Университет старшего поколения

КУРС

Красота и здоровье

Упражнения на каждый день

№ 18

Автор материала —
врач спортивной медицины, кандидат медицинских наук, главный врач Центра «CITY клиника»

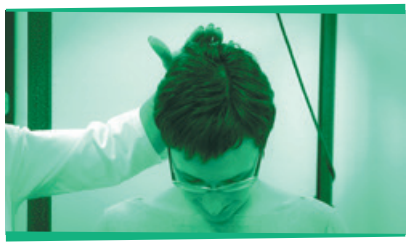
Екатерина Кроль

Шея и плечи

У многих людей ближе к вечеру возникают боли в шее и плечах. Это обусловлено мышечными зажимами или различными патологиями шейного отдела позвоночника. Разберем несколько полезных упражнений, которые можно выполнять дома без дополнительного оборудования в течение 5-10 минут.

Эти упражнения помогают избавиться от боли в шее и плечах, а также от шума в ушах.

НАКЛОНЫ ГОЛОВОЙ ВПЕРЕД И НАЗАД



- Выполняем 5-10 раз. Следите, чтобы макушка всегда тянулась в верхнем положении вверх. Выполняйте наклоны медленно.

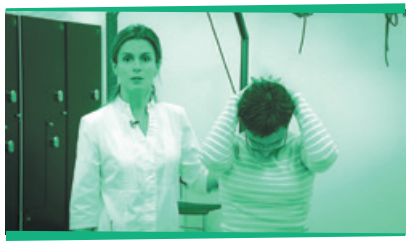
ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ ВПРАВО-ВЛЕВО

- Постарайтесь посмотреть себе за плечо. Взгляд, направленный за спину, помогает вам сильнее повернуть голову. Выполняйте упражнение медленно, сконцентрировавшись на своей шее. Выполняем упражнение 5-10 раз. Иногда можно помочь себе рукой. Тыльной стороной руки, отставив локоть, подталкиваем голову назад, тянем ее за локтем.

НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ В СТОРОНЫ

- Очень важно, чтобы плечи при этом упражнении не двигались. Медленно наклоняем голову к правому плечу, затем к левому. Повторяем упражнение 5-10 раз.

- Для усиления эффекта можно использовать руку, противоположную наклону. На склоненную к плечу голову кладете ладонь противоположной руки. Еще более эффективно положить в крайней точке на голову руку, а другую руку тянуть вниз.



НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ ВПЕРЕД С ПОМОЩЬЮ РУК

- Кладем руки на затылок и медленно наклоняем голову вперед. Очень важно развести локти как можно шире. В нижней точке наклона локти уводим вперед и слегка давим на голову, стараясь наклонить ещё ниже. Почувствуйте растяжение чуть ниже шеи, где-то между лопаток. Находитесь в этом положении около 10 секунд, после чего возвращайтесь обратно, разведя локти в стороны.

Эти упражнения улучшают кровообращение, повышают подвижность шейного отдела позвоночника. Выполняйте упражнения каждый день.

СУСТАВЫ

Как избавиться от болей в суставах в домашних условиях?

Многие из нас проводят время дома, сидя на диване перед телевизором. На самом деле это время можно использовать с толком и пользой для своего здоровья. Всего несколько минут в день, которые вы уделите своим суставам, принесут вам удовольствие и радость движения.

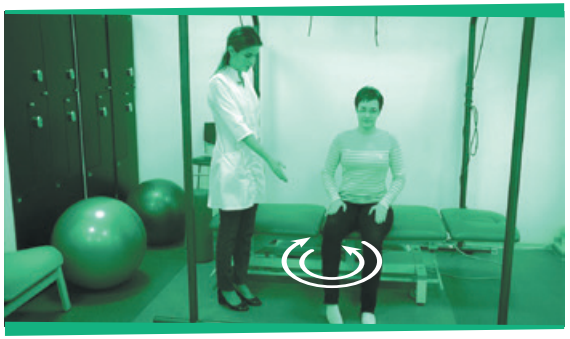
УВЕЛИЧЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ КИСТЕЙ И СТОП

Сжатие

- Сжимаем и разжимаем пальцы рук и ног. Все упражнения повторяем 5-10 раз.

