтобы упираться плечами. Приседая, как бы катимся спиной по стене, а затем, держась за рукоятку тросика и помогая себе руками, разгибаем ноги.

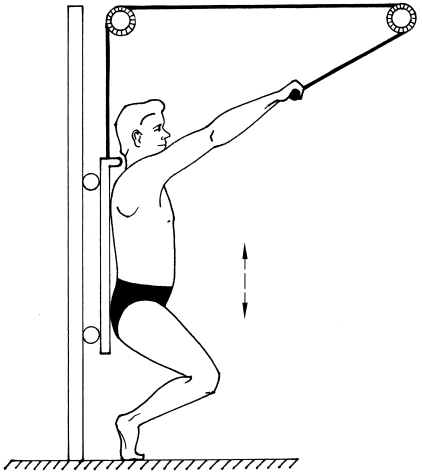


Рис. 12

* * *

После того как вы проработаете весь комплекс, вы поймете, какие упражнения для вас больше всего подходят, и в дальнейшем надо выполнять именно их.

Сам Дикуль свои упражнения называл не иначе как тренировками. А во время тренировок всегда есть опасность не уловить состояние организма и пропустить тот момент, когда нужно остановиться. Но и даже в этом случае не нужно забрасывать тренировки. Просто снизьте нагрузку, делайте массаж, ешьте здоровую пищу — побольше свежих овощей и фруктов. Конечно, не всегда есть возможность получать услуги массажиста, поэтому необходимо обучиться приемам самомассажа.

А вот если вы хотите кроме восстановления здоровья достичь спортивных результатов, то Дикуль рекомендует использовать такую схему. Первые полтора-два месяца — тренировки без наращивания веса груза, на 50 % своей силы, только для укрепления мышц. Следующие полтора месяца наращивайте вес груза и увеличивайте количество подходов примерно уже до 75 % силы. И только после этого можно переходить на максимальные веса и нагрузки. Если вы хотите достичь каких-то результатов, нельзя останавливаться надолго на одной и той же нагрузке.

Второй комплекс упражнений

Этот комплекс упражнений нужно выполнять только в случае, если вы полностью освоили первый комплекс упражнений и укрепили свои мышцы настолько, что пора уже переходить к более сложным упражнениям, или же вы восстановили свою подвижность, но не хотите останавливаться на достигнутом. Также этот комплекс упражнений будет полезен тем, кто страдает разнообразными суставными проблемами и связанными с ними трудностями в движении.

Для работы со вторым комплексом упражнений вам понадобится дополнительное оснащение. Подойдите ко всем рекомендациям Валентина Дикуля творчески. Вы можете взять за основу данный комплекс упражнений и сделать свой собственный кмплекс упражнений. Лучше, конечно, если в этом вам будут помогать специалисты по лечебной физкультуре и врачи.

Опять-таки, из всего комплекса упражнений выберите те, которые сможете выполнять. Но при этом основным критерием должна быть задействованность тех групп мышц, которые в этом нуждаются. Выбирайте по одному упражнению на каждую группу мышц. Затем разделите их на две части. Ваши тренировки должны проходить следующим образом: первый день тренируете одну группу мышц, второй день — другую, третий день — отдых. Очень важно приучать организм к нагрузкам постепенно. Поэтому вес и противовес нужно подбирать ежедневно, ориентируясь на свое самочувствие.

Первое время упражнения делайте по одному подходу, постепенно увеличивайте количество подходов до трех. Естественно, и вес на первых тренировках подбирайте такой, чтобы с ним можно было выполнять упражнения легко. Важно совершать полное движение, при котором бы выпрямление и сокращение мышц происходили до конца. По мере восстановления мышц груз противовеса следует уменьшать. Научившись выполнять упражнение без облегчающего его противовеса, делайте затем его уже с отягощением тем же грузом, постепенно увеличивая его вес.

И не забывайте, что во время выполнения упражнений нужно дышать легко и ритмично, не задерживая дыхание. Между подходами необходим отдых в 1–2 минуты.

Описание упражнений: цифры 6–8 означают, что упражнение нужно сделать 8 раз, затем отдых 1–2 минуты, затем снова выполнение и т. д., всего 6 раз. В итоге получается 6 подходов по 8 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 1 (рис. 13). Имитировать приседание, лежа на тележке с упором обеих ног (6–8). Вес с каждым подходом увеличивать.

Рис. 13

УПРАЖНЕНИЕ 2 (рис. 14). Имитировать приседание на одной ноге, лежа на тележке с упором (6–8).

Рис. 14

УПРАЖНЕНИЕ 3 (рис. 15). Приседание и выпрямление в полный рост с опорой спиной на тележку, вес груза постепенно уменьшать (6–8).

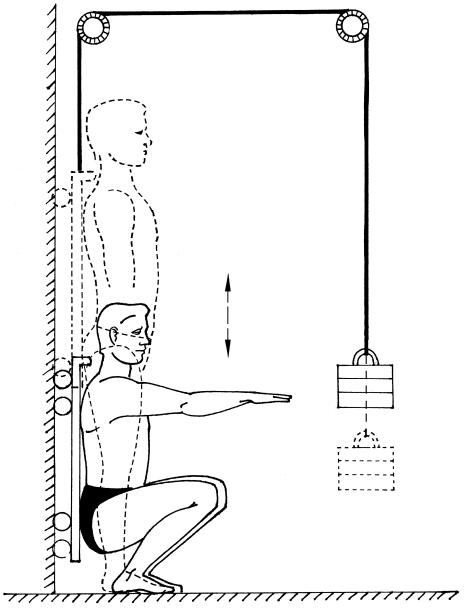


Рис. 15

УПРАЖНЕНИЕ 4 (рис. 16). Движения велосипедиста лежа, поочередно каждой ногой. Вес постепенно увеличивать (6–8).

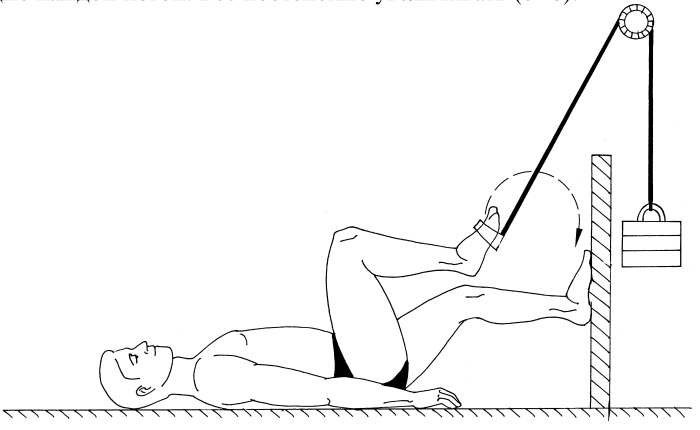


Рис. 16

УПРАЖНЕНИЕ 5 (рис. 17).
Выпрямление и сгибание ног, вес постепенно увеличивать (6–8).

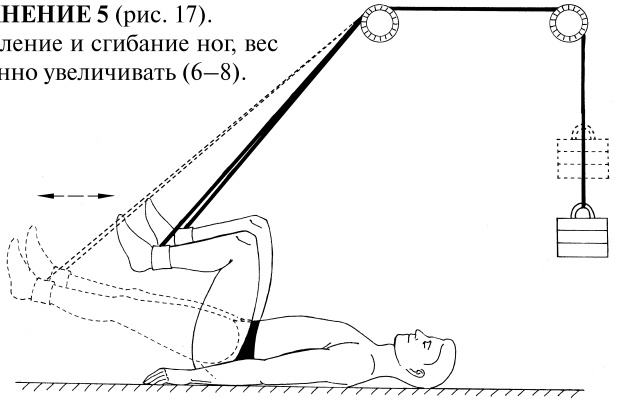


Рис. 17

УПРАЖНЕНИЕ 6 (рис. 18).
Сгибание ног при помощи рук (5–12).

