

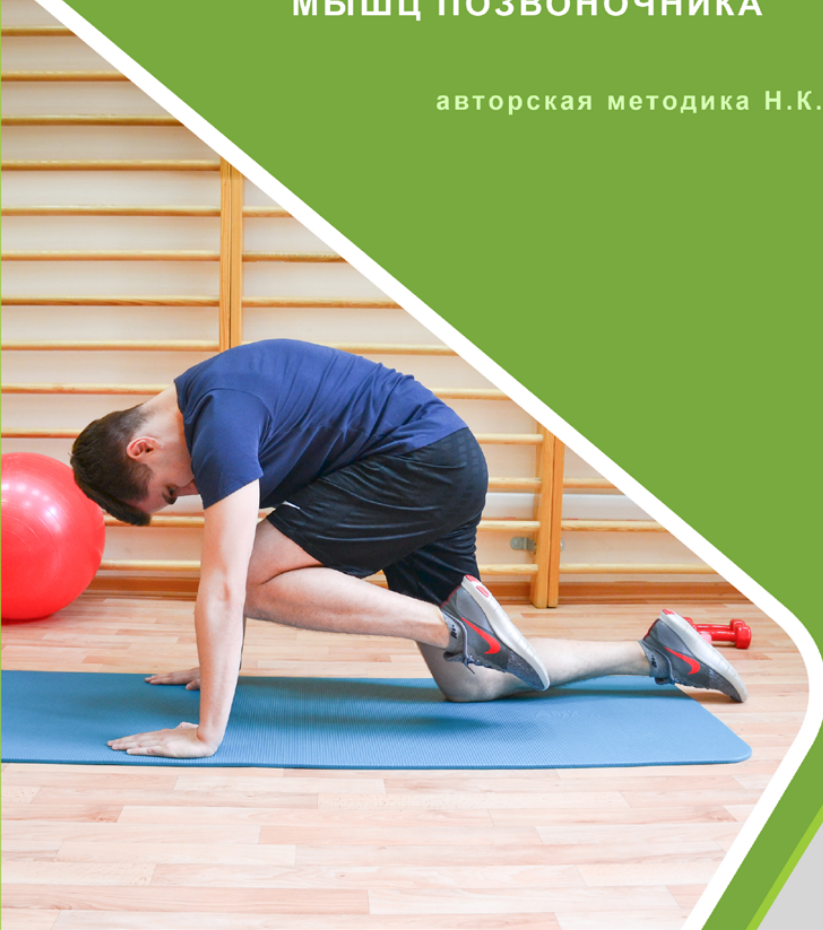
ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия

«ЗОЖ - и каждый день хорош!»

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВЫТЯЖЕНИЯ МЫШЦ ПОЗВОНОЧНИКА

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 ВЫТЯЖЕНИЯ
МЫШЦ ПОЗВОНОЧНИКА**

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

Низкий уровень двигательной активности, гипокинезия – один из серьезнейших факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Недостаток движений - отличительная черта многих профессий современного общества, который усугубляется и после рабочего дня: телевизор, компьютер, книги... А при отсутствии достаточного места для занятий, обременении домашними делами, детьми, двигательная активность сходит совсем на нет.

Кто много времени проводит за компьютером, за приготовлением

еды своим домочадцам, находясь длительное время в статистическом положении сидя или стоя, замечают, как к концу дня начинают ныть шея, плечи, спина. И это не всегда проявление усталости и напряжения мышц. Чаще всего это – признаки остеохондроза.

Остеохондроз – это заболевание, при котором повреждаются преимущественно хрящевые поверхности костей внутри суставов. Чаще всего остеохондроз развивается в отделах позвоночника, тазобедренных, коленных суставах и костях таза.

Следствие остеохондроза - деформация межпозвоковых дисков, тел позвонков или поверхности суставов с разрастанием «шипов», «шпор», которые, выходя за пределы сустава, травмируют мышечную ткань и нервные окончания, вызывая неприятные ощущения, а порой и боль.

