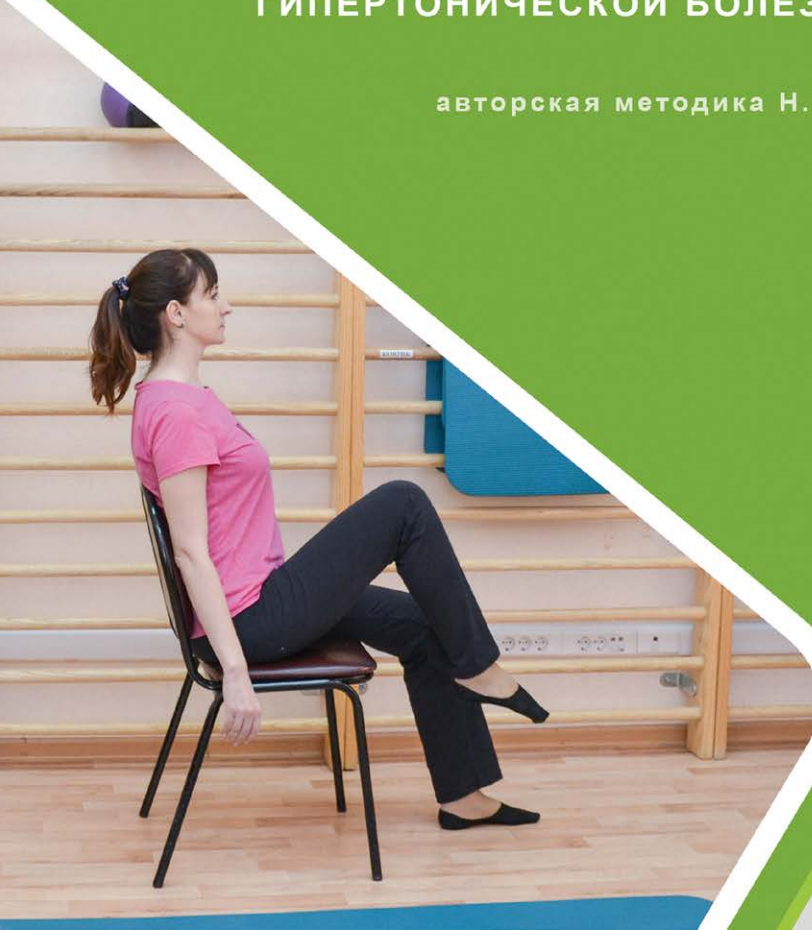


ФГБУ «НМИЦ ТГМ» Минздрава России

Серия
«ЗОЖ - и каждый день хорош!»

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГИПЕРТОНической БОЛЕЗНИ

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!»

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ
ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ**

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

В XIX и начале XX века «гипертоническая болезнь» даже не значилась в номенклатуре заболеваний. Этим термином в 1922 году Г. Ф. Ланг предложил называть повышение артериального давления, не связанное с заболеванием конкретных органов. К сожалению, повышенное артериальное давление – печальное приобретение нашего динамического века с его нервными и эмоциональными перегрузками. Распространенность артериальной гипертензии среди взрослого населения остается на высоком уровне и составляет 30-45%.

Существует несколько теорий патогенеза артериальной гипертензии. Согласно одной из теорий, одним из ведущих механизмов развития артериальной гипертензии является нарушение регуляции тонуса кровеносных сосудов центральной нервной системы.

Длительное и чрезмерное психоэмоциональное напряжение, возникающее в условиях стрессорной ситуации, формируют в коре головного мозга и в области сосудо-регулирующих центров очаг стойкого раздражения из которого постоянно поступают сигналы симпатической нервной системе. В результате уменьшается просвет мелких артерий (артериол), усиливается работа сердца, стойко повышается артериальное давление.

