

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия
«ЗОЖ - и каждый день хорош!»

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ

авторская методика Н.К. Новиковой



МОСКВА
2020

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр терапии
и профилактической медицины»

СЕРИЯ
«ЗОЖ - И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ
И РАССЛАБЛЕНИЯ**

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва
2020



Новикова Наталья Константиновна

- старший научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, кандидат педагогических наук

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня многие из нас, находящиеся на режиме дистанционной работы, самоизоляции или карантина, лишены привычного объема движений. Многим кажется, что в условиях квартиры невозможно двигаться столько, сколько нужно, чтобы сохранить бодрость и работоспособность. К этому добавляется и стресс от общей ситуации, и беспокойство за близких.

В помощь тем, кто не знает, как справиться и с нехваткой движения, и с чувством тревоги, мы предлагаем комплекс упражнений, которые

помогут расслабиться и успокоиться. Он предназначен для тех, кто работает или учится дистанционно, кто проводит много времени за компьютером, и для всех, кто просто устал от самоизоляции. Его можно выполнять как полностью, так и выбрав наиболее понравившиеся 10 упражнений. Длительность занятия - 10-15 минут, можно выполнять комплекс 2-3 раза в день, в зависимости от степени утомления. Максимальное напряжение не должно длиться более 4-6 секунд, количество повторов может колебаться от 3 до 6 в зависимости от количества упражнений в комплексе.

Дело в том, что человеческий организм создан рационально, все в нем взаимосвязано и взаимозависимо. Каждая мышца тела имеет строго определенную функцию, должна нести полноценную нагрузку и хорошо отдыхать. От качества работы мышц, как и любого другого органа зависит нормальное функционирование всего организма. Мышечное бездействие в сочетании с постоянным нервным напряжением отрицательно сказывается на здоровье. Но даже при минимальной двигательной активности важно поддерживать определенное напряжение мышц, их тонус. Для одних мышц оно минимальное, практически они расслаблены, для других - выше, потому что они участвуют в



поддержании позы, противодействуют гравитационным силам земли.

При выполнении большинства различных движений смена расслабления мышц их напряжением происходит бессознательно, но тем не менее, как считают многие ученые, это в значительной мере определяет самочувствие человека. Нервно-эмоциональное напряжение, умственные и физические перегрузки нарушают механизм саморегуляции. Когда их количество возрастает, большинство людей не умеет расслабляться. Поэтому важнейшим способом избавления от нервной напряженности можно считать навыки расслабления мышц. При этом усиливается торможение в соответствующих структурах центральной нервной системы, в нервных центрах активизируются восстановительные процессы. Чем выше у человека развита способность к расслаблению мышц, тем выше его способность к восстановлению.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ

1. Сидя на стуле, табурете, рабочем кресле и т.д. или стоя, руки опустить вниз. Напрягая пальцы рук, прижать их друг к другу на 2-4 секунды. Затем расслабить пальцы, слегка разведя их и пошевелив ими.

Повторить 3-4 раза.



2. Сидя или стоя, руки опущены вниз. Как можно сильнее напрягать мышцы рук, сжимая пальцы в кулак. Затем расслабить мышцы, разжав пальцы.

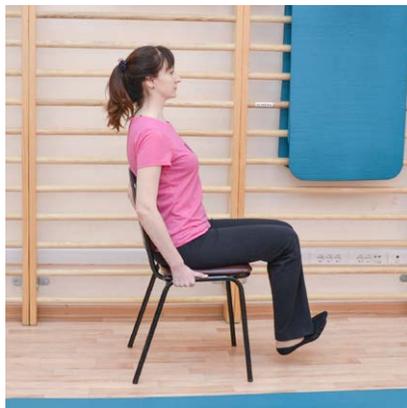
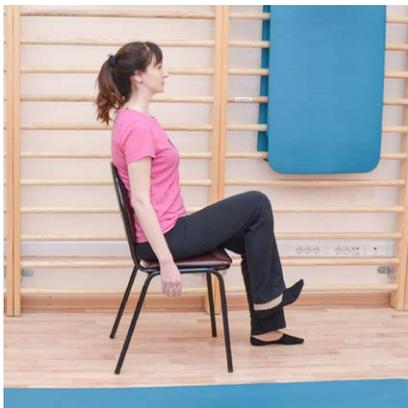
Повторить 3-4 раза.



3. Сидя, напрячь мышцы одной ноги на 2-3 секунды, затем расслабить их.

То же самое другой ногой, затем двумя ногами. Это же упражнение можно выполнять, немного - на 5-10 см - поднимая ногу с напряжением мышц и расслабляя ее при опускании.

Повторить 3-4 раза каждой ногой и 3-4 раза - обеими одновременно.