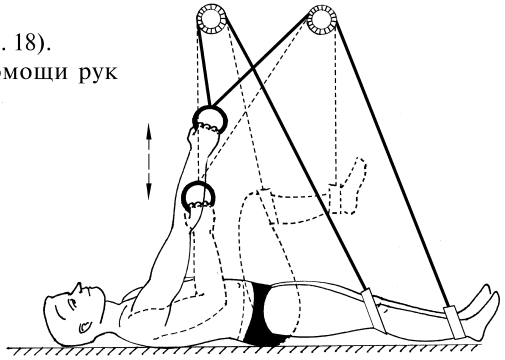


Рис. 18

УПРАЖНЕНИЕ 7 (рис. 19).
Выпрямление ног при помощи рук (5–12).

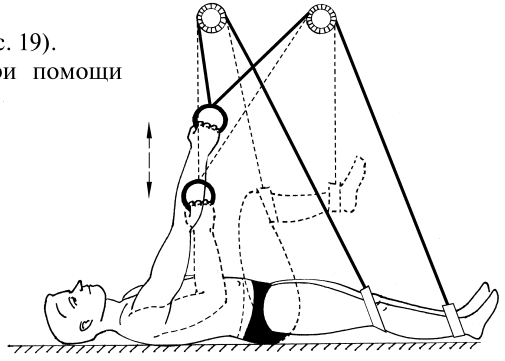


Рис. 19

УПРАЖНЕНИЕ 8 (рис. 20). Попеременное сгибание и выпрямление ног, вес постепенно увеличивать (6–12).

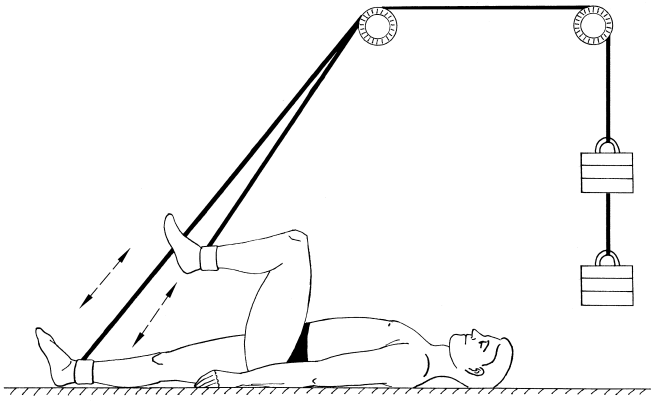


Рис. 20

УПРАЖНЕНИЕ 9 (рис. 21). Выпрямление и сгибание ног, лежа на животе, вес постепенно увеличивать (6–12).

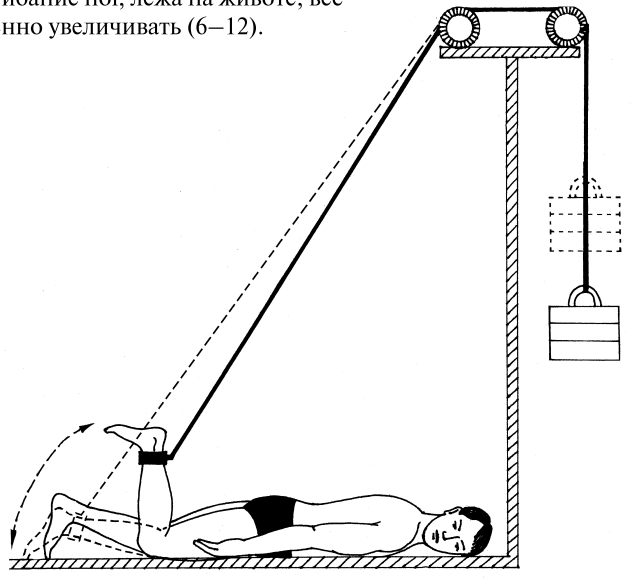


Рис. 21

УПРАЖНЕНИЕ 10 (рис. 22). Сидя на стуле, сгибать и выпрямлять ноги, вес постепенно уменьшать (6–8).

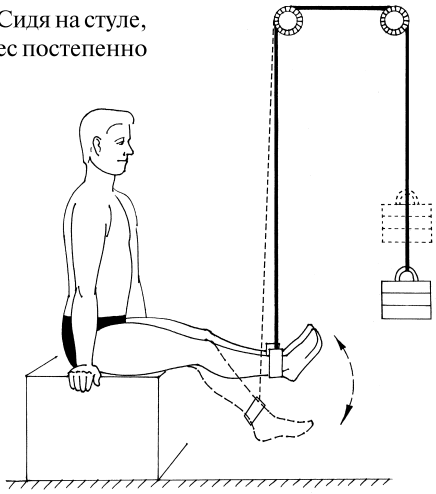
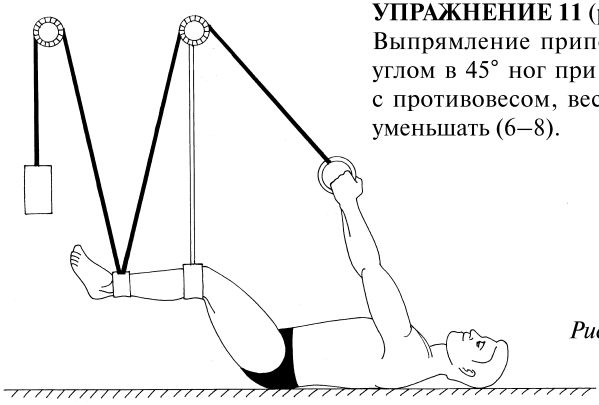


Рис. 22

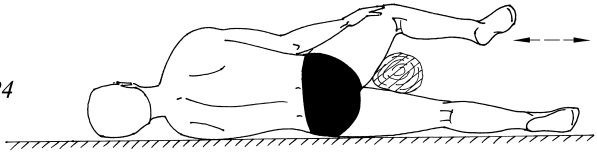


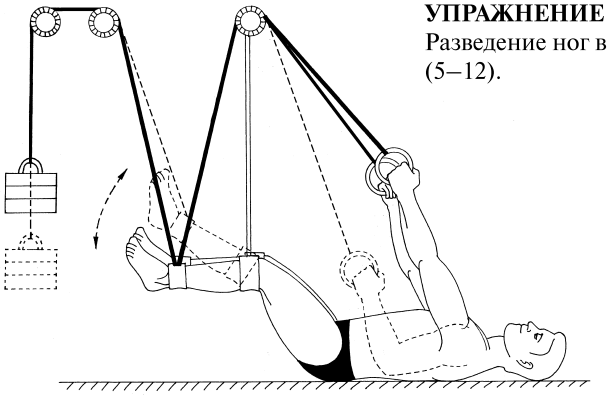
УПРАЖНЕНИЕ 11 (рис. 23). Выпрямление приподнятых под углом в 45° ног при помощи рук с противовесом, вес постепенно уменьшать (6–8).

Рис. 23

УПРАЖНЕНИЕ 12 (рис. 24). Лежа на боку, между ног вставлен коврик. Скользящие выпрямление и сгибание ноги, которая лежит поверх коврика (5–12).

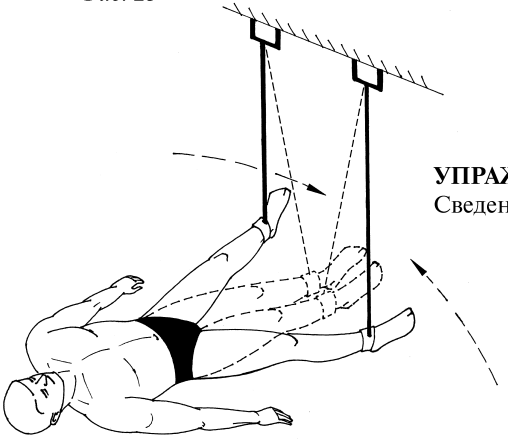
Рис. 24





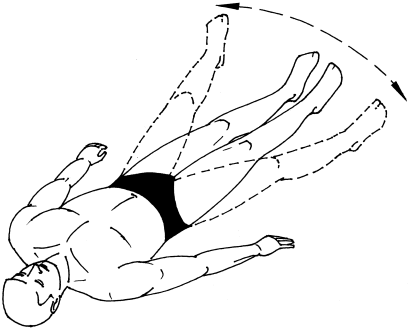
УПРАЖНЕНИЕ 13 (рис. 25). Разведение ног в стороны (5–12).

