

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия  
«ЗОЖ - и каждый день хорош!»

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГИПОТОНИЧЕСКОЙ 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!»**

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГИПОТОНИЧЕСКОЙ 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

Гипотония – это снижение артериального давления (до 100/60 мм рт.ст.), связанное с расстройством механизмов регуляции кровообращения нервной и эндокринной (снижение гормональной функции коры надпочечников) систем.

При гипотонии появляется головная боль, головокружение, слабость, вялость, апатия, обмороки, боли в сердце, ухудшается память, снижается работоспособность.

Лечебная физкультура при гипотонии нормализует процессы возбуждения и торможения в коре головного

мозга, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной (регулирующей кровообращение), мышечной систем, увеличивает адаптационные способности организма, повышая эмоциональный тонус и уменьшая субъективные проявления болезни.

Помимо лечебной гимнастики, гипотоникам крайне необходима регулярная утренняя гимнастика, позволяющая организму быстрее преодолевать тормозные процессы, возбуждая нервную и сердечно-сосудистую системы и обеспечивая быстрый переход от сна к бодрствованию.

После пробуждения гипотоники чувствуют себя хуже, чем днем: отмечается вялость, слабость, разбитость, усталость. Для снятия негативных ощущений целесообразно в комплексе утренней гимнастики использовать небольшое число несложных физических упражнений (8-12), выполняющихся в исходном положении «лежа на спине» (как правило, в постели), охватывающих основные мышечные группы, включая дыхательные упражнения статического и динамического характера.

У страдающих гипотонической болезнью различают два типа сосудистой реакции. У большинства отмечается сниженная общая реак-



тивность организма и склонность к атоническим реакциям. Для них общая физическая нагрузка должна быть средней и повышенной, что обеспечивается поточным, то есть непрерывным способом выполнения всех упражнений со статическим и динамическим усилием с небольшими отягощениями (0,5-2,0 кг) в среднем и быстром темпе.

В качестве отягощений можно применять не только гантели, но и утяжелители, которые выпускаются как для рук, так и для ног, что обеспечит более равномерную нагрузку на все конечности и в координационном плане облегчит выполнение упражнений.

Если же вам привычнее и удобнее использовать гантели, то в упражнениях, где исходное положение «руки на поясе» замените его на «руки опущены вниз» или «руки в стороны».

Для гипотоников с склонностью сердечно-сосудистой системы к спастическим реакциям общая физическая нагрузка на организм должна быть средней, что обеспечивается паузами для отдыха после выполнения каждого упражнения, отсутствием отягощений, выполнением упражнений в среднем и медленном темпе.

Для всех гипотоников, независимо от типа сосудистой реакции по мере улучшения состояния и увеличения тренированности, в комплекс лечебной гимнастики необходимо включить дыхательные упражнения, упражнения на координацию, равновесие, для тренировки вестибулярного аппарата (движения головой с открытыми и закрытыми глазами), разные варианты ходьбы.

Если вы не уверены в выборе размера общей физической нагрузки и темпе выполнения упражнений, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Предлагаемый комплекс упражнений в исходном положении можно использовать гипотоникам с обоими типами сосудистой реакции, но в разных режимах.

Кроме того, для снижения нагрузки упражнения 4,8,11,16,18,19 можно выполнять в исходном положении «сидя», чередуя их с исходным положением «стоя».

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГИПОТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

*(Исходное положение «стоя»)*

1. Ходьба обычным шагом с постепенным ускорением (10 шагов) и замедлением (10 шагов).

Повторить 3 раза.

Дыхание произвольное.



2. Ходьба размахивая руками и высоко поднимая колени. 30-60 секунд.

Дыхание произвольное.

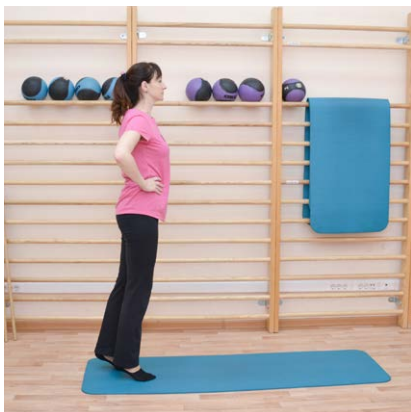


3. Ходьба на носках, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы (10 шагов).

