

Комплекс упражнений для профилактики остеопороза*

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

Махи ногой вперед и сторону

Встаньте боком к стулу, одна рука на стул для равновесия, вторая на талии. Ноги прямые, упражнение выполняется от бедра. Поднимайте ногу вперед вверх на 45 градусов. Повторить по 8-12 раз для каждой ноги. Далее встать лицом к стулу, держать за него обеими руками для равновесия – и отводить ногу в сторону также на 45 градусов.

Упражнение разогревает мышцы, ускоряет кровообращение, разрабатывает тазобедренные суставы.

Потягивание с подъёмом

Руки сцеплены за головой в замок, носки вместе. Перенесите вес на носки и потянитесь вверх. Повторите 5 раз. Далее руки сложите замком у груди и потянитесь вперед, поворачивая ладони наружу. Вернувшись в исходное положение, разведите руки в стороны по диагонали. Повторить 5 раз.

Упражнение раскрывает грудной отдел, нормализует функцию голеностопного сустава, улучшает координацию движений и ускоряет метаболизм в тканях.

Подъёмы рук

Поднимите руки вперед и далее вверх над головой. Затем, двигаясь в обратной последовательности, вернитесь в исходное положение. Теперь разведите руки в стороны и поднимите вверх. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте подъёмы рук вперед-вверх и в стороны-вверх поочередно 10-12 раз.

Упражнение увеличивает амплитуду движения плечевого сустава, улучшает кровообращение в области плечевого пояса.

Отведение рук назад

Руки вдоль туловища ладонями назад. Медленно отводите руки минимум на 45 градусов назад, зафиксируйтесь в этом положении и сведите лопатки. Повторить 8-10 раз.

Упражнение сохраняет подвижность плечевых суставов и улучшает осанку.

Скручивания и повороты корпуса

Руки вытяните вперед близко, чтобы рёбра ладоней соприкасаются, ладони вниз. Делайте медленные повороты влево-вправо, скручиваясь в корпусе с максимальной амплитудой. Повторить по 6-8 раз. Затем опустить руки вниз и делать наклоны вправо-влево, при этом рука должна скользить по бедру.

Упражнение снимает напряжение в грудном отделе и пояснице, растягивает боковые мышцы корпуса, способствует нормализации обменных процессов в суставах.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

Вращение плечами

Спина ровная, руки опущены вниз. Выполняются круговые движения плечами, лопатки максимально приближаются друг к другу. Сначала одновременно, далее попеременно. Выполнить по 8-10 раз.

Упражнение способствует выработке синовиальной жидкости внутри суставной сумки, что обеспечивает нормальную жизнедеятельность сустава.

Ножницы руками

Максимально разведите прямые руки в стороны. Начните сводить руки вместе, при приближении согните их в локтях и скрестите перед собой, выполняя своеобразные ножницы. Снова разведите руки в стороны, выпрямляя их по ходу движения. Повторить 8-10 раз.

Упражнение разрабатывает плечевые и локтевые суставы, улучшая их функциональность.

Наклоны вперёд

Колени на ширине плеч, руки в замок за головой. Делайте небольшие наклоны вперёд от тазобедренного сустава (чтобы снять нагрузку с поясницы), до чувства лёгкого растяжения мышц вдоль позвоночника. Спина ровная, не округлять. с ровной спиной. Повторить 8-10 раз.

Упражнение вытягивает позвоночник и нормализует кровоток.

Имитация ходьбы

Спина ровная, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Поднимайте одно колено и одновременно выводите вперёд противоположную руку, имитируя движение при ходьбе. Повторять по 10 раз на каждую ногу.

Упражнение улучшает мобильность плечевых и коленных суставов, укрепляет мышцы и связки.

Подъём колена и рук

Спина ровная, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне плеч, ладони сжать в кулак. Поднимайте одно колено вверх и одновременно выпрямляйте руки над головой. 10-12 подъёмов рук.

Упражнение улучшает подвижность суставов и координацию и формирует новые нейронные связи.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА

Велосипед

Лёжа на спине, руки под головой, ногами имитируем езду на велосипеде. сделать медленно по 10-20 раз в одну и другую сторону. Облегчённый вариант – ногу согнуть, и не разгибая привести колено к корпусу.

Упражнение способствует сохранению подвижности тазобедренного сустава.

Кошка

Встаём на четвереньки, на вдохе прогибаем спину, вытягивая макушку и копчик, на выдохе округляем, взгляд в пол. Повторить 10-20 раз.

Упражнение улучшает подвижность позвоночника, формирует осанку.

Ягодичный мостик

Лёжа на спине, согните ноги в коленях. На выдохе приподнимаем таз, не прогибая поясницу. Остаться в положении на пару секунд. Повторить 6-12 раз.

Упражнение сохраняет мобильность и позвоночника, тазобедренных и коленных суставов.

Пловец

Лёжа на животе, руки перед собой, голова приподнята. Поочередно поднимайте левую ногу с правой рукой и наоборот, задержитесь в положении на секунду. Повторить 7-14 раз.

Нормализует подвижность плечевых и тазобедренных суставов, укрепляет мышечный каркас и улучшает координацию.

Вращение ногами

Лёжа на боку, одна рука под головой, вторая – упор перед собой, нижняя нога согнута в колене. Вторую ногу прямой поднимите на 45 градусов и поворачивайте вперёд-назад, при этом не двигая её с места. Далее замереть в положении на 5 секунд. Выполнять по 8-10 раз.

Упражнение способствует увлажнению тазобедренного и коленного суставов изнутри, сохраняет их подвижность.