Рис. 25



УПРАЖНЕНИЕ 14 (рис. 26). Сведение ног (5–12).

Рис. 26



УПРАЖНЕНИЕ 15 (рис. 27). Лежа на коврике, разводить и сводить ноги (5–12).

Рис. 27

УПРАЖНЕНИЕ 16 (рис. 28).Выпрямление ног, лежа на спине, вес постепенно уменьшать (6–8).

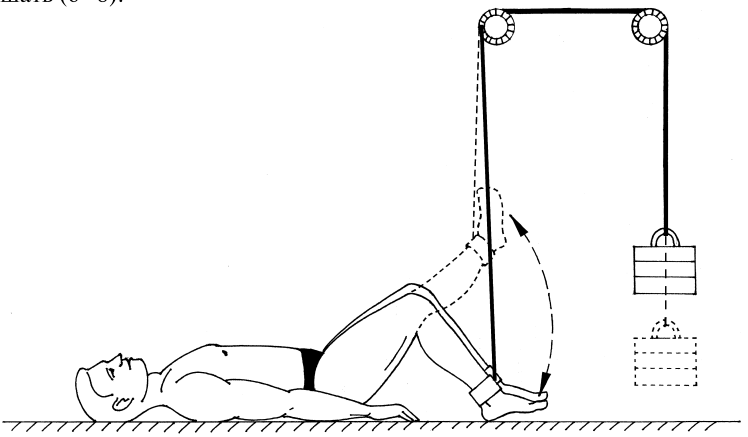


Рис. 28

УПРАЖНЕНИЕ 17 (рис. 29). Сгибание ног, лежа на животе, вес постепенно уменьшать (6–8).

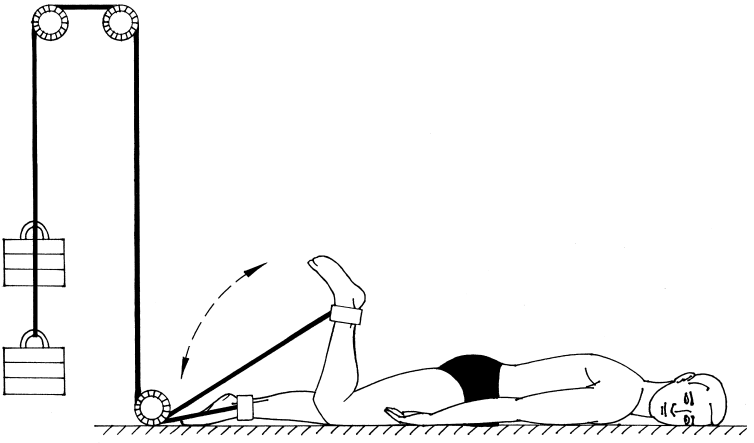


Рис. 29

УПРАЖНЕНИЕ 18 (рис. 30).
Выпрямление ног, лежа на животе, вес постепенно уменьшать (6–8).

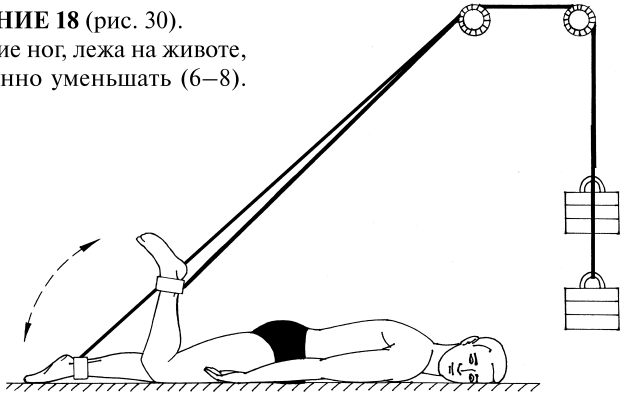


Рис. 30

УПРАЖНЕНИЕ 19 (рис. 31).
Опускание ног, вес постепенно увеличивать (6–8).

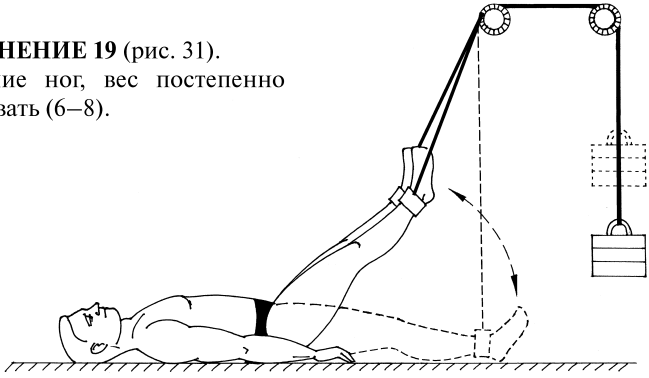


Рис. 31

УПРАЖНЕНИЕ 20 (рис. 32).
Подымание ног, вес постепенно увеличивать (6–8).

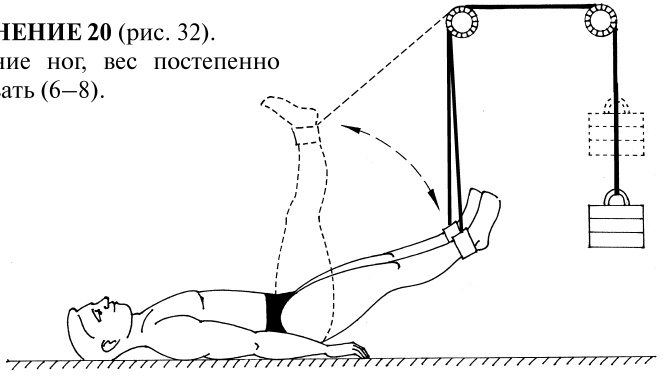


Рис. 32

УПРАЖНЕНИЕ 21 (рис. 33).
Подымание таза (5–10).

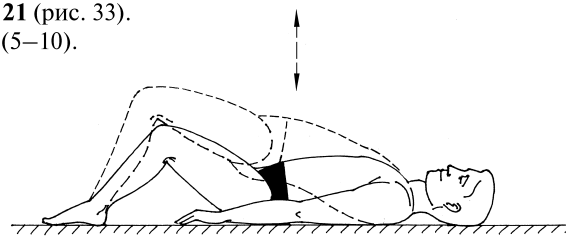


Рис. 33

УПРАЖНЕНИЕ 22 (рис. 34).
Садиться, постепенно уменьшая угол (5–10).

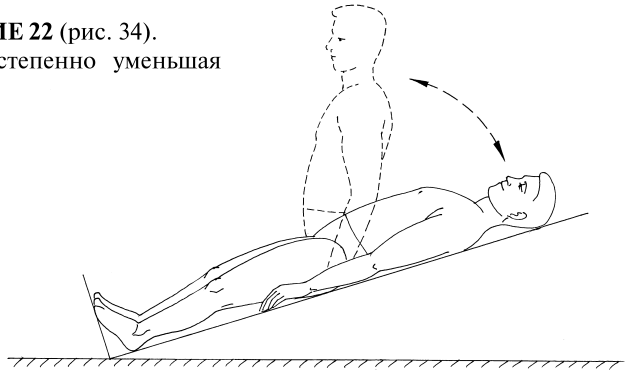


Рис. 34

УПРАЖНЕНИЕ 23 (рис. 35).
Нагибаться вперед и выпрямляться, вес постепенно уменьшать (5–8).