Ходьба на пятках, руки вытянуты вперед (10 шагов).

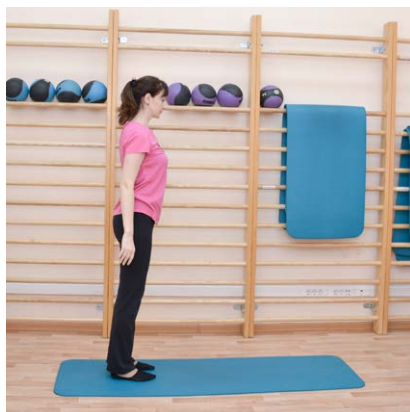
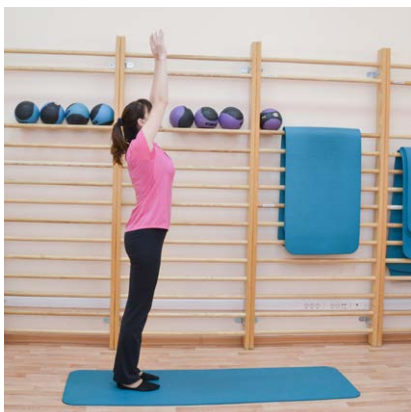
Повторить 3-5 раз.

Дыхание произвольное.



4. Поднять руки вперед-вверх над головой, вдох.

Расслабленно потряхивая опустить вниз, выдох. 4-6 раз.



5. Руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.  
Глубокий выпад вперед, колено уходит за линию стопы, вдох.  
Вернуться в исходное положение, выдох. 8-10 раз.  
То же другой ногой.



6. Руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.  
Глубокий выпад назад, колено касается пола, вдох.  
Вернуться в исходное положение, выдох. 8-10 раз.  
То же другой ногой.



7. Руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Отвести локти назад, максимально сведя лопатки, нога назад на носок, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 8-10 раз.

То же другой ногой.



8. Руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Отвести локти назад, максимально сведя лопатки, поднять прямую ногу на уровне тазобедренного сустава, носок «от себя», вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 8-10 раз.

То же другой ногой.



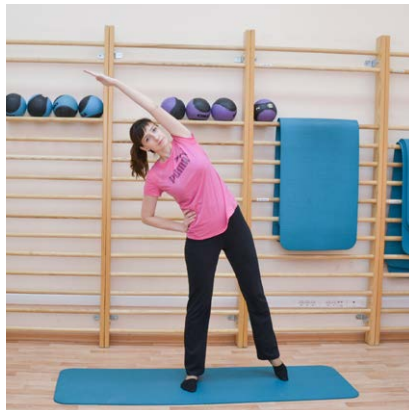
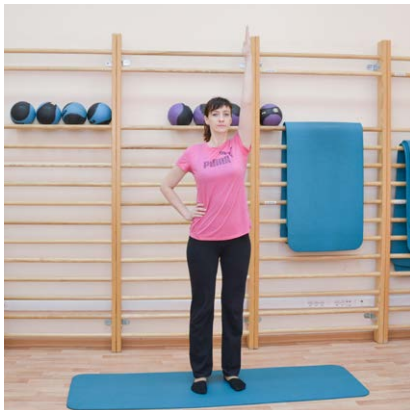


9. Одна рука на поясе, другая – вверх.

Наклонить туловище в сторону, противоположную поднятой руке с одновременным отведением ноги одноименной поднятой руке, в сторону на носок, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 8-10 раз.

То же другой ногой.

