

## Комплекс упражнений

# «Меры предотвращения снижения физической активности»



国立研究開発法人

国立長寿医療研究センター

National Center for Geriatrics and Gerontology

В данный комплекс включены упражнения, задача которых тренировать свое тело в домашних условиях, и тем самым предотвращать снижение физических возможностей организма. Внимательно ознакомившись с нижеуказанными мерами предосторожности, выберите себе **различные упражнения и старайтесь выполнять их в общей сложности в течение 40-60 минут в день.** Будет прекрасно, если вы будете выполнять упражнения каждый день, строго в определённое время, чтобы привить себе привычку. Рекомендуется выполнять движения под любимую музыку или под прослушивание радиопередач, чтобы заниматься последовательно. Обратите внимание, что для каждого упражнения в верхней правой части слайда указано, на какие группы мышц акцентировано это упражнение.



### Меры предосторожности при выполнении упражнений



1. Выполняйте без болевых ощущений и перенапряжения.
2. Делайте понемногу, с паузами на отдых.
3. Во время выполнения упражнений дышите глубоко и естественно, дыхание не задерживайте.
4. Если почувствовали себя плохо, не перенапрягайтесь и отдохните.
5. Будьте внимательны, в целях предотвращения падения не выполняйте слишком сложных упражнений. В качестве опоры используйте устойчивые предметы, такие как стол или стул. Не используйте легкие и движущиеся предметы, такие как стулья из алюминиевого профиля или стулья на колесах.

# Перечень упражнений комплекса «Меры предотвращения снижения физической активности»

Подберите набор из упражнений на растяжку и силовых упражнений в соответствии с вашим физическим состоянием. Будьте внимательны: учитывайте риск падения при выполнении упражнений на баланс.

№	Стретчинг	Баланс	Тренинг мышц	Упражнения на всё тело	Лёжа	Сидя	Стоя	Содержание упражнений
1	●					●		Растяжка мышц задней поверхности бедра
2	●					●		Растяжка мышц передней поверхности бедра
3			●	●		●	●	Упражнение «Банзай»
4			●			●		Скручивания
5			●			●		Растяжка колен
6			●			●		Подъём бёдер
7	●						●	Растяжка икроножных мышц
8			●				●	Сгибание колен
9			●				●	Боковые подъёмы ног
10			●	●			●	Подъём на носки
11			●				●	Отведение ног назад
12		●					●	Круговые движения ногами
13	●						●	Растяжка спины
14			●				●	Приседания
15			●	●			●	Походка «Обезьяна»

Лёжа: упражнение следует выполнять лёжа. Сидя: упражнение выполняется сидя. Стоя: упражнение выполняется стоя.

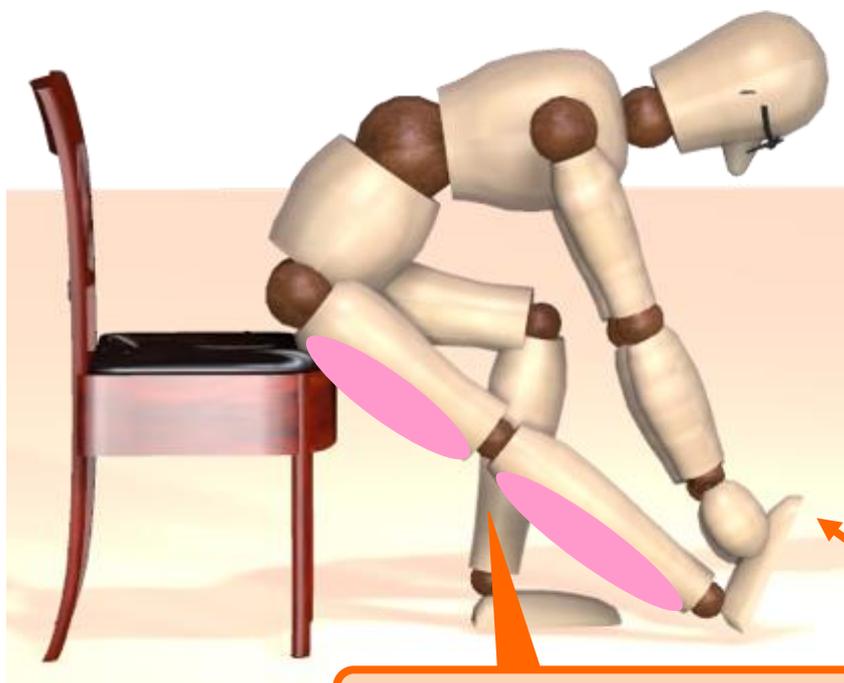
# 1. Растяжка мышц задней поверхности бедра

◆ Связки задней поверхности бедра  
Трехглавая мышца голени

30 секунд

Остерегайтесь падения со стула!

