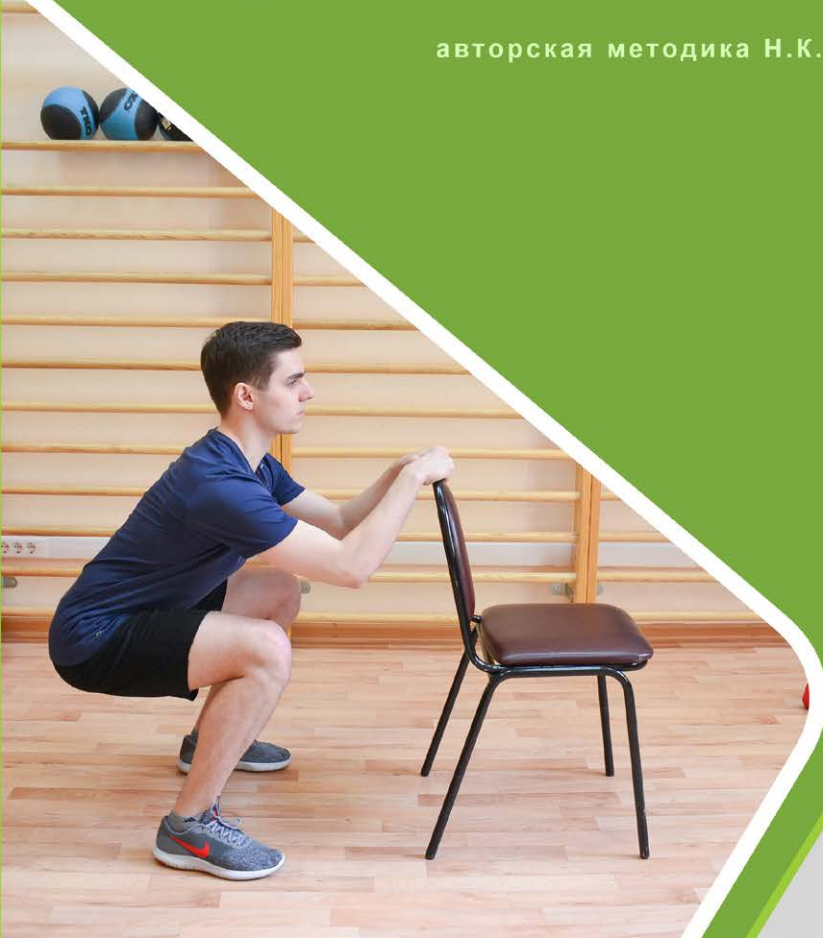


ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия
«ЗОЖ - и каждый день хорош!»

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СУСТАВОВ

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 ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ
СУСТАВОВ**

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

Физическая активность человека – главный решающий фактор сохранения и укрепления его здоровья, ничем незаменимое универсальное средство профилактики недугов и замедления процесса старения. В этой истине мало кто сомневается, однако для очень многих людей она не стала руководством к практическим действиям, направленным на укрепление здоровья и способствующим активному долголетию.

Основная причина носит психологический характер. Она состоит в пренебрежении к простым физическим

усилиям, инертности взглядов и резко возросших интеллектуальных интересов и духовных потребностей.

И тем не менее, каждый знает, что основой здорового образа жизни является двигательная активность, а уже вокруг нее могут и должны быть организованы все остальные компоненты, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья: правильный распорядок дня, режим труда и отдыха, закаливание, сон, питание.

Ограничение двигательной активности обусловлено чаще всего объективными причинами: профессиональной деятельностью, комфортными условиями жизни. Горожанину не приходится рубить дрова и топить печь, доставать из колодца и носить ведрами воду, расчищать засыпанные снегом дорожки. Транспорт доставляет его на работу и с работы, почти в каждой семье есть автомобиль.