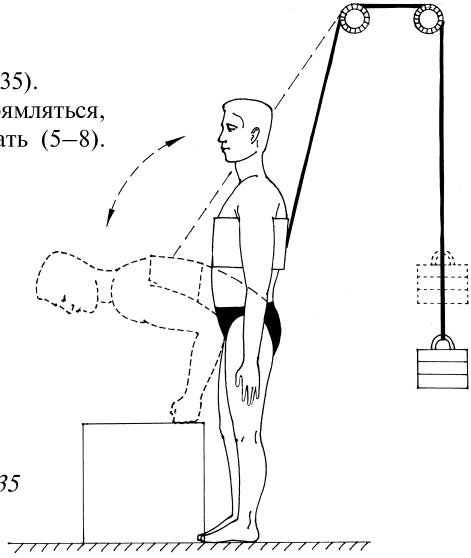


Рис. 35

УПРАЖНЕНИЕ 24 (рис. 36). Держаться за скамейку и попеременно поднимать ноги (6–8).

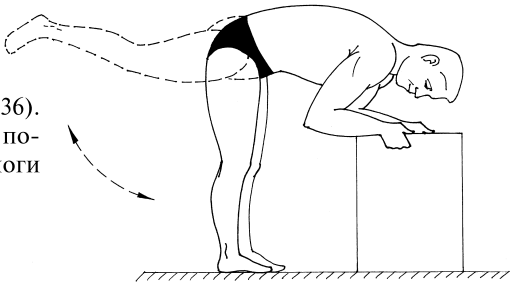


Рис. 36

УПРАЖНЕНИЕ 25 (рис. 37). Лежа на коврике, двигать обеими ногами сразу вправо и влево (6–8).

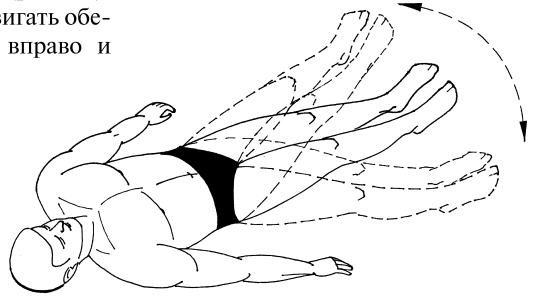


Рис. 37

УПРАЖНЕНИЕ 26 (рис. 38). Сидя на стуле, сгибаться вправо и влево с грузом в руке (6–8).

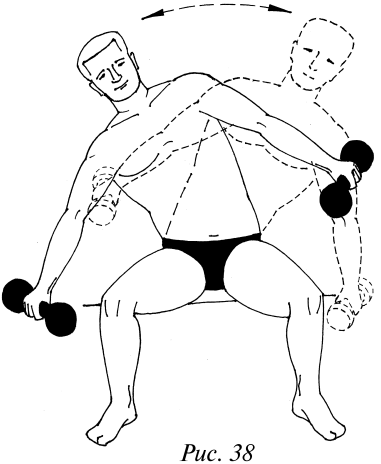


Рис. 38

УПРАЖНЕНИЕ 27 (рис. 39).
Сидя на стуле, сгибать и разгибать спину (5–10).

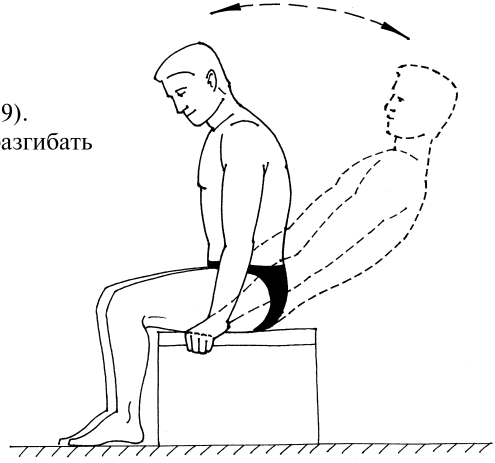


Рис. 39

УПРАЖНЕНИЕ 28 (рис. 40).
Стоя, отводить поочередно ноги в стороны, вес постепенно увеличивать (6–8).

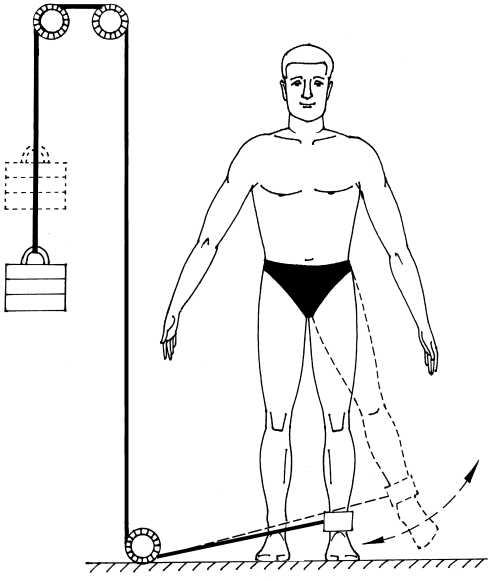


Рис. 40

УПРАЖНЕНИЕ 29 (рис. 41). Стоя и держась руками за опору, отводить ноги назад, вес постепенно увеличивать (6–8).

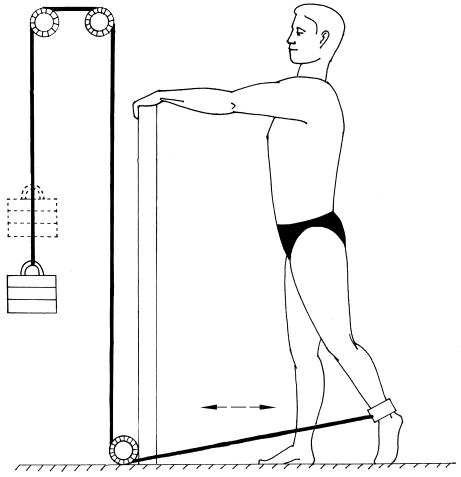


Рис. 41

УПРАЖНЕНИЕ 30 (рис. 42). Поднимать поочередно ноги вверх, вес постепенно уменьшать (6–8).

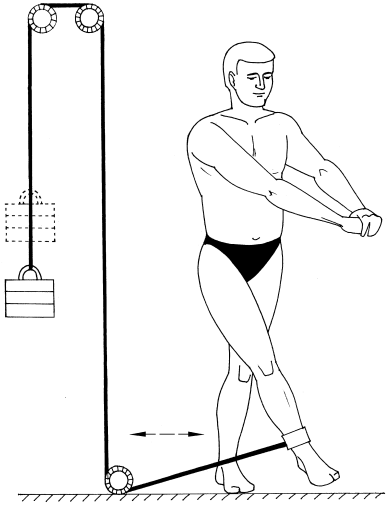


Рис. 42

УПРАЖНЕНИЕ 31 (рис. 43). Поднимать руки вверх, вес постепенно увеличивать (6–8).

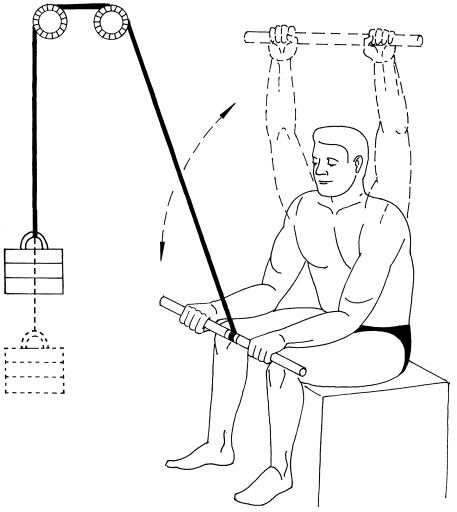


Рис. 43

УПРАЖНЕНИЕ 32 (рис. 44). Разводить руки в стороны, вес постепенно уменьшать (6–8).