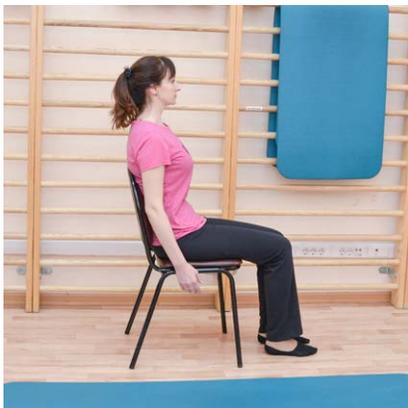
4. Сидя на стуле, выпрямиться, отвести плечи назад и, сильно напрягая мышцы спины, свести лопатки на 4-6 секунд, затем полностью расслабиться.

Повторить 3-5 раз.



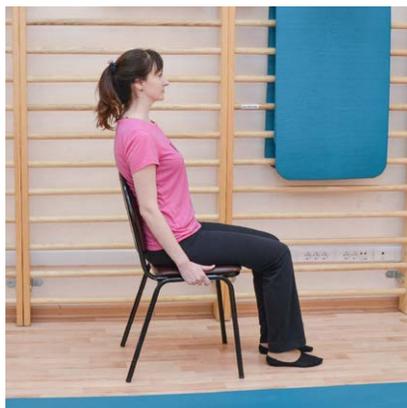
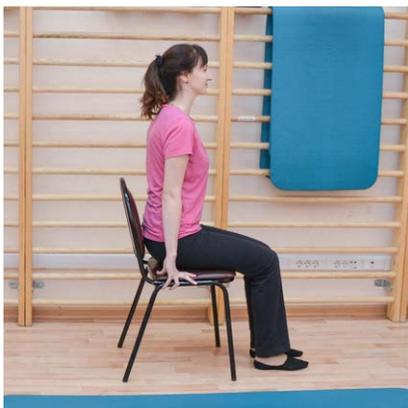
5. Сидя, выпрямитесь, втянуть живот на 2-4 секунды, затем расслабить.

Повторить 5-6 раз.



6. Сидя, взявшись двумя руками за сиденье, пытаюсь приподнять себя – (на 3-4 секунды), затем опуститься на сиденье.

Повторить 5-6 раз.



7. Сидя, сжать ягодичные мышцы и за счет этого слегка приподняться (на 4-5 секунд), затем опуститься.
Повторить 5-6 раз.



8. Сидя, прижаться правой лопаткой к спинке стула, выполнить махи вперед и назад расслабленной правой рукой. Впереди руку слегка сгибать.

То же, прижавшись левой лопаткой и выполняя махи другой рукой.
Повторить 3-4 раза каждой рукой.



9. Придвинуть стул к стене, сидя на нем сильно упереться ногами в пол на 6 секунд, затем расслабить мышцы ног.
Повторить 5-6 раз.



10. Стоя, ноги на ширине плеч. Вытянуть правую руку вперед, сжать пальцы в кулак, напрячь руку на 5-6 секунд, затем уронить ее вниз. Выполнить несколько расслабленных покачиваний рукой назад и вперед.

То же другой рукой.

Повторить каждой рукой по 3-4 раза. Затем двумя руками 3-4 раза.



11. Стоя правым боком к любой опоре (стенка, стул, спинка дивана) поднять слегка согнутую левую ногу вперед на 5-6 секунд, затем уронить ее, стараясь расслабить мышцы, и сделать несколько махов ею вперед-назад с затуханием амплитуды.

То же, стоя левым боком к опоре правой ногой.

Повторить 3-4 раза каждой ногой.



12. Стоя правым боком к опоре, поднять слегка согнутую левую ногу и встряхнуть ее, опуская вниз. Постараться почувствовать расслабление мышц бедра.

То же правой ногой, стоя левым боком к опоре.

Повторять по 5-6 раз каждой ногой.



13. Сидя или стоя, поднять плечи вверх и напрячь мышцы плечевого пояса, подержать до появления чувства усталости, затем расслабленно опустить плечи.

Повторить 2-3 раза.



14. Стоя поднять руки вперед и держать их до появления чувства усталости, затем расслабленно опустить вниз.

Повторить 2-3 раза.



15. Сидя перед зеркалом, напрячь мышцы лица, нахмурить брови, сведя их, сжать челюсти - это маска гнева. Задержать ее на 3-4 секунды, затем расслабить мышцы лица.

Повторить 2-3 раза.

Постарайтесь запомнить свое лицо в покое, который наступает после напряжения и свои ощущения при этом.



Перед тем, как напрячь мышцы в любом упражнении, выполняйте спокойный вдох, во время упражнения задержите дыхание. С расслаблением мышц сделайте спокойный продолжительный выдох.

*На страже Вашего здоровья,
Ваш ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России!*

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер.,
д.10, стр. 3

 +7 (495) 790-71-72

 www.gnicpm.ru

 facebook.com/gnicpm

 youtube.com/user/gnicpm

 vk.com/gnicpmru

 instagram.com/nmicpm