Порядок выполнения



- (i) Присядьте на край стула.
- (ii) Вытяните вперед одну ногу.
- (iii) Расправьте грудь и наклоните верхнюю часть тела вперед.
- (iv) Прodelайте то же самое с другой ногой.

Носок стопы смотрит вверх!

Постарайтесь не сгибать колено ноги!

Если у вас боли в спине, пояснице или коленях,  
выполняйте это упражнение без излишних усилий

## Растяжка мышц передней поверхности бедра

◆ Мышцы-сгибатели бедра,  
четырёхглавая мышца бедра

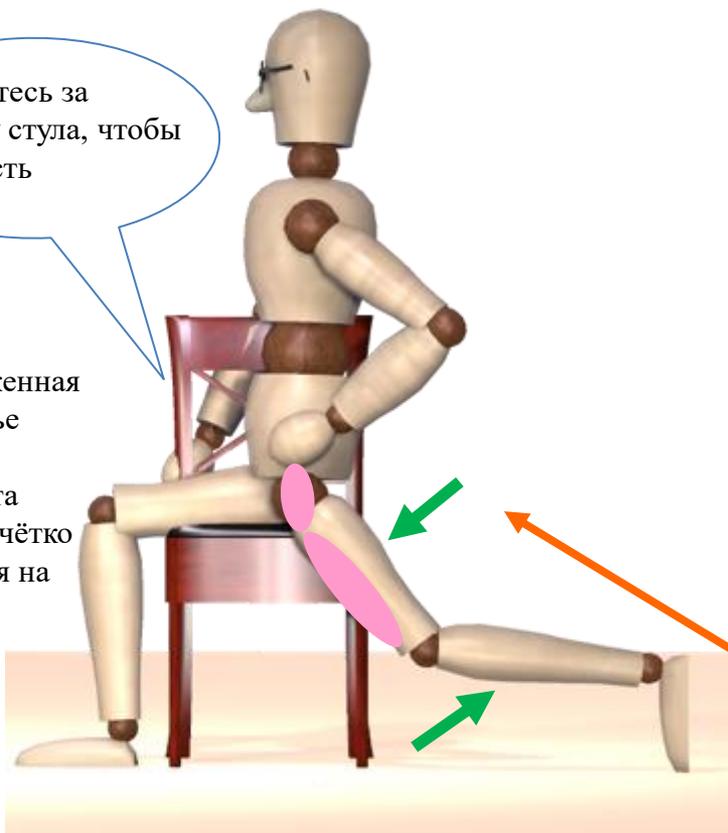
Просьба воздержаться от упражнения  
лицам, перенесшим операцию на  
тазобедренном суставе

Порядок  
выполнения

30 секунд

Держитесь за  
спинку стула, чтобы  
не упасть

Нога,  
расположенная  
на сиденье  
стула,  
выдвинута  
вперёд и чётко  
опирается на  
пол.



- (i) Сядьте боком на стул.
- (ii) Колено и стопа ноги, что расположена на стуле, смотрят вперед, другая нога максимально отведена назад.
- (iii) Расправьте грудь, подайте таз вперед, и потяните переднюю часть бедра отведенной назад ноги.
- (iv) Повторите то же самое с другой ногой.

Рука на поясе, помогает толкать  
таз вперед.

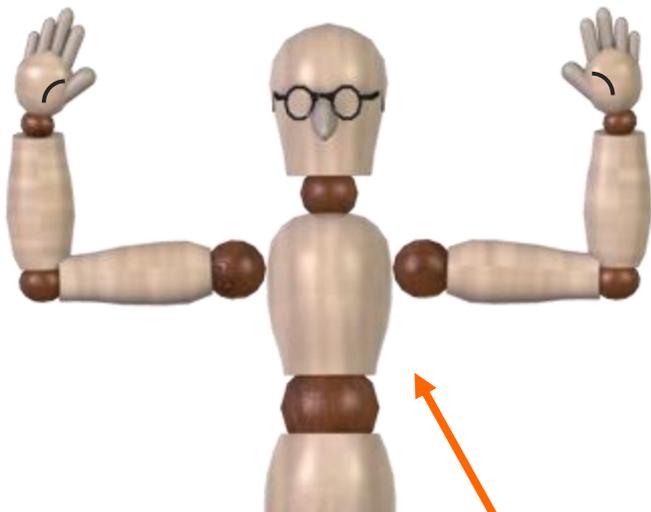
Если у вас боли в спине, пояснице или коленях,  
выполняйте это упражнение без излишних усилий