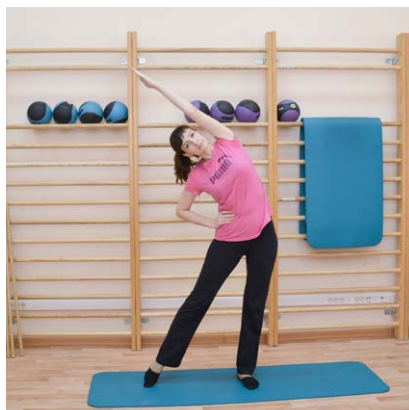
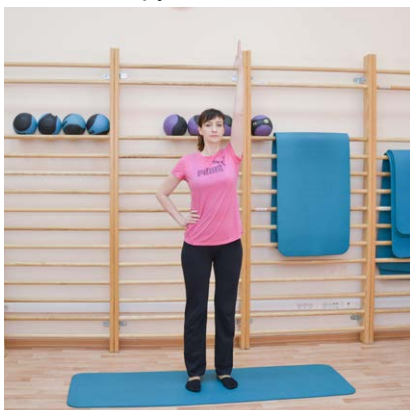


10. Одна рука на поясе, другая -вверх.

Наклонить туловище в сторону, противоположную поднятой руке с одновременным отведением ноги, разноименной поднятой руке, в сторону на носок, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 8-10 раз.

То же другой ногой.

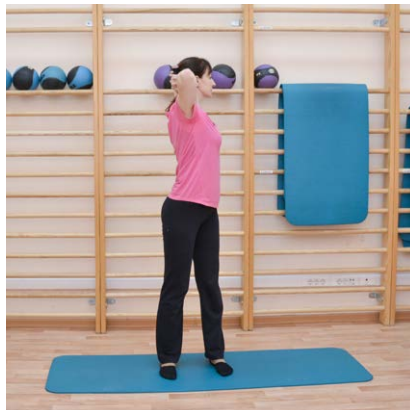
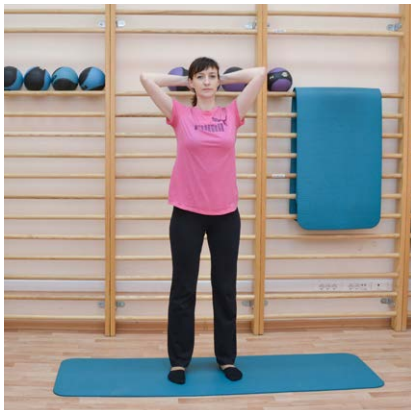


11. Руки «в замке» за головой.

Повернуть туловище в сторону, максимально отведя локти назад, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 8-10 раз.

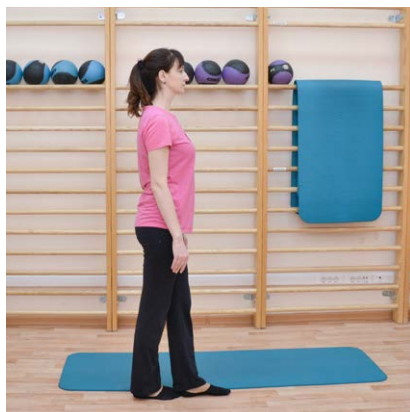
То же в другую сторону.



12. Ходьба «след в след», то есть по прямой линии с открытыми глазами. 30 секунд.

То же с закрытыми глазами. 30 секунд.

Дыхание произвольное.

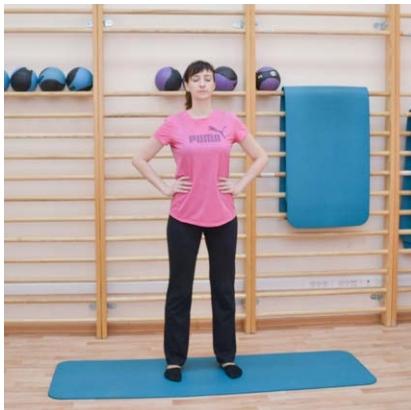


13. Руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, глаза закрыты.

Наклонить туловище в сторону с одновременным отведением ноги в противоположную сторону на носок, вдох

Вернуться в исходное положение, выдох. 8-10 раз.

То же в другую сторону.