Как следствие, результатами уменьшения двигательной активности являются:

- значительное снижение энергозатрат, приводящее к снижению силы мышц и их работоспособности;
- уменьшение импульсации от мышц, что вызывает нарушение точности и координации движений;



— изменение состояния костного аппарата, сопровождающее нарушением белково-фосфорно-кальцевого обмена в костях и снижением прочности костей;

— уменьшение подвижности суставов, ведущее к развитию артрозов и артритов и многие другие процессы.

Для поддержания подвижности суставов необходимо регулярное выполнение определенных упражнений, позволяющих сохранить эластичность, антропометрическую длину и силу мышц для создания противовяги с целью физиологической разгрузки суставов.

Существует ошибочное мнение, что проблемы, связанные с болью и тугоподвижностью суставов – возрастные проблемы. Да, обычно это проявляется с возрастом. Но дело в том, что причины болезни начинают действовать в организме раньше, чем вы становитесь объектом медицинского внимания, поэтому необходима первичная профилактика заболевания для поддержания функциональных возможностей суставов на долгие годы.

С чего начать регулярные занятия физкультурой?

Вероятно, лучше всего обратиться к самым элементарным движениям, знакомым с детства, простым по координации, встречающимся в повседневной жизни, не требующим ни специального контроля, ни определенной предварительной физической подготовленности, ни особо оборудованного места.

Для выполнения предлагаемого комплекса упражнений для суставов понадобится стул со спинкой, который найдется как дома, так и в офисе.

Комплекс № 1 состоит из 15-ти упражнений, в исходном положении «стоя у стула», охватывает практически все суставы нашего организма, его продолжительность 15-20 минут в зависимости от количества повторов упражнений.

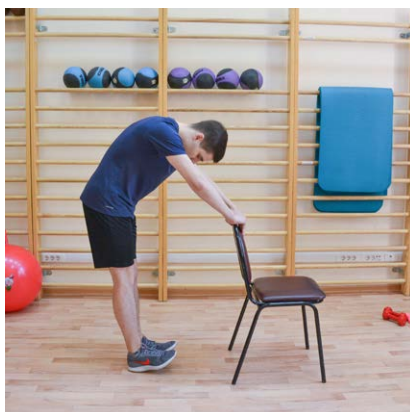
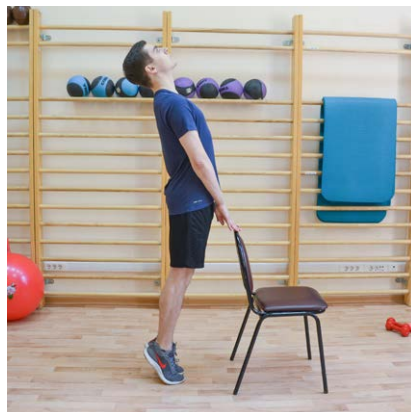
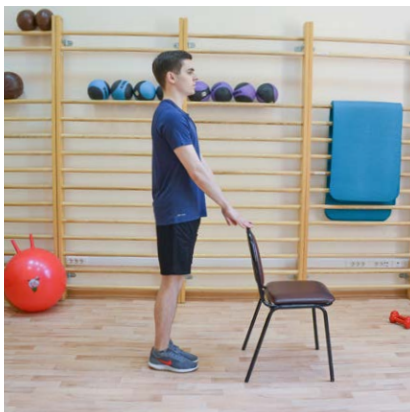
Выполнять его можно в любое удобное время, но не раньше 45 минут после еды и не позднее 2-х часов до сна, в медленном темпе, с большой амплитудой, без пауз для отдыха между упражнениями.