Гипертоническая болезнь классифицируется по стадиям. Выделяют три стадии гипертонической болезни. Первая (несложненная), характеризующая отсутствием поражения органов-мишеней и ассоциированных клинических состояний. На этой стадии функциональные нарушения с периодическим повышением АД выше нормальных значений, сопровождающиеся головными болями, шумом в ушах и голове, нарушением сна.

Вторая стадия подразумевает наличие бессимптомного пора-



жения органов-мишеней. Для этой стадии характерны: повышенная артериальная жесткость, увеличенная масса миокарда левого желудочка, повреждение почек с развитием хронической болезни почек, выраженная ретинопатия с наличием кровоизлияний, экссудатов или отека соска зрительного нерва.

Третья стадия определяется наличием ассоциированных клинических состояний: цереброваскулярные заболевания (ишемический или геморрагический инсульт, транзиторная ишемическая атака), ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, заболевание периферических артерий, фибрилляция предсердий. Вариант поражения органов-мишеней и стадию гипертонической болезни определяет врач после клинического обследования.

Также гипертоническая болезнь классифицируется по степеням, в зависимости от уровня АД, на основании чего принимается решение о целесообразности и возможности назначения, как лекарственного так и немедикаментозного лечения, в т.ч. профилактика факторов риска, одно из основных мест в котором занимает лечебная физкультура.

Выделяют три степени тяжести гипертонической болезни. Первая, когда наблюдаются функциональные нарушения с периферическим повышением кровяного давления САД 140/159 и ДАД 90/99 мм рт. ст., сопровождающиеся головными болями, шумом в голове, нарушением сна. Вторая, когда давление повышается САД 160/179 и ДАД 100/109 мм рт. ст., что сопровождается головными болями шумом в ушах, головокружением, пошатыванием при ходьбе, нарушением сна, болями в области сердца. Появляются органические изменения, например увеличение левого желудочка сердца, сужение сосудов сетчатки глазного дна. Третья, когда давление повышается САД > 180 и >110 мм рт.ст. и стойко держится на таком уровне. При этом резко выражены органические поражения, атеросклероз артерий, дистрофические изменения во многих органах, недостаточность кровообращения, стенокардия, почечная недостаточность, инфаркт миокарда, кровообращение в сетчатку глаза или головной мозг.

Лечение гипертонии всех трех степеней, как правило, предполагает применение медикаментозной терапии, правильное чередование работы, отдыха и сна, диету со снижением в пище поваренной соли. И с этим согласны практически все пациенты, забывая о необходимо-



сти соблюдения двигательного режима и систематических занятиях физкультурой.

Многие из тех, кто страдает гипертонической болезнью считают, что им лучше поменьше двигаться, побольше лежать. Однако это неверно. Людям с повышенным артериальным давлением необходим активный двигательный режим. Лечебная гимнастика в общем комплексе лечения уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, повышает ее регулирующую роль в координации деятельности важнейших органов и систем, вовлеченных в патологический процесс.

Занятия лечебной гимнастикой позволяют укрепить организм, улучшить работу не только центральной нервной системы, но и сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нормализуют обмен веществ и функции вестибулярного аппарата, снизят давление, адаптируя организм к различным физическим нагрузкам, способствуя расслаблению мышц и снятию спазмов.

Чтобы гимнастика принесла пользу, прежде чем приступить к ней, посоветуйтесь со своим врачом. Интенсивность и объем занятий зависят от общей физической подготовки и функционального состояния сердечно-сосудистой системы, определяемого при проведении дозированных проб с нагрузкой.

Заниматься следует регулярно, в хорошо проветриваемом помещении, еще лучше – на свежем воздухе, начиная с 20-30 минут. В перечень лечебных упражнений при гипертонической болезни включают общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп (включая мелкие), упражнения на расслабление мышц рук и ног, а также тренировку вестибулярного аппарата, что очень эффективно для снижения кровяного давления. Все движения выполняют с полной амплитудой, свободно без напряжения, задержки дыхания и натуживания. Особенно важно научиться произвольно расслаблять мышцы (маховые движения, покачивания, потряхивание расслабленными конечностями) и правильно дышать (удлиненный выдох).