Остеохондроз называют болезнью века. Им не страдают, пожалуй, только грудные дети. Это заболевание можно встретить у каждого второго взрослого. Только в нашей стране, по данным медиков, наблюдаются свыше 30 миллионов человек, у которых имеются различные проявления остеохондроза. За последние годы специалисты все чаще ставят диагноз «остеохондроз» детям, подросткам, юношам.



Наблюдая за своим ребенком, который так же, как вы, не имеет возможности активно двигаться в условиях квартиры, поинтересуйтесь: а как он себя чувствует, не устала ли шея или спина, не болят ли? а может вместе с ребенком пора отвлечься от неотложных дел и заняться своим здоровьем, дать себе активно отдохнуть, а не лежать в промежутках между делами на диване?

Предлагаемый комплекс упражнений на вытяжение позвоночника, состоящий из 10 простых упражнений, позволит вам за счет чередования напряжения мышц и их расслабления быстро снять утомление.

Для его выполнения нет никаких противопоказаний. Даже если у вас и диагностирован остеохондроз. Кроме того, в отличие от многих других комплексов упражнений, его можно делать в период обострения (боль уменьшится), так как в основе лежит статическое напряжение без резкого изменения поз и малая амплитуда движений.

Делать этот комплекс упражнений можно несколько раз в день по необходимости: наличии боли, напряжения, усталости позвоночника, а также в профилактических целях.

При усталости и напряжении мышц каждое упражнение выполняется по 30 секунд без интервалов отдыха между упражнениями.

В профилактических целях комплекс упражнений целесообразно выполнять вечером, по не раньше 45 минут после еды и не позднее 2 часов до сна.

Каждое упражнение выполняется 8-10 раз без интервалов для отдыха с нахождением в статическом положении 3-5 секунд.

Этот комплекс упражнений не займет много времени, но позволит снять с мышц напряжение всего дня.

Очередность выполнения упражнений, представленных в комплексе упражнений, обязательна.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВЫТЯЖЕНИЯ МЫШЦ ПОЗВОНОЧНИКА

1. Лежа на спине, руки вверх, ноги прямые вместе.

Потянуться руками вверх, максимально напрягая пальцы, ладони смотрят друг надруга, подтянуть живот, потянуться пятками вниз.



2. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях с опорой на пол, руки вдоль туловища.

Подтянуть колени максимально к груди, обхватив руками, максимально сгибая локти, отрывая таз от пола.

Голову от пола не отрывать.



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

Поднять голову, подбородок к груди, руки вдоль туловища на весу, пальцы максимально напряжены, носки стоп «к себе».



4. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях с опорой на пол.

Приподнять верхнюю часть туловища, руки тянуть к коленям, пальцы максимально напряжены (за колени не держаться).



5. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях с опорой на пол.

Выпрямить одно колено, сцепив руки в «замок» под бедром, поднять прямую ногу к груди с сопротивлением, носок стопы «от себя».

Голову и таз от пола не отрывать.

Повторить то же другой ногой.

При недостаточной тренированности возможно небольшое сгибание коленного сустава, при этом следим, чтобы носок был натянут «от себя».



6. Стоя на четвереньках, ладони чуть вперед по отношению к плечевым суставам.

Сесть на пятки, потянувшись кистями вперед, опустив голову до локтей, мышцы шеи расслаблены.



7. Стоя на четвереньках, ладони на уровне плечевых суставов.

Подтянуть колено к подбородку, стопа на весу, голова в наклоне, подбородок к шейной ямке. То же другой ногой.



8. Лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности ладоней, положенных друг на друга, ноги прямые вместе.

Согнуть ногу в коленном суставе, поднять чуть выше тазобедренного сустава, скользя по полу, стараясь позвоночную ось максимально приблизить к полу.

То же другой ногой.



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

Подтянуть одну ногу, согнутую в колене, максимально к груди, вторую чуть поднять от пола, носки стоп «на себя», голову и таз от пола не отрывать («велосипед»).

То же, сменив положение ног.




10. Лежа на спине, руки прямые вверх, ноги прямые вместе.
Потянуться руками вверх, максимально напрягая пальцы, ладони смотрят друг на друга, подтянуть живот, носки стоп «от себя».



*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