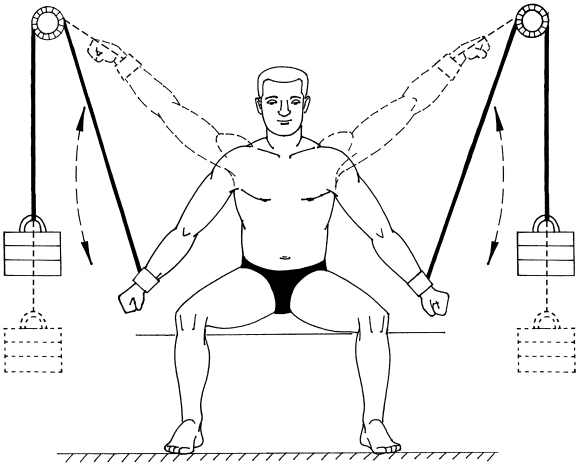


Рис. 44

УПРАЖНЕНИЕ 33 (рис. 45). Выпрямлять руки в локтевых суставах, вес постепенно увеличивать (6–8).

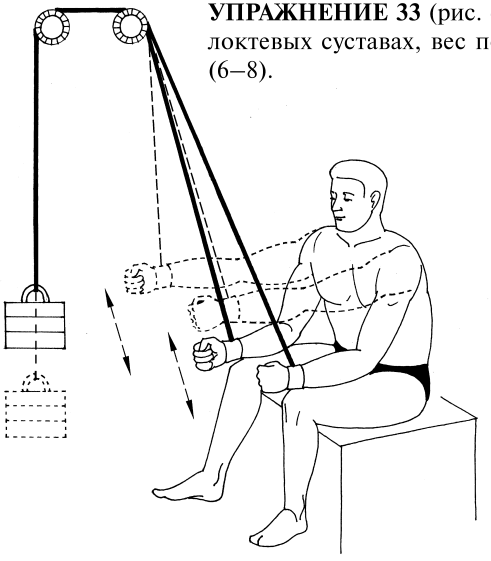


Рис. 45

УПРАЖНЕНИЕ 34 (рис. 46). Сгибать руки в локтевых суставах, вес постепенно увеличивать (5–6).

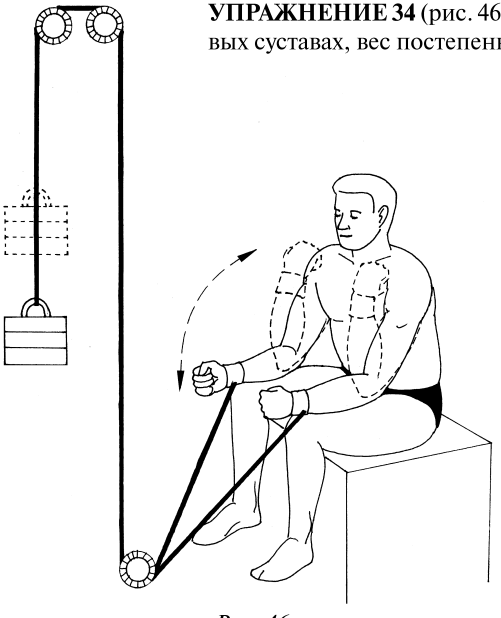


Рис. 46

УПРАЖНЕНИЕ 35 (рис. 47). Лежа на коврике, скользящими движениями совершать махи руками (6–12).

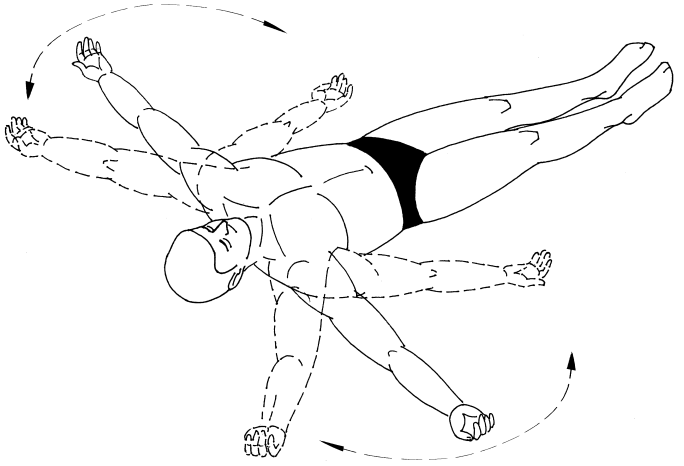


Рис. 47

УПРАЖНЕНИЕ 36 (рис. 48). Лежа, выпрямлять руки в локтевых суставах, вес постепенно уменьшать (6–8).

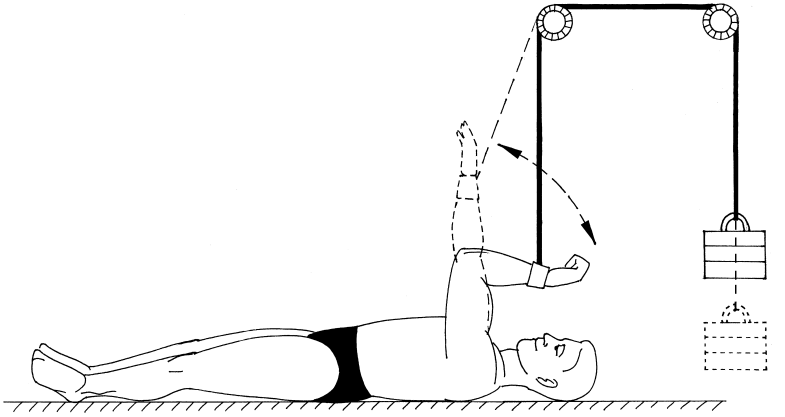


Рис. 48

УПРАЖНЕНИЕ 37 (рис. 49). Лежа, поднимать прямые руки, вес постепенно уменьшать (6–8).

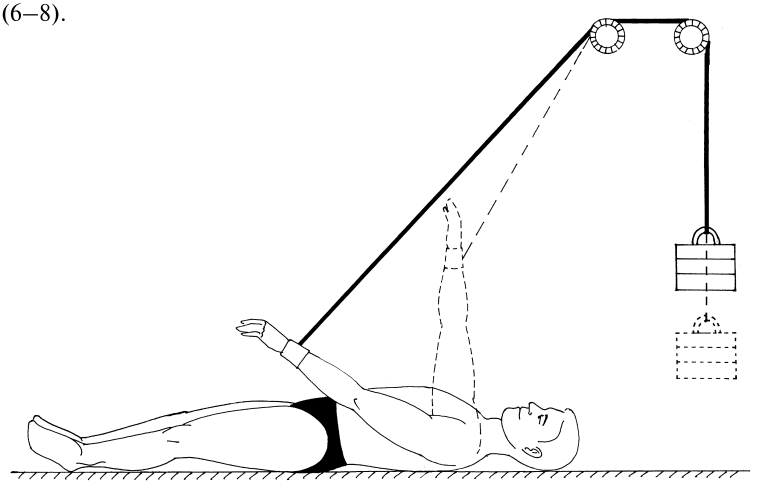


Рис. 49

УПРАЖНЕНИЕ 38 (рис. 50). Лежа, поднимать закинутые за голову прямые руки и опускать их вдоль тела (6–8).

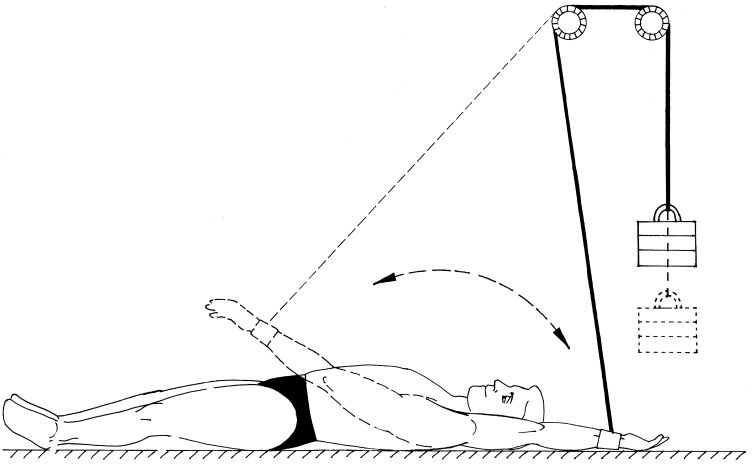


Рис. 50

УПРАЖНЕНИЕ 39 (рис. 51). Лежа, сводить руки, вес постепенно уменьшать (6–8).

