

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия

«ЗОЖ - и каждый день хорош!»

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА 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!»

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ
ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО
КОРСЕТА ПОЗВОНОЧНИКА**

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва
2020



Новикова Наталья Константиновна

- старший научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТГПМ» Минздрава России, кандидат педагогических наук

ВВЕДЕНИЕ

Позвоночник имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

Позвоночник, являясь основой скелета, придает ему нужную форму, к нему прикрепляются пласты больших и малых мускулов и связок спины, предназначенных для удержания тела в вертикальном положении, а всех жизненно важных органов на определенных местах.

При плохой осанке скелет деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяются неправильно, отчего страдает вся опорно-

двигательная система. При постоянном искривлении тела мускулы и связки удлинняются или укорачиваются, внутренние органы смещаются, что приводит к заболеванию всего организма.

При правильной осанке голова и туловище расположены по одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические линии позвоночника выражены нормально: грудь слегка выпуклая, живот выступает незначительно или слегка втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Грудная клетка имеет цилиндрическую или коническую форму. Мускулатура рельефна, а все суставы подвижны. Ноги прямые, смыкание бедер, коленей, голеней и пяток происходит без особого напряжения мышц, с небольшим просветом ниже коленей и над внутренними лодыжками. Внутренние части стоп не касаются пола.

Неправильной осанкой считаются различные асимметрии человеческого тела, в частности, положения туловища и позвоночника.

Проанализируйте все дефекты своей осанки, встав без одежды перед большим зеркалом, если проблемы существуют, то давайте их решать вместе, и не только с комплексом физических упражнений,



предлагаемых нами, но и правильной организацией жизненного пространства.

Как вы стоите, ходите, сидите?

Основным упражнением для осанки будет следующее: встаньте спиной к стене, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены, затылок, плечи, икры и пятки касаются стены. Постарайтесь прислониться к стене так, чтобы расстояние между стеной и поясницей было не больше толщины пальца. Подтяните живот, вытяните немного шею вверх и поднимите плечи.

Выполняйте это упражнение как можно чаще в течение дня. Если вы сможете удерживать такое положение тела у стены более 2 минут без утомления, сохраняя ту же осанку – идите вперед. Идти вы должны так, будто ноги начинаются в середине вашего торса, то есть выражение «походка от бедра», не фигура речи. Ноги приводят в движение мускулы спины, живота. Руки ритмично двигаются от самого плеча, голова поднята высоко и гордо. Сама природа сделала ходьбу идеальным упражнением, которое омолаживает весь организм.

Сидеть тоже надо правильно, так же как стоять и ходить. На мягкой мебели сидеть не рекомендуется. Чрезмерного давления на позвоночник помогает избегать такое положение, когда туловище поддерживается сидалищными буграми, что возможно только на жестких стульях.

Высота стула должна равняться длине голени, глубина – не менее 2/3 от длины всего бедра. В положении сидя важно уменьшить напряжение мышц спины, оперившись о спинку стула, которая должна быть выше надплечий, а сиденье жестким и ровным. При выборе стула для рабочего места нужно отдать предпочтение тому, спинка которого с функциональным изгибом, в противном случае при длительном сидении рекомендуется подкладывать под поясницу валик.

Возможно так же на рабочем месте использование вращающегося офисного кресла, которое исключает резкие повороты позвоночника в стороны, ведущие к ущемлению межпозвоночных дисков.

При сидении спина доложена плотно прилегать к спинке стула, туловище следует держать прямо, голову сильно не наклонять, чтобы не напрягать мышцы тела. Не рекомендуется во время сидения класть ногу на ногу, так как при этом неравномерно распределяется



нагрузка на крестцово-позвоночное сочленение и позвоночник, а также нарушается крово- и лимфообращение, что приводит к отекам ног. Можно положить ногу на ногу в области голеностопных суставов, но только, когда ноги вытянуты.

Первое время будет очень трудно правильно стоять, сидеть, ходить. Но предлагаемые комплексы физических упражнений, выполняемые регулярно, а не только, в выходные дни, позволят вам быстрее адаптироваться к новому состоянию вашего тела. Однажды вы перестанете чувствовать напряжение, заметив автоматизм в правильном выполнении движений, так как тело будет, наконец, находиться в естественном данному природой положении.

Предлагаемые комплексы упражнений направлены на формирование и укрепление мышечного корсета позвоночника. Но, имея общую направленность, они имеют отличие.

Комплекс упражнений в исходном положении - сидя с палкой - направлен на устранение асимметрий туловища, формирование стереотипа правильной осанки.

Комплекс упражнений в исходном положении лежа направлен на укрепление мышечного корсета позвоночника, целенаправленно воздействуя на мышцы спины, брюшного пресса и косых мышц живота.

Нередко можно наблюдать картину, как молодые люди, активно посещающие фитнес-клубы и имеющие хороший мышечный рельеф, тем не менее ассиметричны: одно плечо выше другого. Поэтому, прежде чем закачивать мышечный корсет позвоночника, следует привести в порядок осанку.