Вращение суставов

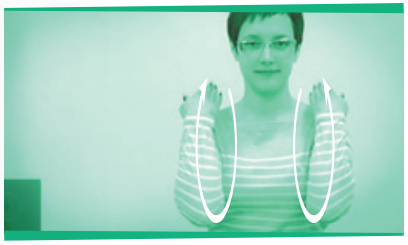
- Вращаем лучезапястные суставы по очереди 5 раз в одну сторону и 5 раз в другую сторону.



- Затем вращаем голеностопные суставы. Вначале вращаем одну ногу 5 раз в одну сторону, затем 5 раз в другую сторону. Повторяем то же самое с другой ногой. Более сложный вариант — вращение обеих ног одновременно.

КОЛЕННЫЕ И ЛОКТЕВЫЕ СУСТАВЫ

Воспалительные процессы или хронические изменения (артрит или артроз) очень часто приводят к болям в этих суставах.

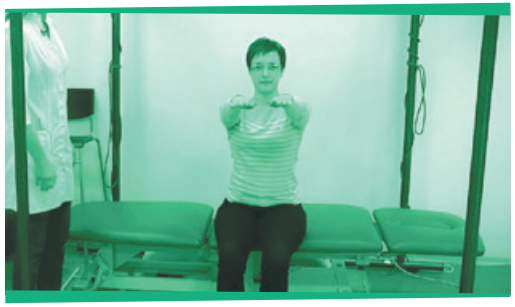


- Вытяните руки перед собой и начните сгибание и разгибание локтевых суставов. Затем разведите руки в стороны и начинайте круговые движения в области локтевых суставов внутрь. Пять раз в одну сторону (внутрь), пять раз в другую (наружу)

- Начинаем сгибание и разгибание в коленных суставах. 5 упражнений на одну ногу, 5 упражнений — на другую. Далее приподнимаем одну ногу и начинаем вращение в коленке в одну сторону, затем пять раз — в другую сторону. Так же вращаем и другую ногу. Делайте все движения с максимальной амплитудой, но следите, чтобы не было болезненных ощущений.

Плечевые суставы

Это сложные суставы, и они часто вызывают болезненные ощущения с возрастом. Плечевые суставы обладают разными функциями: отведение рук назад, подъем вверх, выведение рук вперед. У плечевого сустава большая амплитуда, и его поэтому легко травмировать. Очень важно делать упражнения на плечевые суставы без болезненных ощущений.



- Разогреваем суставы подъемами рук. Поднимаем руки вперед, задерживаемся в этом положении.

- Затем поднимаем руки наверх, тоже задерживаемся в этой позиции. Затем снова вытягиваем руки вперед, ждем секунду и опускаем руки вниз. Такими последовательными движениями рук вы сохраняете подвижность в плечевом суставе, но при этом его не травмируете. Выполняйте упражнение 5-8 раз.

- Аналогично разводим руки в стороны, держим секунду, поднимаем руки наверх, держим секунду, опускаем горизонтально, затем опускаем вниз. Повторяем 5-8 раз. Важно не торопиться и не травмировать суставы.

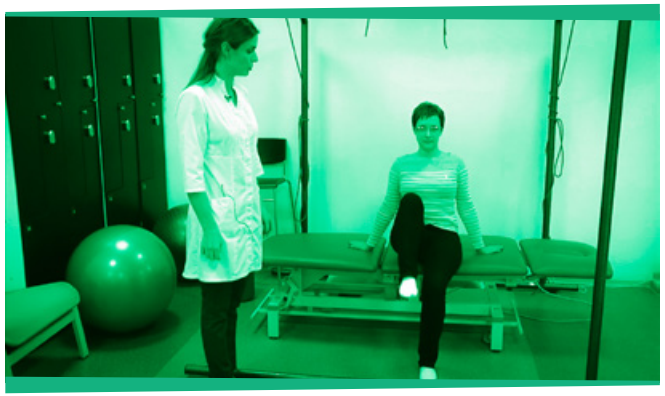
Тазобедренные суставы

Эти суставы испытывают самую большую нагрузку в течение жизни. Мы ходим с их помощью, садимся, встаем, и весь вес нашего тела эти суставы принимают на себя.