Люди с первой степенью артериальной гипертонии могут практически без ограничений заниматься в фитнес-клубах и группах «Здоровья» по месту жительства. Однако следует учитывать, что у людей с нарушениями регуляции тонусов сосудов, «вработываемость» в



нагрузку происходит медленнее, чем у здоровых, поэтому подготовительная часть занятия должна быть проведена особенно тщательно. «Рассеивание» нагрузки на большое число мышечных групп способствует понижению сосудистого тонуса и наиболее адекватно готовит организм занимающегося к нагрузкам основной части занятия. Начинать подготовительную часть следует с упражнений для мелких мышц дистальных отделов конечностей, постепенно переходя к более крупным мышечным группам, и используя большее количество дыхательных упражнений, чем при обычных занятиях. Подготовительная часть занятия должна составлять до 20% времени, поэтому тренер должен быть предупрежден о вашем заболевании, чтобы правильно построить тренировочный процесс с учетом особенностей вашего организма.

Если же вы до сих пор пренебрегали физкультурными занятиями и у вас первая (мягкая) или вторая (умеренная) степень артериальной гипертензии, то предлагаемые нами комплексы позволят вам сориентироваться в выборе необходимых упражнений.

Упражнения можно выполнять из исходных положений «сидя» и «стоя», используя в одном занятии только одно положение или комбинируя их.

Старайтесь соблюдать регулярность занятий 3-5 раз в неделю, но лучше ежедневно, постепенно доводя время занятий до одного часа, подобрав для себя оптимальный вариант сочетания упражнений различных исходных положений, и количества их повторов.

На первых порах, в течение 10-15 занятий на высоте нагрузки пульс не должен превышать 120-140 ударов в 1 минуту (180 - возраст в годах). Занятия не должны провоцировать одышку, обильное потоотделение, общую слабость, боли в сердце. Появление этих симптомов свидетельствует о неадекватности нагрузок и является поводом для уменьшения интенсивности нагрузки и повторного посещения лечащего врача.

В дальнейшем соответствие получаемой физической нагрузки функциональным возможностям следует определять по формуле $200 - \text{возраст в годах}$.

При гипертонической болезни третьей степени занятия лечебной гимнастикой также крайне необходимы, но они проводятся только под



наблюдением инструктора по ЛФК в исходном положении «лежа на спине» с высоко приподнятым изголовьем, а затем при улучшении состояния, в положении «сидя».

При гипертонической болезни первой и второй степени показаны также дозированная ходьба, плавание, ходьба на лыжах. Ходить пешком надо ежедневно, начиная с привычного, постепенно доведя до 120 шагов в минуту (тренирующий режим), начиная с 3 до 5 км. Через 2-3- месяца дистанцию можно увеличить до 10 км. При гипертонической первой степени, освоив ходьбу, можно под контролем врача начать бегать трусцой, если позволяет состояние здоровья.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

(Исходное положение «сидя»)

1. Руки свободно висят, ноги на ширине плеч, стопы на полу, голова прямо.

Поднять руки вверх над головой, вдох.

Опустить, выдох.

Темп медленный 5-10 раз.



2. Руки свободно висят, ноги на ширине плеч, стопы на полу, голова прямо.

Наклонить голову назад до комфортного положения, вдох.

Наклонить голову вперед, выдох.

Темп медленный. 5 -10 раз.



3. Руки свободно висят, ноги на ширине плеч, стопы на полу, голова в наклоне вперед.

Поднять руки с одновременным подъемом подбородка вверх (глаза смотрят на кисти рук), вдох.

Опустить руки и голову, выдох.

Темп медленный. 5-10 раз.