Предлагаемые комплексы упражнений целесообразно выполнять один за другим: сначала в исходном положении сидя, потом лежа. Если уровень физической подготовки недостаточно высок, то можно первое время чередовать их по дням.

Для контроля за положением туловища комплекс упражнений для коррекции осанки первое время рекомендуется выполнять перед зеркалом.

В обоих комплексах после каждого упражнения проставлено количество рекомендованных повторений. Меньшее число является ориентиром для начинающих. В последующем нагрузку следует по-



степенно увеличивать, при этом постараться, чтобы все упражнения комплексов выполнялись без пауз для отдыха между ними. Продолжительность комплексов упражнений занимает 15-20 минут, их можно делать через 45 минут после еды и не позднее 2-х часов до сна.

Первые 3-5 занятий возможны легкие проявления дискомфорта: тяжесть, неприятные болевые ощущения в мышцах при повторном выполнении упражнений, но не беспокоящие вас в быту. Это говорит только о том, что в выполнении упражнений вы смогли задействовать те группы мышц, которые ранее не получали необходимую нагрузку.

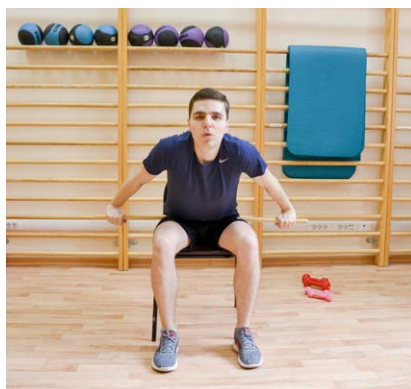
Отличительной чертой комплексов упражнений является возможность их использования любым желающим, независимо от возраста и пола.

Соответствие желания выполнить физические упражнения с возможностями организма определяйте по самочувствию после занятий и в течение дня, а также с помощью объективного показателя частоты пульса: 200 минус возраст в годах.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И УКРЕПЛЕНИЯ (УСТРАНЕНИЕ АСИММЕТРИИ)

1. Сидя на стуле, спина прямая, палка широким хватом на коленях.

Поднять палку вверх прямыми руками выше уровня головы, прогибаясь в пояснице, медленный вдох носом, опустить палку вниз на колени прямыми руками, максимально поднимая плечи. Туловище в наклоне так, чтобы плечи «уходили» за линию кистей, медленный выдох ртом. 4-6 раз.



2. Сидя на стуле, палка широким хватом вверху строго над головой.

Перевести палку горизонтально вправо, левая рука спереди, правая сзади, локти прямые, медленный вдох носом, вернуть в исходное положение, медленный выдох ртом.

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



3. Сидя на стуле, палка широким хватом в прямых руках перед грудью. Перевести палку вправо в горизонтальное положение, с поворотом на 180 градусов, левая рука сверху, правая снизу, палка параллельна полу, медленный вдох носом, вернуть в исходное положение, медленный выдох ртом.

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



4. Сидя на стуле, палка широким хватом сверху, строго над головой, руки прямые.

Перевести палку в вертикальное положение вправо, левая рука сверху над головой, согнутая в локте, правая прямая у тазобедренного сустава, медленный вдох носом, вернуть в исходное положение, медленный выдох ртом.

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



5. Сидя на стуле, палка на плечах, широким хватом.

Максимально повернуть туловище в сторону, задержавшись в крайней точке, медленный вдох носом, резко вернуться в исходное положение, быстрый выдох ртом.

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



6. Сидя на стуле, палка на плечах, широким хватом.

Наклонить туловище в сторону, стараясь максимально приблизиться к тазобедренному суставу, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом.

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



7. Сидя на стуле, палка на плечах, широким хватом.

Наклонить туловище вперед под 45 градусов, прогибая поясницу и не наклоняя головы, медленный вдох носом.

Вернуться в исходное положение, облокотившись на стул, медленный выдох ртом. 4-6 раз.



8. Сидя на стуле, ноги широко расставлены, палка на плечах широким хватом.

Наклонить туловище вперед-в сторону, касаясь локтем одноименного колена, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом.

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



9. Сидя на стуле, палка на плечах широким хватом.

Поднять палку вверх с одновременным подъемом головы, медленный вдох носом, палку на грудь, голову наклонить, как можно ниже, медленный выдох ртом.

Поднять палку вверх с одновременным подъемом головы, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, низко опустив голову, медленный выдох ртом. 4-6 раз.





10. Сидя на стуле, палка на плечах широким хватом в прямых руках перед грудью.

Поворот туловища вправо с заведением палки за спинку стула, палка параллельно полу, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом.

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



11. Сидя на стуле, палка на расстоянии вытянутой в сторону руки с опорой на пол, правая прямая рука на палке, левая на поясе.

Наклонить туловище в сторону, не сгибая опорную руку, другой рукой через голову коснуться верхнего края палки, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом.

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



12. Сидя на крае стула, ноги широко расставлены, палка между ног в вертикальном положении с опорой о пол, руки на верхнем конце палки.

Пружинистые наклоны туловища вперед (на счет 1-2-3), локти прямые, голова в наклоне на уровне локтей, вернуться в исходное положение. (на счет 4).