Отведение тазобедренного сустава

Это упражнение поможет разработать сустав при различных возрастных нарушениях, таких как артроз, коксартроз и др.

- Сидя на диване, поднимаем правую ногу над полом (не распрямляя) и отводим ее в сторону. Опускаем ногу на пол на носок, ждем секунду и возвращаем ногу в исходное положение. Повторяем 5-8 раз.
  То же самое делаем другой ногой.



- Поочередно поднимаем согнутые ноги вверх.

Ни в плечевых суставах, ни в тазобедренных суставах мы не используем вращения. Это сделано для того, чтобы избежать малейшего травмирования при выполнении этих упражнений. Все эти движения идут по естественным физиологическим осям организма и поэтому не травмируют сустав.

Суставную гимнастику рекомендуется выполнять по 5 минут 2 раза в день. Это позволит вашим суставам оставаться здоровыми и подвижными.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ БОДРОСТИ

7-10 минут занятий этой гимнастикой каждое утро принесут вам ощущения здоровья и бодрости на весь день.

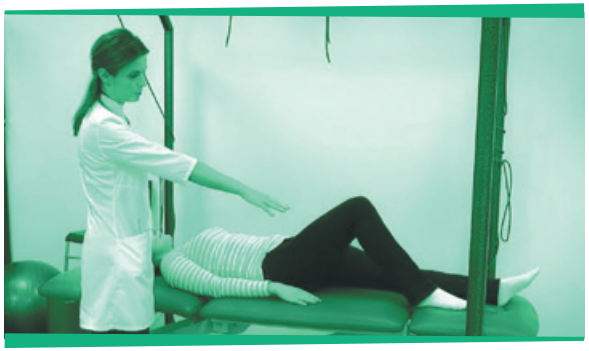
УПРАЖНЕНИЕ 1

Напоминаем организму, что пришел новый день и надо активировать все мышцы.

- Ложимся на спину и вытягиваем руки в одну линию с телом. Тянем руки, одновременно вытягивая носки ног. Продолжая вытягивать руки, потяните носки на себя. Снова вытяните их от себя. Повторите несколько раз. Прижимайте поясницу к поверхности, на которой вы лежите, чтобы избежать болей в позвоночнике.

УПРАЖНЕНИЕ 2

- Напоминаем плечевым суставам, как правильно двигаться. Лежа разведите руки в стороны, а затем с размахом обнимите себя . Задержитесь в этом положении на 3-4 секунды и снова разведите руки в стороны. Повторяем упражнение 5-7 раз.

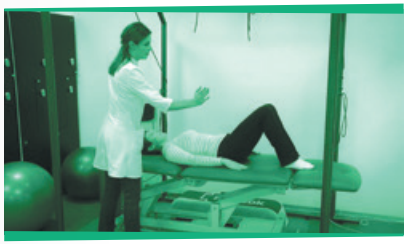


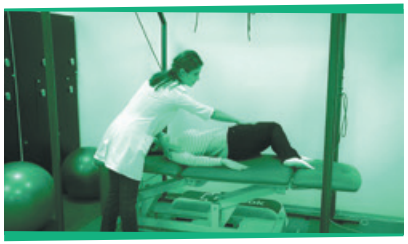
УПРАЖНЕНИЕ 3

- Будим колени. Лежа сгибайте по очереди каждую ногу в колене, подтягивая ее к себе. Стопа должна свободно скользить по поверхности, на которой вы лежите. Повторяем 5-7 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 4

- Возвращаемся к плечам. Поднимем руки вверх, затем вытягиваем их в одну линию с телом. Через секунду возвращаем руки вверх, затем в исходное положение. Повторяем 5-7 раз.