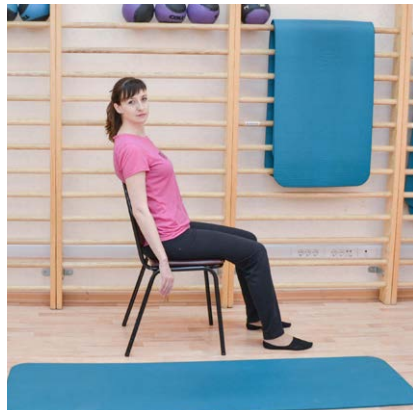
4. Руки свободно висят, ноги на ширине плеч, стопы на полу, голова прямо.

Повернуть голову в сторону до плеча.

Вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону.

Темп медленный. 10 раз. Дыхание произвольное.



5. Руки свободно висят, ноги на ширине плеч, стопы на полу, голова прямо.

Наклонить голову в сторону до плеча, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

Темп медленный. 10 раз.

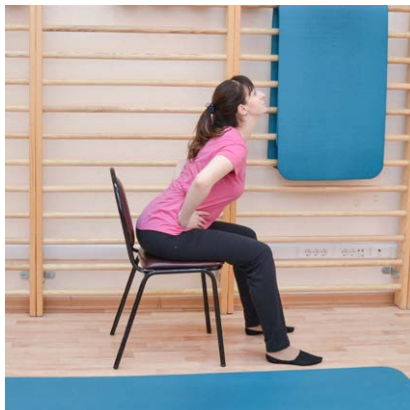


6. Руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, ноги на ширине плеч, стопы на полу, голова прямо.

Наклонить туловище вперед до 45° , поднимая подбородок максимально вверх, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

Темп средний. 5-10 раз.



7. Руки свободно висят, ноги на ширине плеч, стопы на полу, голова прямо.

Максимально поднять плечи вверх, вдох

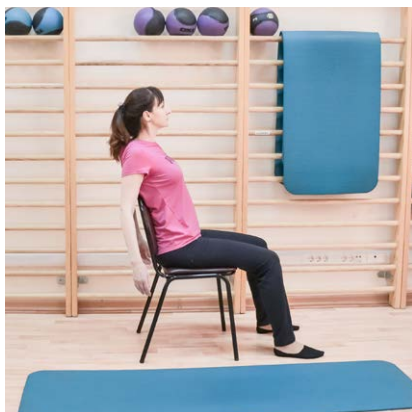
Вернуться в исходное положение с удлинненным выдохом. 5 раз.



8. Руки свободно висят, ноги по ширине плеч, стопы на полу, голова прямо.

Круговые вращения в плечевых суставах вперед (4 раза), назад (4 раза).

Темп средний. Повторить 2-3 раза. Дыхание произвольное



9. Руки свободно висят, ноги на ширине плеч, стопы на полу, голова прямо.

Махи руками. Одна - вперед до уровня плеча, другая - назад до уровня лопатки.

Смена положения рук.

Темп средний. 10-20 раз. Дыхание произвольное.



10. Руки свободно висят, ноги на ширине плеч, стопы на полу, туловище в наклоне до 45°, с подъемом подбородка.

Махи руками. Одна - вперед до уровня плеча, другая – назад до уровня лопатки.

Смена положения рук.

Темп средний. 10-20 раз. Дыхание произвольное.



11. Руки свободно висят, ноги на ширине плеч, стопы на полу, голова прямо.

Круговые вращения тазом в одну (4 раза) и другую сторону (4 раза).

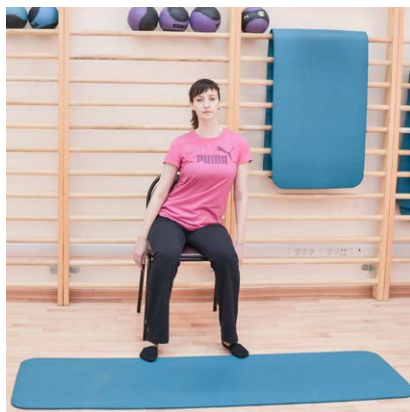
Темп средний. Повторить 2-3 раза. Дыхание произвольное.



12. Руки свободно висят, ноги на ширине плеч, стопы на полу, голова прямо.