Дыхание произвольное. 4-6 раз.



13. Сидя на крае стула, ноги врозь, колени прямые, палка между ног в вертикальном положении с опорой о пол, руки на верхнем конце палки.

Наклонить туловище вперед, с перехватом рук с верхнего конца палки до нижнего, не сгибая колен вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. 4-6 раз.



14. Сидя на крае стула, ноги врозь, колени прямые, палка широким хватом сверху, строго над головой.

Наклонить туловище вперед - в сторону, рукой коснуться носка разноименной ноги не сгибая колен, медленный вдох носом.

Вернуться в исходное положение.

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



15. Сидя на стуле, палка на плечах широким хватом на коленях.

Поднять палку вверх прямыми руками дальше уровня головы, прогибаясь в пояснице, медленный вдох носом, наклон туловища вперед, палку ниже уровня колен, грудь пониже к коленям, голову не опускать, медленный выдох ртом. 4-6 раз.





**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ
И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА ПОЗВОНОЧНИКА**
(авторская методика Н.К. Новиковой)



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА ПОЗВОНОЧНИКА

ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

1. Лежа на животе, подбородок на тыльной стороне поверхности кистей, положенных друг на друга, ноги прямые вместе.

Поднять верхнюю часть туловища, руки на поясе.

Задержаться в верхней точке движения. 3-5 секунд.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.



2. Лежа на животе, подбородок на тыльной стороне поверхности кистей, положенных друг на друга, ноги прямые вместе.

Поочередно поднимать прямые ноги.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.



3. Лежа на животе, подбородок на тыльной стороне поверхности кистей, положенных друг на друга, ноги прямые вместе.

Поднять прямые ноги (колени не касаются пола).

Задержаться в верхней точке движения. 3-5 секунд.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.



4. Лежа на животе, подбородок на тыльной стороне поверхности кистей, положенных друг на друга, ноги прямые вместе.

Одновременно поднять верхнюю часть туловища и прямые ноги, руки на поясе.

Задержаться в верхней точке движения. 3-5 секунд, 8-10 раз.



5. Лежа на животе, руки в стороны, прямые ноги, максимально расставлены.

Поднять верхнюю часть туловища, одновременно сводя-разводя руки, ноги на весу.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.





ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

1. Лежа на спине, поясница прижата к опоре, живот слегка втянут, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях в опоре, на ширине плеч.

Поднять таз, прогибаясь в пояснице, опираясь стопами о пол, сместить центр тяжести на плечи («полумост»).

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.



2. Лежа на спине, поясница прижата к опоре, живот слегка втянут, руки сцеплены в «замок» на затылке, ноги прямые вместе.

Поочерёдно поднять прямые ноги вверх под углом 90 градусов, быстро, носок «от себя».

Вернуться в исходное положение, медленно.

или

Одновременно поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов, быстро, носок «от себя».

Вернуться в исходное положение медленно.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.



или



3. Лежа на спине, поясница прижата к опоре, живот слегка втянут, руки вдоль туловища, ноги прямые вместе.

Одновременно поднять руки и ноги под углом 90 градусов, быстро (голову от пола не отрывать).

Вернуться в исходное положение, медленно.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.



4. Лежа на спине, поясница прижата к опоре, живот слегка втянут, руки в стороны, ноги прямые вместе.

Поднять одновременно туловище и ноги под углом 45 градусов, переводя руки в положение вперед.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.



5. Лежа на спине, поясница прижата к опоре, живот слегка втянут, руки вверх, ноги прямые вместе.

Приподнять ноги вверх, опуская их вниз с помощью маха рук перевести туловище в вертикальное положение (сесть), руки на пояс.

Принять правильную осанку.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.





ДЛЯ БОКОВОЙ ПОВЕРХНОСТИ ТУЛОВИЩА

1. Лежа на боку, одна рука вверх, другая в упоре перед грудью (рука, спина, таз, ноги-прямая линия).

Поднять прямую ногу вверх.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.



2. Лежа на боку, одна рука вверх, другая в упоре перед грудью (рука, спина, таз, ноги-прямая линия).

Поднять обе прямые ноги. Задержаться в верхней точке движения 4-5 секунд.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.



3. Лежа на боку, одна рука вверх, другая в упоре перед грудью (рука, спина, таз, ноги-прямая линия).

Круговые движения прямой ногой в тазобедренном суставе назад.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.



4. Лежа на боку, одна рука вверх, другая в упоре перед грудью (рука, спина, таз, ноги-прямая линия).

Поднять одну ногу, затем присоединить другую.

Вернуться в исходное положение обеими ногами одновременно. Дыхание произвольное. 8-10 раз.



5. Лежа на боку, одна рука вверх, другая вперед на уровне плеча, ладонь касается пола, нога прямая назад на уровне тазобедренного сустава.

«Ходьба», смена положения руки и ноги.

Рука назад за спину, ладонь касается пола, нога вперед на уровне тазобедренного сустава, носок касается пола.

Дыхание произвольное. 8-10 раз.


Упражнения 1-5 повторить на другом боку. 8-10 раз



*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