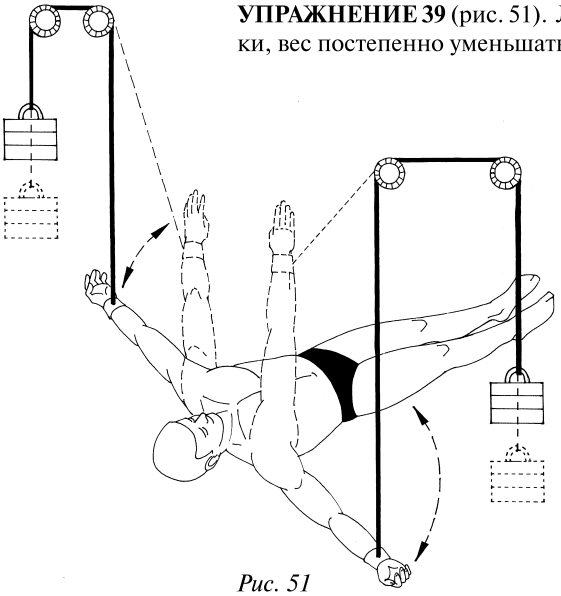


Рис. 51

УПРАЖНЕНИЕ 40 (рис. 52). Движения велосипедиста сидя, вес постепенно увеличивать (5–20).

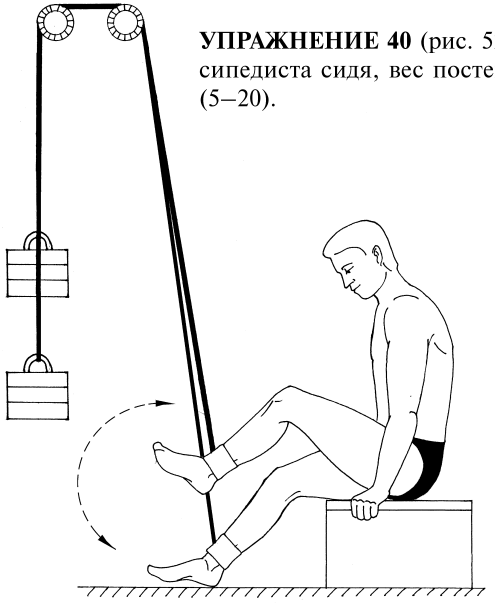


Рис. 52

УПРАЖНЕНИЕ 41 (рис. 53).
Движения велосипедиста лежа, вес постепенно увеличивать (5–20).

Рис. 53

УПРАЖНЕНИЕ 42 (рис. 54).
Сидя, приподнимать нижние конечности на носки. По возможности на колени положить груз (5–20).

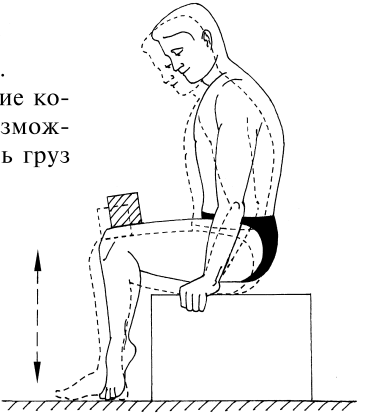
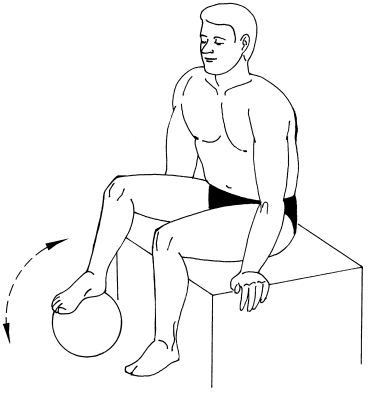


Рис. 54



УПРАЖНЕНИЕ 43 (рис. 55).
Катание мяча или валика ногами (5 подходов по 2 минуты каждой ногой).

Рис. 55

УПРАЖНЕНИЕ 44 (рис. 56). Стоя, приподниматься на носки (5–20).

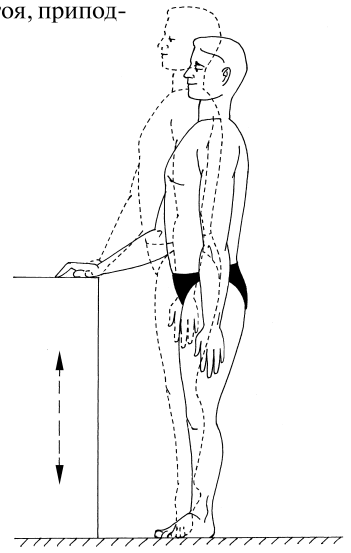


Рис. 56

УПРАЖНЕНИЕ 45 (рис. 57). Сгибание шеи вперед и назад, вес постепенно увеличивать (5–6).

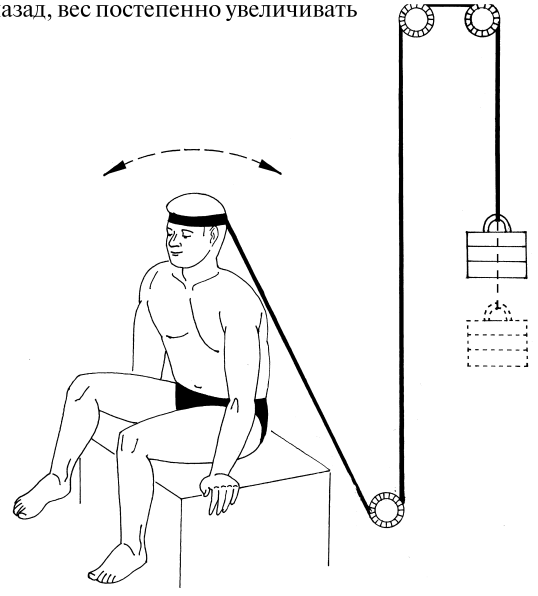


Рис. 57

УПРАЖНЕНИЕ 46 (рис. 58). Сгибание корпуса вперед, вес постепенно увеличивать (5–6).

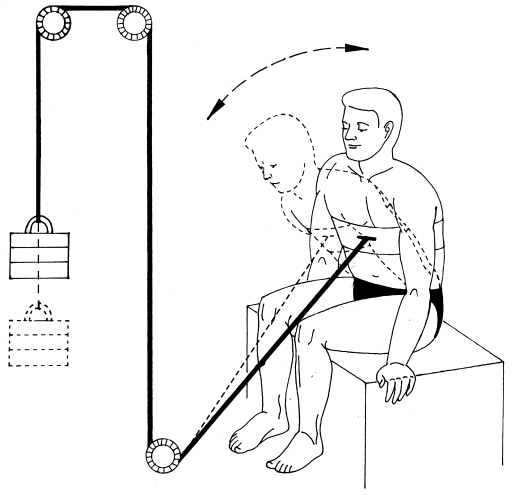


Рис. 58

УПРАЖНЕНИЕ 47 (рис. 59). Подтягивание коленей к груди сидя (5–10).

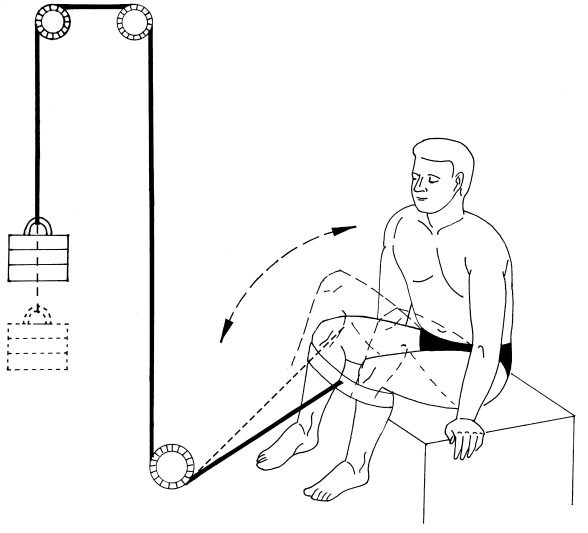


Рис. 59

УПРАЖНЕНИЕ 48 (рис. 60).Подтягивать колени к груди лежа, вес постепенно увеличивать (6–8).