Круговые вращения туловищем без изменения положения головы в одну (4 раза) и другую сторону (4 раза).

Темп средний. Повторить 2-3 раза. Дыхание произвольное.



13. Руки свободно висят, ноги на ширине плеч, стопы на полу, голова прямо.

Наклонить туловище и одновременно голову в сторону и покачать вперед-назад с этой стороны расслабленной рукой вперед назад (20-30 секунд).

Вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону. Дыхание произвольное.



14. Сцепить руки в «замок» под коленом одной из расставленных на ширине плеч ног, стопы на полу, голова в наклоне вперед.

Поднять согнутую в колене ногу, максимально сгибая локти, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой. Темп средний. 10 раз.



15. Руки свободно висят, ноги вытянуты вперед, голова прямо.

Одновременные круговые вращения в лучезапястных, голеноступных суставах в одну (4 раза) и другую сторону (4 раза).

Темп медленный. Повторить 2-3 раза.

Если состояния вестибулярного аппарата позволяет, то возможно одновременное вращение головой.

Дыхание произвольное.

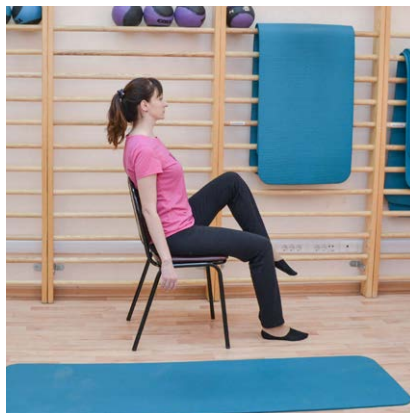


16. Руки свободно висят, ноги на ширине плеч, стопы на полу, голова прямо.

Поднять ногу, согнутую в колене, вдох.

Вернуть в исходное положение с удлинненным выдохом.

То же другой ногой. 10 раз.



17. Руки свободно висят, ноги вытянуты вперед, голова в наклоне вперед, мышцы шеи расслаблены.

Одновременно поднять стопы к «себе» и сжать кисти в кулак с напряжением, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

Расслабиться. Темп медленный. 10-20 раз.



18. Руки свободно висят. Одна нога, согнутая в колене под стулом, другая – вытянута вперед.

Смена положения ног на весу.

Темп медленный. 10-20 раз. Дыхание произвольное.



19. Руки свободно висят, ноги вытянуты вперед.
Одновременно подтянуть руки (до уровня плечей) и ноги (до уровня сиденья), быстрый вдох.
Вернуться в исходное положение с удлинненным выдохом. 10 раз.



20. Руки свободно висят, ноги на ширине плеч, стопы на полу, голова прямо.
Поднять руки через стороны вверх, вдох.
Вернуться в исходное положение, выдох.
Темп медленный. 5 раз.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

(Исходное положение «стоя»)

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Слегка наклонившись вперед, подняв подбородок, одновременно покачивать расслабленными руками вперед-назад.

Темп медленный 15-20 секунд. Дыхание произвольное.



2. Стоя, ноги вместе, руки в стороны.

Согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставе под прямым углом. Удерживать равновесие. 15-20 секунд.

То же другой ногой.

Дыхание произвольное.

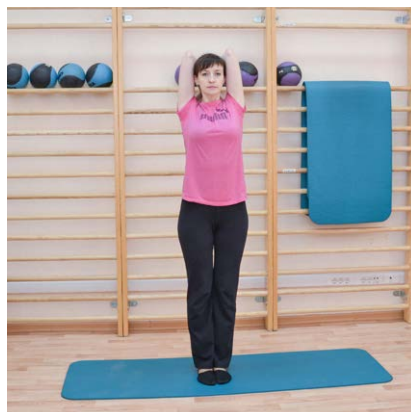
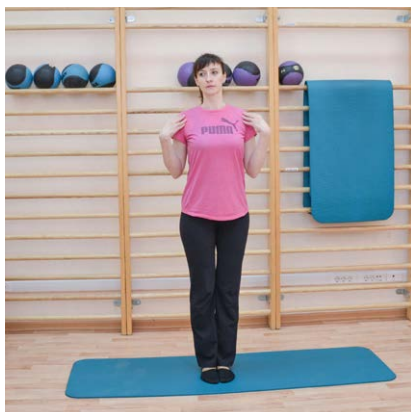


3. Стоя, ноги вместе, кисти у плеч.