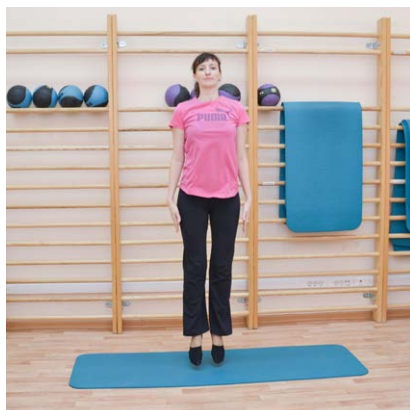
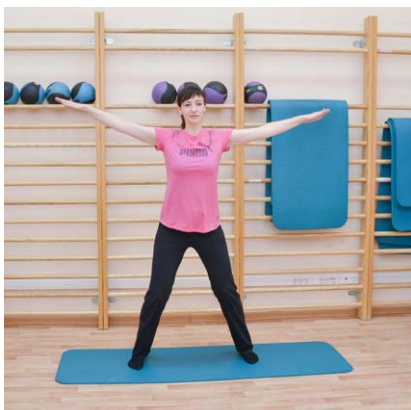
14. Прыжки на месте с опусканием на всю стопу.

Ноги врозь – руки в стороны. 8-10 раз.

Ноги вместе – руки вдоль туловища. 8-10 раз.

Повторить 3-5 раз.

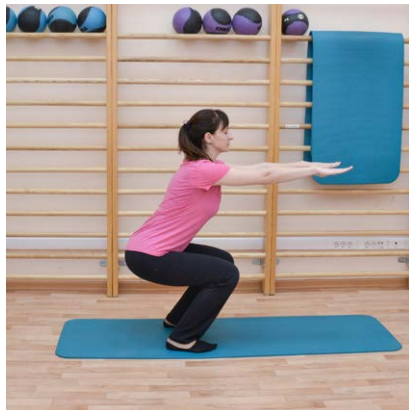
Дыхание произвольное.



15. Руки опущены, ноги на ширине плеч.

Присесть, таз до уровня колена, пятки от пола не отрывать, руки вперед, глаза закрыты, вдох.

Вернуться в исходное положение, глаза открыть, выдох. 10-15 раз.



16. Руки опущены, ноги на ширине плеч.

1 – одна рука на пояс,

2 – вторая рука на пояс,

3 – кисть одной руки к плечу,

4 – кисть другой руки к плечу,

5 – одна рука вверх,

6 – вторая рука вверх,

7-8 – хлопки ладонями.

То же в обратном направлении.

Повторить 4-6 раз.

Дыхание произвольное.



17. Руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Маховые движения прямой ногой вперед - назад с максимальной амплитудой. 10 раз.

То же другой ногой.

Дыхание произвольное.



18. Руки опущены

Согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах, прижать к груди, не наклоняя туловища. 8-10 раз.

То же другой ногой.

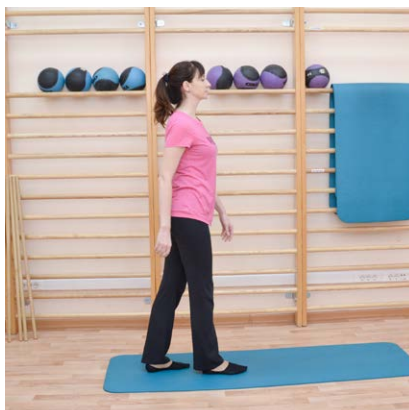
Дыхание произвольное.



19. Одна рука на груди, вторая на животе.  
Поднять плечи, вдох.  
Вернуться в исходное положение, выдох.  
Надуть живот, вдох.  
Вернуться в исходное положение, выдох. 3-5 раз




20. Обычная ходьба, руки опущены и расслаблены. 30-60 секунд.  
Дыхание произвольное.



*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](http://www.gnicpm.ru)

 [facebook.com/gnicpm](https://facebook.com/gnicpm)

 [youtube.com/user/gnicpm](https://youtube.com/user/gnicpm)

 [vk.com/gnicpmru](https://vk.com/gnicpmru)

 [instagram.com/nmicpm](https://instagram.com/nmicpm)