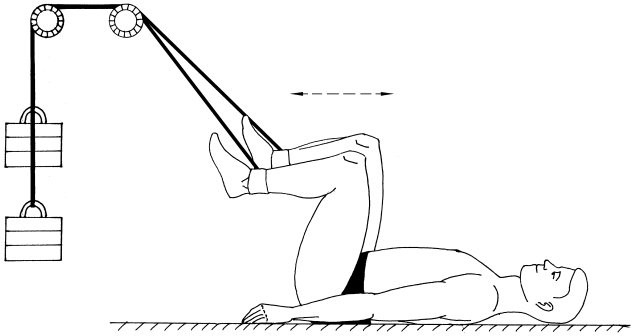


Рис. 60

УПРАЖНЕНИЕ 49 (рис. 61). Садиться из положения лежа с согнутыми в коленях ногами, вес постепенно уменьшать (6–8).

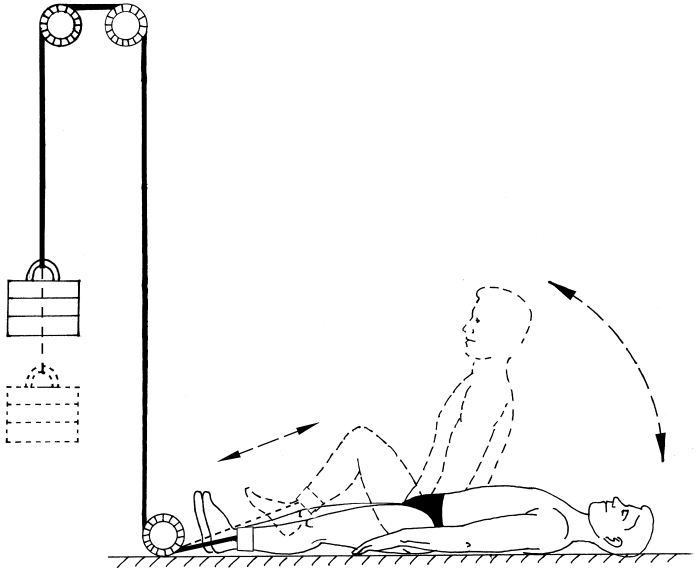


Рис. 61

УПРАЖНЕНИЕ 50 (рис. 62). Стоя, двигать таз назад, вес постепенно увеличивать (5–5).

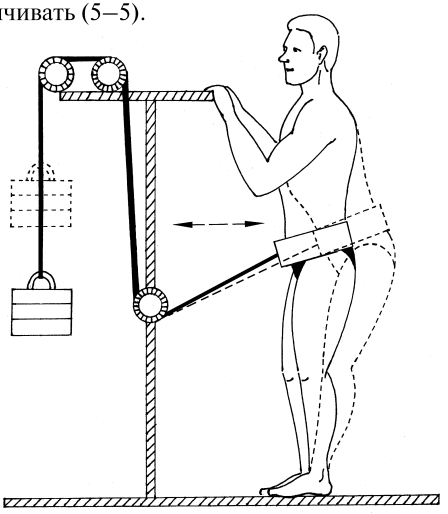


Рис. 62

УПРАЖНЕНИЕ 51 (рис. 63). Стоя, двигать таз вперед, вес постепенно увеличивать (5–5).

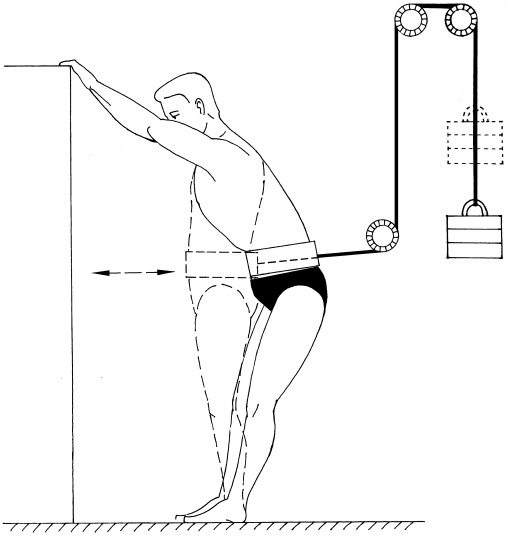


Рис. 63

УПРАЖНЕНИЕ 52 (рис. 64). Полуприседания с отягощением, вес постепенно увеличивать (5–5).

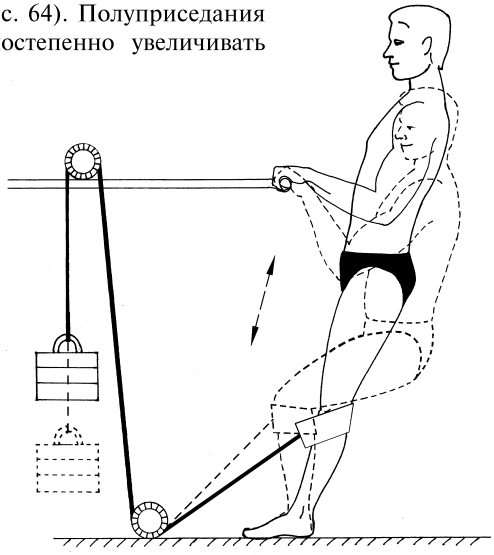


Рис. 64

УПРАЖНЕНИЕ 53 (рис. 65). Стоя, выпрямлять ногу вес постепенно увеличивать (6–8).

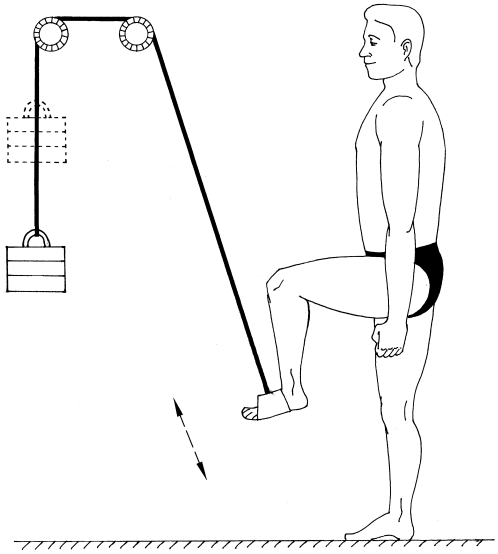


Рис. 65

УПРАЖНЕНИЕ 54 (рис. 66). Лежа на спине, поочередно прижимать ноги к полу, вес постепенно увеличивать (5–20).

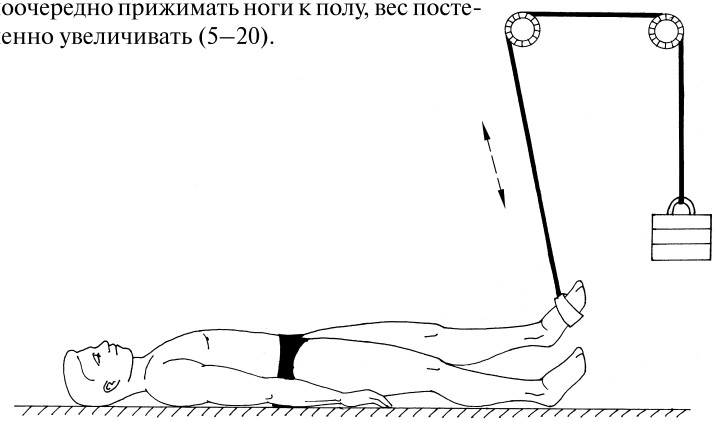


Рис. 66

УПРАЖНЕНИЕ 55 (рис. 67). Сидя, поочередно ставить ступни на пол, вес постепенно увеличивать (5–20).