Соблюдение этих условий позволит не только «проработать» суставы, но и увеличить эластичность окружающих их мышц.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СУСТАВОВ № 1

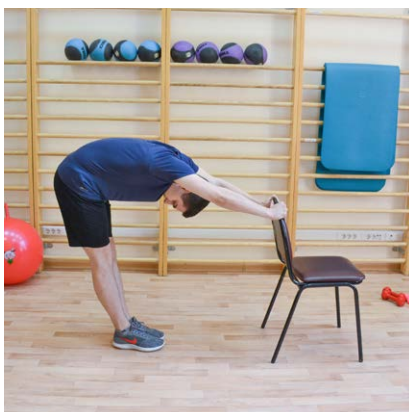
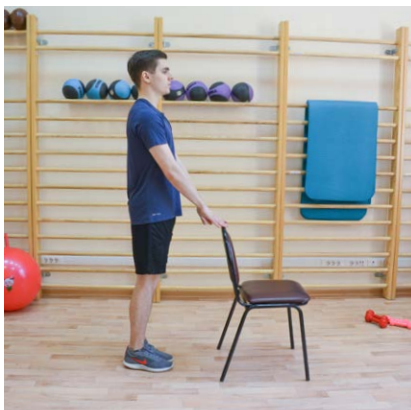
1. Стоя лицом к спинке стула на расстоянии шага, руки опираются на спинку, ноги вместе.

Встать на носки, потянуться вверх, прогнув поясницу, медленный вдох носом, встать на пятки, наклонившись к спинке стула как можно ниже, не сгибая колен, медленный выдох ртом. 4-6 раз.



2. Стоя лицом к спинке стула, на расстоянии шага, руки опираются на спинку, ноги вместе.

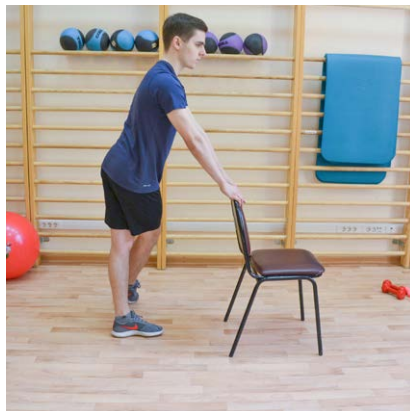
Прогнуться назад, животом касаясь спинки стула, не сгибая локтей и колен, вдох медленный носом, наклониться как можно ниже вперед, стоя на полной стопе, медленный выдох ртом. 4-6 раз.



3. Стоя лицом к спинке стула, на расстоянии шага, руки опираются на спинку, ноги вместе.

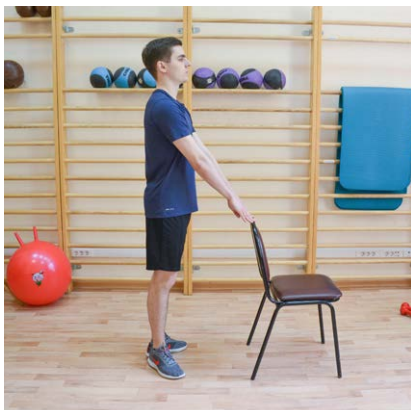
Махи правой прямой ногой вперед за левую ногу, касаясь носком пола, медленный вдох носом, мах правой прямой ногой назад за левую ногу, касаясь пола внешним сводом стопы, медленный выдох ртом.

То же другой ногой. 4-6 раз.



4. Стоя лицом к спинке стула, руки опираются на спинку, пятки вместе, носки врозь.

Полуприсед, с подъемом пяток от пола с прямой спиной, медленный вдох носом, резко вернуться в исходное положение, быстрый выдох ртом. 4-6 раз.



5. Стоя лицом к спинке стула, руки опираются на спинку, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

Приседание в медленном темпе, не отрывая пяток от пола (таз чуть ниже уровня колен).

Дыхание произвольное. 4-6 раз.