Одновременно поднять два локтя максимально вверх, стараясь их соединить за головой, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

Темп средний. 8-10 раз.



4. Стоя, ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Свести локти вперед, отводя ногу назад на носок, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой. Темп медленный. 8-10 раз.



5. Стоя, ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Отвести локти назад, максимально сводя лопатки и ставя ногу вперед на носок, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

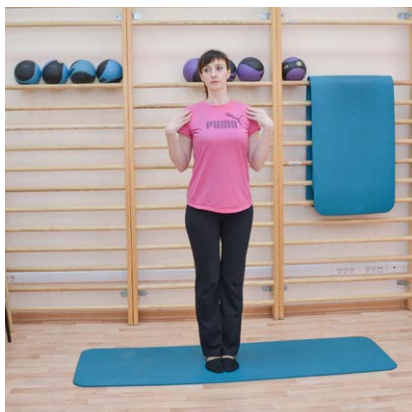
То же другой ногой. Темп медленный. 8-10 раз.



6. Стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед, глаза закрыты.
Пройти 4-6 шагов, повернуться кругом.
Вернуться в исходное положение.
Темп и дыхание произвольное. 4-6 раз.



7. Стоя, ноги вместе, кисти у плеч.
Поднять локти с одновременным подъемом ноги, согнутой в колене.
То же другой ногой.
Темп медленный. 8-10 раз. Дыхание произвольное.



8. Стоя, ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Маятникообразно покачать расслабленной ногой вперед-назад.

То же другой ногой.

Темп средний. 8-10 раз. Дыхание произвольное.



9. Стоя, ноги вместе, руки в стороны, глаза закрыты.

Круговые вращения в тазобедренном суставе ногой, согнутой в колене в одну (4 раза) и другую сторону (4 раза).

То же другой ногой.

Темп медленный. Повторить 3-4 раза. Дыхание произвольное.



10. Стоя, ноги вместе, руки свободно висят.

Слегка наклонившись вперед, подняв подбородок, раскачивающими движениями повернуть руки и туловище в одну сторону, затем в другую.

Темп средний. 8-10 раз. Дыхание произвольное.



11. Стоя, ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Потряхивая одной ногой. 10-15 секунд.

То же другой ногой.

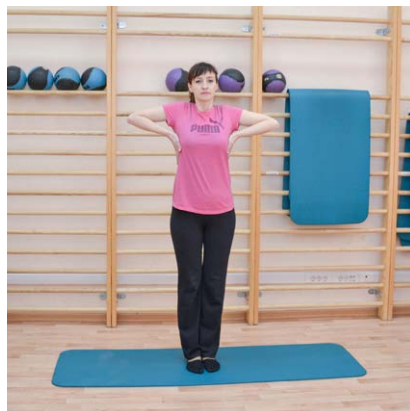
Темп и дыхание произвольное.



12. Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони прижаты к туловищу.

Скользить одновременно двумя руками к подмышечным впадинам, вдох.

Вернуться в исходное положение с удлинненным выдохом. 8-10 раз.



13. Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят, глаза закрыты, пальцы одной руки сжаты в кулак, указательный палец вытянут.