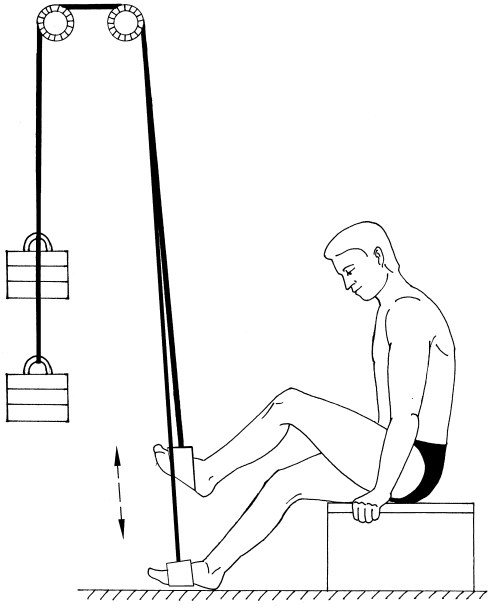


Рис. 67

Судороги и спазмы отступают перед растяжкой

Во время тренировок (особенно на первых порах) и сразу после них могут появляться судороги. Также они могут беспокоить вас ночью или в другое время, мешая сну и отдыху. Судороги — это внезапные невольные сокращения парализованных мышц. Несмотря на то, что нарушена связь с головным мозгом, тело ниже области поражения посылает сигналы в спинной мозг, который рефлекторно отвечает мышечными сокращениями. Так как нарушена передача ослабляющих импульсов из головного мозга в результате травмы, раздражение передается даже быстрее, чем у здоровых людей. Интенсивность судорог у всех людей разная. Меньше всего случаются судороги при поражении нижних позвонков поясничного отдела.

Часто судороги путают со спазмами, понимая под «спазмами» все конвульсивные движения мышц тела. Спазмы тоже могут доставлять вам неприятные ощущения, как и судороги. Спазмы — это невольные сокращения мышц, но более продолжительные, и вызывают они резкие, внезапные движения.

Чтобы избежать таких неприятных ощущений, как судороги и спазмы, полезно делать растяжку. Для лучшего эффекта растяжку нужно делать несколько раз в день. Сейчас мы познакомимся с упражнениями, которые рекомендует Валентин Дикуль.

Упражнения на растяжку против спазмов мышц

1. И. п. (исходное положение) — лежа на спине. Сгибаем одну ногу в коленном суставе и подтягиваем ее к груди, вторая нога выпрямлена, можно придерживать ее грузом, например мешочком с песком. Затем ноги меняем. Упражнение выполняется по 10 раз каждой ногой.
2. И. п. — сидя с выпрямленными ногами. Медленно наклоняем туловище вперед, насколько сможем, выпрямляемся. Повторяем 10 раз.
3. И. п. — лежа на спине, ноги прямые. Разведение прямых ног в стороны — 10 раз.
4. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. Разводим и сводим ноги 10 раз.
5. И. п. — лежа на спине, одна нога выпрямлена и зафиксирована, а другую прямую ногу несильными рывками поднимаем вверх. Выполнить по 10 раз каждой ногой.

6. И. п. — лежа на спине. Отведение ног поочередно в сторону — 10 раз.
7. И. п. — лежа на спине. Одна нога согнута под углом 90 градусов и упирается в любую преграду, другая нога прямая. Выполняем растяжение мышц в тазобедренном суставе, сгибая ногу до появления боли. Сделать каждой ногой по 10 раз.
8. И. п. — лежа на боку. Отводим прямую ногу назад, поддерживая себя за поясницу. Выполняется каждой ногой по 10 раз.
9. И. п. — лежа на животе. Сгибать ноги поочередно в коленных суставах 10 раз.
10. И. п. — лежа на животе (лучше выполнять с помощником, который сядет вам на ягодицы). Прямая нога поднимается вверх, насколько можно. Выполняется каждой ногой по 10 раз.
11. И. п. — лежа на животе, ноги согнуты в коленях. Проработка голеностопных суставов: тянем носок каждой стопы на себя по 10 раз.
12. И. п. — лежа на животе. Сгибаем обе ноги одновременно 10 раз.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В детстве, наверное, многим из вас приходилось слышать такое выражение: «Нет слова “не могу”, есть слово “не хочу”». Когда человек ХОЧЕТ, его настойчивость, упорство, сила духа и целеустремленность помогают достигать того, что кажется на первый взгляд невозможным, невыполнимым, ну просто из области фантастики.

Прочитав биографию Валентина Дикуля, которая была описана в первой части этой книги, вы смогли на его личном примере убедиться в этом. Однако чтобы добиться таких результатов, необходимо прилагать немалые усилия. На одной только решимости далеко не уедешь. Нужно еще суметь наладить связь между вашим мозгом и телом. Шансы на успех растут в геометрической прогрессии, если вы знаете, что именно и как нужно делать.

Главная задача этой книги — помочь больным серьезными заболеваниями справиться со своим недугом, а здоровым людям — сохранить свое драгоценное здоровье.

Вся наша с вами жизнь, все, что в ней случается хорошего или плохого, — это результат только наших с вами действий — ошибок или удач, негативных жизненных установок или позитивного мышления. В нашей книге вы прочитали истории о разных людях, известных и совсем неизвестных. Надеемся, что эти истории помогли вам понять, что с такими же проблемами, как у вас, сталкивается множество людей. И каждый из них смог справиться со своим недугом. А чем вы хуже? У всех этих людей был свой собственный стимул для достижения поставленной цели. Однако общим для них всех есть ВЕРА в победу.

Дорогие друзья, как ни крути, никто не сможет прожить за вас вашу жизнь. Только вы сами сможете себе помочь, используя свой личный опыт и опыт других людей для работы «над ошибками».

Во второй части книги были представлены методики управления подсознанием. Это важнейшая часть вашей программы возвращения здоровья. Надеемся, вы нашли в нашей книге то, что смогло быть полезным именно вам, и смогли настроить свой организм на положительный результат.

В третьей, завершающей части книги были представлены упражнения по методике Валентина Дикуля. Созданная Валентином Дикулем система реабилитации уникальна и кардинально отличается от подходов, существующих в других странах. Но физические тренировки тесно связаны с уже выбранным и доведенным вами до совершенства методом ментального настроя. Ментальная «разминка» — важнейшее

условие успеха, поскольку позволяет уже перед тренировкой установить связь между центральной нервной системой и каждой мышцей тела.

Мы верим, что наша книга помогла вам найти общий язык со своим организмом, восстановить свое здоровье и жить так, как хотелось бы вам. Поделитесь частичкой своей силы духа, своей веры с теми, кто еще только вступает на этот сложный путь. И тогда они тоже смогут сказать: «Я смог!!! Я все преодолел!!!»

Уважаемый читатель!

Перед вами история жизни и уникальная система реабилитации Валентина Дикуля. Опыт этого мужественного человека вдохновляет многих начать новую жизнь, побуждает действовать. Однако, как бы ни было сильно ваше желание заниматься по этой системе, нельзя пренебрегать рекомендациями врачей. Советуем вам получить консультацию квалифицированного специалиста о целесообразности начала занятий и предпочтительном для вас режиме тренировок.

Дополнительную информацию о самой системе, а также заочную консультацию можно получить на сайте Медико-реабилитационных центров «Беляево» и «Лосиный остров», которыми руководит Валентин Дикуль.

Электронный адрес сайта:

http://www.dikul.net.

Если у вас есть такая возможность, обратитесь
за очной консультацией в центры Валентина Дикуля.
Они располагаются по адресу:

1. МРЦ «Беляево»: Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 44А.

**2. МРЦ «Лосиный остров»: Москва,
Ярославское шоссе, д. 116, корп. 1.**