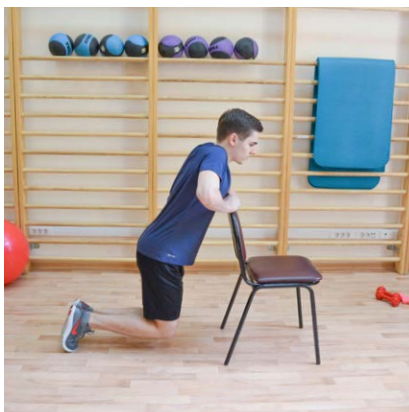
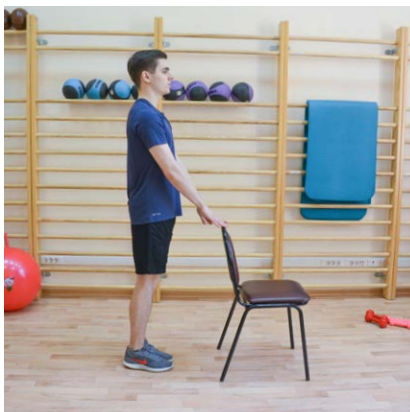
6. Стоя лицом к спинке стула, на расстоянии шага, руки опираются на спинку, ноги на ширине плеч.

Полуприседание, не отрывая пяток от пола, спина прямая, медленный вдох носом, вставая, прогнуться назад, выпрямить локти и запрокидывая голову назад, медленный выдох ртом. 4-6 раз.



7. Стоя лицом к спинке стула, на расстоянии шага, руки опираются на спинку, ноги вместе.

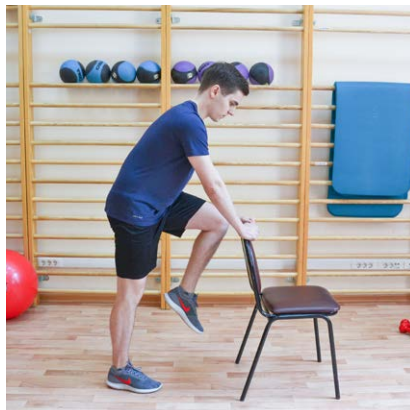
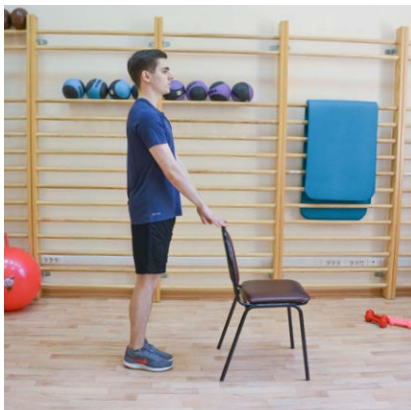
Встать на носки, вдох носом, согнуть колени, сгибая локти повиснуть, выдох ртом, колени выпрямить, вдох носом, встать на стопу, выдох ртом. 4-6 раз.



8. Стоя лицом к спинке стула, на расстоянии шага, руки опираются на спинку стула, ноги вместе.

Круговое вращение в тазобедренном суставе, согнутой в колени ногой, кнаружи.

Дыхание произвольное. 4-6 раз каждой ногой.

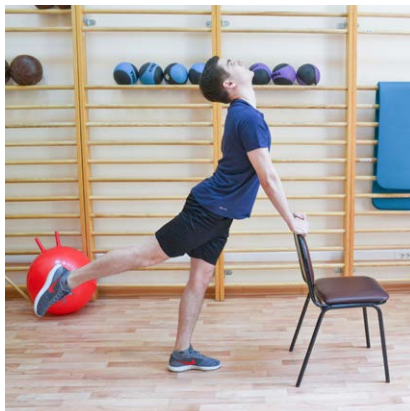


9. Стоя лицом к спинке стула, на расстоянии шага, руки опираются на спинку стула, ноги вместе.

Поднять ногу, согнутую в колене, к груди, сутуля спину, медленный вдох носом, резко разогнув колено отводим ногу назад-вверх, прогибаясь в пояснице, быстрый выдох ртом.

То же другой ногой. 4-6 раз каждой ногой.