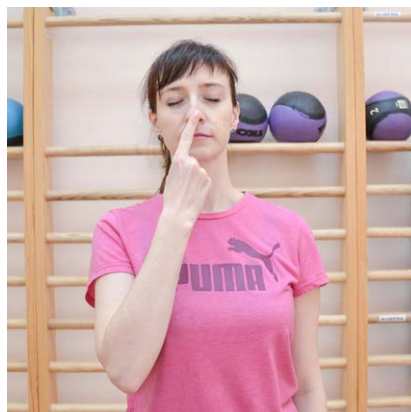
Согнуть руку, сжатую в кулак, в локте и кончиком указательного пальца коснуться кончика носа.

Вернуться в исходное положение.

То же выполнить, коснувшись средним, безымянным пальцем и мизинцем (остальные пальцы во время касания сжаты в кулак).

То же другой рукой.

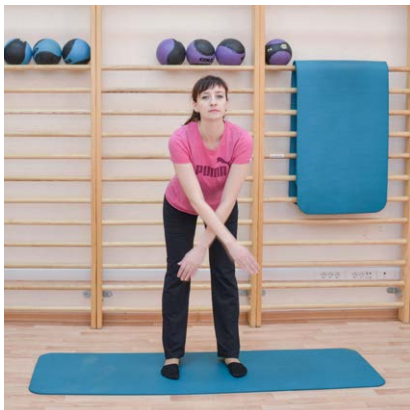
Темп и дыхание произвольное.



14. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Слегка наклонившись вперед,

Подняв подбородок, выполнить скрестно маховые движения расслабленными руками перед грудью.

Темп средний. 15-20 секунд. Дыхание произвольное.



15. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Круговые вращения в коленных суставах в одну (4 раза) и другую сторону (4 раза).

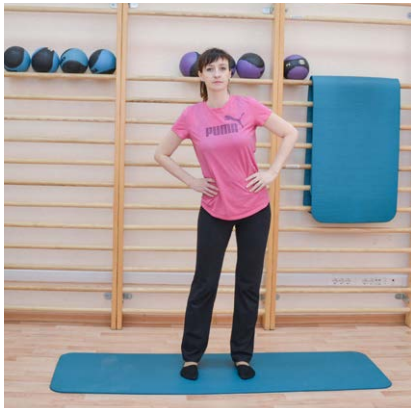
Темп медленный. Повторить 3-4 раза. Дыхание произвольное.



16. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Круговые вращения тазом в одну (4 раза) и другую сторону (4 раза).

Темп медленный. Повторить 3-4 раза. Дыхание произвольное.



17. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, глаза закрыты.

Круговые вращения в коленных суставах в одну сторону (4 раза).

Круговые вращения в коленных суставах в другую сторону (4 раза).

Круговые вращения тазом в одну сторону (4 раза).

Круговые вращения тазом в другую сторону (4 раза).

Темп средний. Повторить 3-4 раза. Дыхание произвольное.



18. Стоя, ноги на ширине плеч, руки соединены в «замок» сзади, на уровне ягодиц.

Поднять прямые руки вверх, максимально сведя лопатки, вдох.

Вернуться в исходное положение с удлинненным выдохом. 8-10 раз.



19. Стоя, ноги широко расставлены, стопы параллельны друг другу, руки свободно висят, глаза закрыты.

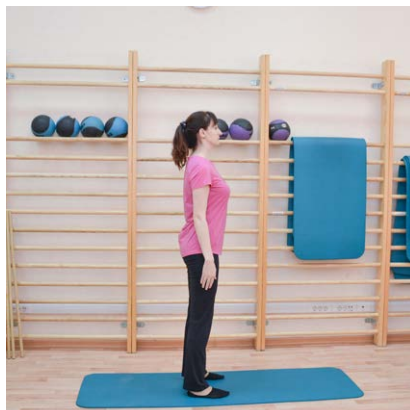
Присесть (таз до уровня колен), не отрывая пяток от пола, руки в стороны, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

Темп медленный. 8-10 раз.




20. Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.
Поднять через стороны руки вверх, встав на носки, вдох.
Вернуться в исходное положение с удлинненным выдохом. 5 раз.



*На страже Вашего здоровья,
Ваш ФГБУ «НМИЦ ТГМ» 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