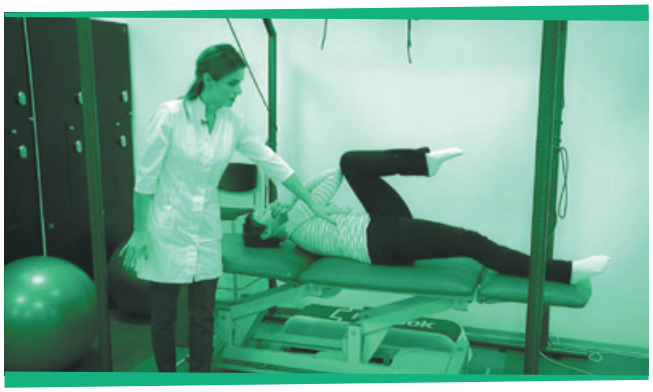




УПРАЖНЕНИЕ 5

- Скручиваем позвоночник. Лежа подтягиваем стопы к себе, сгибая ноги в коленях. Затем медленно поворачиваем колени в одну сторону и стараемся положить их на пол. Избегаем болевых ощущений. Вы можете чувствовать растяжение мышц, но никаких резких болей быть не должно. Затем поворачиваем колени в другую сторону, стараясь положить их на пол. Если вы не можете сразу положить колени на пол, ничего страшного. Это умение придет со временем, когда позвоночник

немного растянется. Это упражнение также помогает избавиться от болей в пояснице, и его стоит выполнять утром и вечером.



УПРАЖНЕНИЕ 6

- Продолжаем скручивания. Поднимите правую руку, согните ее в локте и потянитесь локтем к согнутому колену левой ноги. Медленно опустите руку и ногу. Согните другую руку и постарайтесь коснуться локтем этой руки колена противоположной ноги. Голову можно не отрывать от поверхности. Это очень полезное упражнение и для позвоночника, и для тазобедренных суставов, идет воздействие на мышцы пресса и мышцы спины вокруг позвоночника. Делаем это упражнение медленно. Повторяем упражнение на каждую сторону на 5-7 раз.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

- Делаем «велосипед» из положения лежа. Поясницу прижимаем к поверхности, руки кладем по бокам, медленно поднимаем согнутые в коленях ноги и начинаем ими крутить «велосипед». Здесь укрепляются мышцы пресса, спины, ног, поясницы, шеи. Это упражнение полезно для системы кровообращения, а также для увеличения оттока крови от вен нижних конечностей. Это упражнение также рекомендуется повторно выполнять вечером. Упражнение выполняется от 30 секунд до 5 минут.

Содержание

Шея и плечи 3

Наклоны головой вперед и назад 4

Повороты головы вправо-влево 4

Наклоны головы в стороны 5

Наклоны головы вперед с помощью рук 6

Суставы 7

Увеличение подвижности кистей и стоп 7

Коленные и локтевые суставы 9

Плечевые суставы 10

Тазобедренные суставы 11

Ежедневная гимнастика для бодрости 13

Упражнение 1 13

Упражнение 2 14

Упражнение 3 14

Упражнение 4 15

Упражнение 5 15

Упражнение 6 16

Заключительное упражнение 17

Брошюра
«Упражнения на каждый день»
входит в цикл просветительских материалов, выпускаемых социальным проектом «Университет старшего поколения».

Автор материала — врач спортивной медицины,
кандидат медицинских наук, главный врач Центра «CITY клиника»
Екатерина Кроль

Видеоурок можно посмотреть на сайте проекта
старшеепоколение.рф

Университет старшего поколения

Занятия Университета старшего поколения популярны у нижегородцев. Но не у всех есть возможность посещать очные занятия, поэтому мы решили открыть и дистанционное обучение. Лекторы Университета подготовили материалы по курсам «Компьютерная грамотность», «Правовая и экономическая грамотность», «Психология» и многие другие. Информация подается в формате брошюр и видеоуроков, которые размещены на сайте **старшеепоколение.рф.**

Мы надеемся, что дистанционное обучение поможет сделать полезные занятия более доступными для нижегородцев пожилого возраста.

СТРАТЕГИЯ НИЖНИЙ ФОНД

С уважением, руководитель проекта «Университет старшего поколения»
Оксана ДЕКТЕРЕВА

запись по телефону
(831) 233-20-83

информация на сайте
старшеепоколение.рф