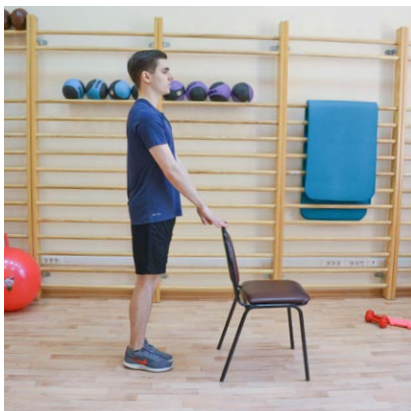


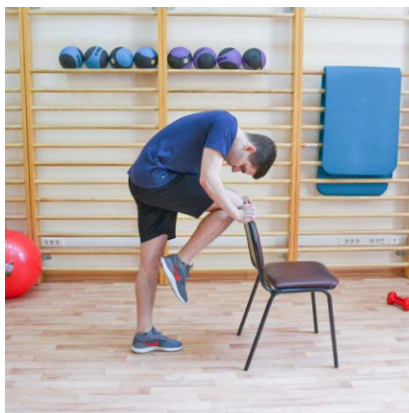


10. Стоя лицом к спинке стула, на расстоянии шага, руки опираются на спинку стула, ноги вместе.

Развести руки в стороны, прогнувшись в пояснице, медленный вдох носом, коленом согнутой правой ноги коснуться спинки стула, опираюсь руками о стул, наклоняясь как можно ниже, не сгибая колен, медленный выдох ртом.

То же другой ногой. 4-6 раз каждой ногой.





11. Стоя лицом к спинке стула, на расстоянии шага, руки опираются на спинку, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

Пружинящие полуприседания, не отрывая пяток от пола с прямой спиной (на счет 1-2-3), полный присед, отрывая пятки от пола с прямой спиной (на счет 4).

Дыхание произвольное. 4-6 раз.





12. Стоя спиной к спинке стула, руки опираются на спинку, ноги вместе.

Резкий подъем прямой правой ноги с натянутым носком «от себя», быстрый вдох носом, медленно вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом.

То же другой ногой. 4-6 раз каждой ногой.



13. Стоя спиной к спинке стула, на расстоянии шага, руки свободно висят, ноги на ширине плеч.

Максимально повернуть туловище (не сдвигая стоп), касаясь руками спинки стула, медленный вдох носом, быстро вернуться в исходное положение, быстрый выдох ртом.

То же в другую сторону. 4-6 раз в каждую сторону.



14. Стоя спиной к спинке стула, как можно ближе, руки опираются о спинку, ноги вместе.

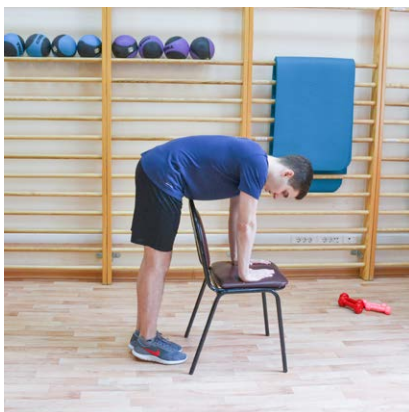
Шаг правой ногой вперед, сгибая колено, левая нога прямая, прогнуться назад, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом, ножки стула от пола не отрывать.

То же другой ногой. 4-6 раз каждой ногой.



15. Стоя лицом к спинке стула, руки опираются о спинку, ноги вместе.

Развести руки в стороны, прогнувшись в пояснице, медленный вдох носом, наклониться над спинкой стула как можно ниже, опираясь руками о сиденье и не сгибая колен, медленный выдох ртом. 4-6 раз.





Если Ваша профессиональная деятельность связана с длительным сидением, то этот комплекс упражнений можно использовать в качестве физкультпауз во время рабочего дня, сократив количество повторов каждого упражнения до 2-3-х раз, так как в него включены упражнения, позволяющие снять напряжение с суставов.

Если же вы проводите на ногах много времени, что обусловлено вашей профессиональной деятельностью или много ходите, а тем более бегаєте, то вашим ногам нужна дополнительная суставная гимнастика, упражнения которой позволят улучшить тонус мышц нижних конечностей, а, следовательно, и их возможности.

Комплекс № 2 состоит из 15 упражнений, в исходном положении лежа на спине, охватывает суставы нижних конечностей, его продолжительность 15-20 минут в зависимости от количества повторов упражнений.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СУСТАВОВ № 2

1. Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.
Сгибать и выпрямлять пальцы ног.
Дыхание произвольное. 20 раз.



2. Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.
Сгибать и выпрямлять стопы.
Дыхание произвольное. 10-20 раз.



3. Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.
Круговые движения в голеностопных суставах в обе стороны.
10 раз в каждую сторону.



4. Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.
Поднять прямую ногу вверх, носок «на себя», согнуть ее на весу в колене, затем выпрямить и опустить в исходное положение.
То же другой ногой.
Дыхание произвольное. 8-10 каждой ногой.



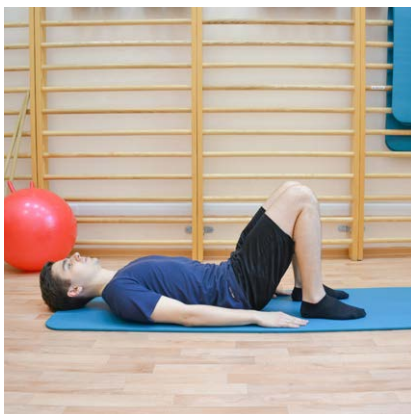
5. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы в опоре у ягодиц
слегка расставлены, руки вдоль туловища.
Шаг на месте, стараться достать коленями живот.
Дыхание произвольное. 8-10 раз.



6. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях вместе, стопы в опоре, руки вдоль в туловища.

Выпрямить поочередно ногу в коленном суставе (голень, бедро - прямая линия) колени на одном уровне, носок «от себя».

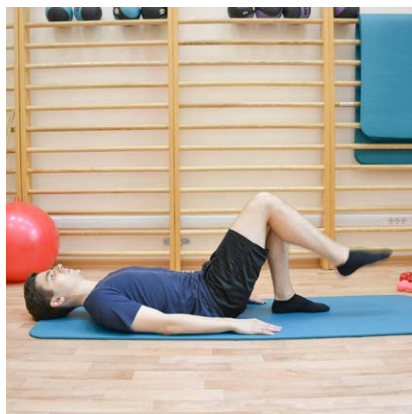
Дыхание произвольное. 8-10 раз каждой ногой.



7. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях вместе, стопы в опоре, руки вдоль в туловища.

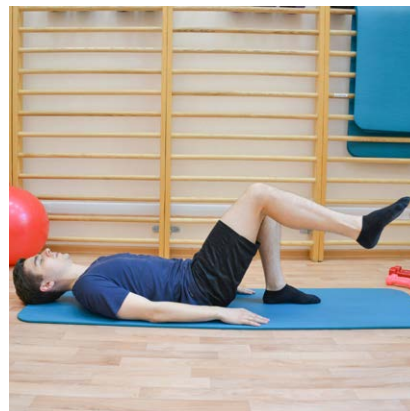
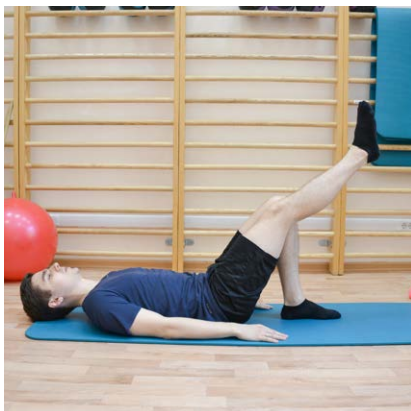
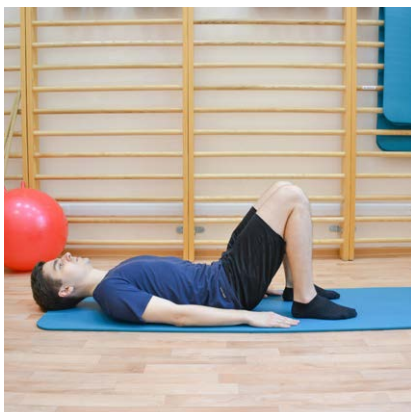
Поочерёдное энергичное покачивание в коленном суставе голенью (вверх-вниз).

Дыхание произвольное. 8-10 раз.



8. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях вместе, стопы в опоре, руки вдоль в туловища. Поочередное, круговое вращение в коленных суставах голенью.

Дыхание произвольное. 4-6 раз внутрь, 4-6 раз наружу. 4-6 раз каждой ногой.



9. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях вместе, стопы на весу, руки вдоль туловища.

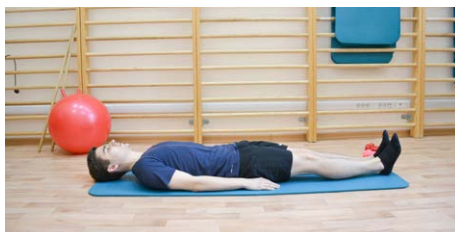
Медленно выпрямить ноги в коленных суставах (голень, бедро - прямая линия), быстро опустить в исходное положение.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.



10. Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища. Поочередно разводить ноги на весу в сторону.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.



11. Лежа на спине, ноги прямые на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Внутренняя ротация бедра (соединение пальцев ног и разведение), колени не сгибать.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.



12. Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.

Круговые движения прямой ногой в тазобедренном суставе, носок «от себя».

То же другой ногой.

Дыхание произвольное. 5 раз внутрь, 5 раз наружу каждой ногой. 4-6 раз.



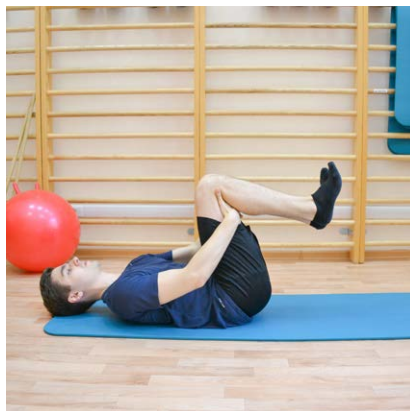


13. Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.
Пружинящие отведения прямой ноги в сторону на весу.
То же другой ногой.
Дыхание произвольное. 8-10 раз каждой ногой.





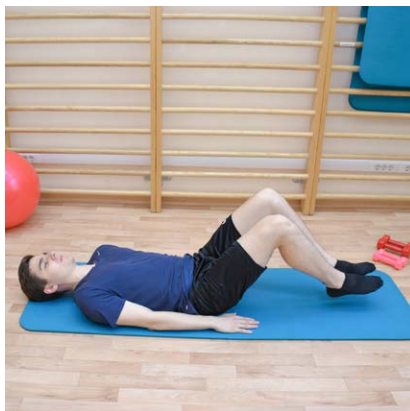
14. Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.
Поднять прямые ноги вверх, носок «на себя», согнуть их в тазобедренном суставе до 90 градусов, поддерживая обеими руками, сцепленными в «замок» в подколенной области, затем согнуть в коленях, выпрямить. Вернуть в исходное положение.
Дыхание произвольное. 8-10 раз.



15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на весу, руки вдоль туловища.

Круговые движения в тазобедренных суставах наружу.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.






Предлагаемые комплексы упражнений гимнастики для укрепления суставов можно делать как по отдельности, так и один за другим, начиная с комплекса упражнений с использованием стула. Все зависит от уровня вашей физической подготовки.

Комплекс упражнений в исходном положении лежа можно выполнять, меняя темп в зависимости от вашего самочувствия: от медленного до быстрого, но обязательно без пауз для отдыха между упражнениями, что будет способствовать развитию общей выносливости.

*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