### 3. Упражнение «Банзай» (руки вверх-вниз)

◆ Группы мышц спины и плеч

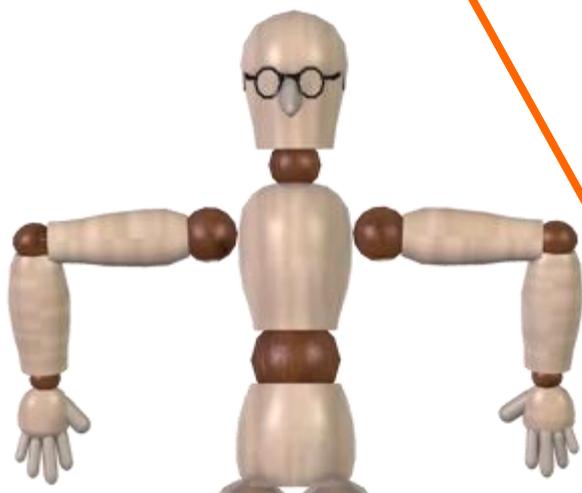
(i)

Ладони  
вперёд



(ii)

Ладони  
назад



Порядок  
выполнения

3-5 подходов  
по  
10 повторов

(i) Разведите обе руки с раскрытыми ладонями в стороны, пальцы рук смотрят вверх, локти на уровне плеч.

(ii) Опустите кисти рук вниз, сохраняя локти на уровне плеч, ладони смотрят назад, пальцы рук – вниз.

(iii) Медленно повторите движения (i) и (ii).

**Спина напряжена!**

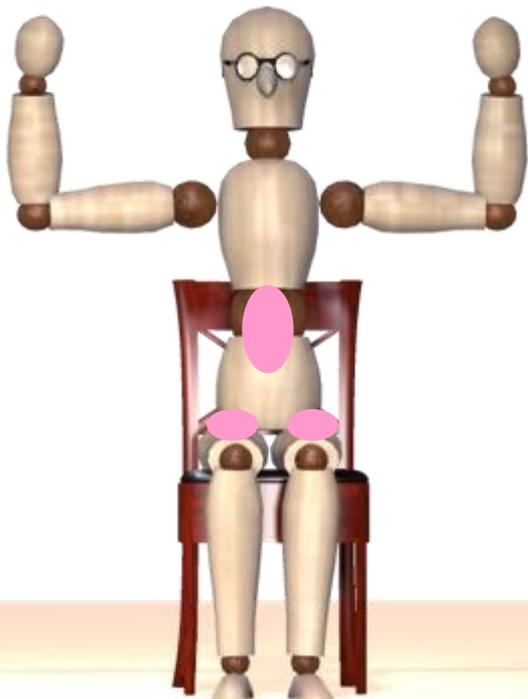
Если у вас боли в спине, пояснице или коленях,  
выполняйте это упражнение без излишних усилий

## 4. Скручивания

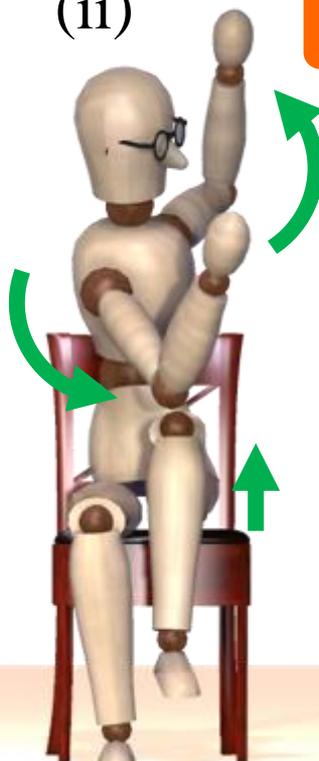
◆ Группа мышц-сгибателей бедра

3-5 подходов по 10  
повторов  
влево-вправо

(i)



(ii)



Порядок  
выполнения

- (i) Поднимите руки вверх, локти на уровне плеч, пальцы рук направлены вверх, как показано на рисунке.
- (ii) Поднимите левое бедро, и скрутите тело так, чтобы правый локоть коснулся левого колена.
- (iii) Повторите движения другими локтем и бедром.

**Старайтесь поднять выше бедро и меньше наклонять корпус**

Если у вас боли в коленях, пояснице, спине, выполняйте это упражнение без излишних усилий

## 5. Выпрямление коленей

◆ В основном четырехглавая мышца бедра

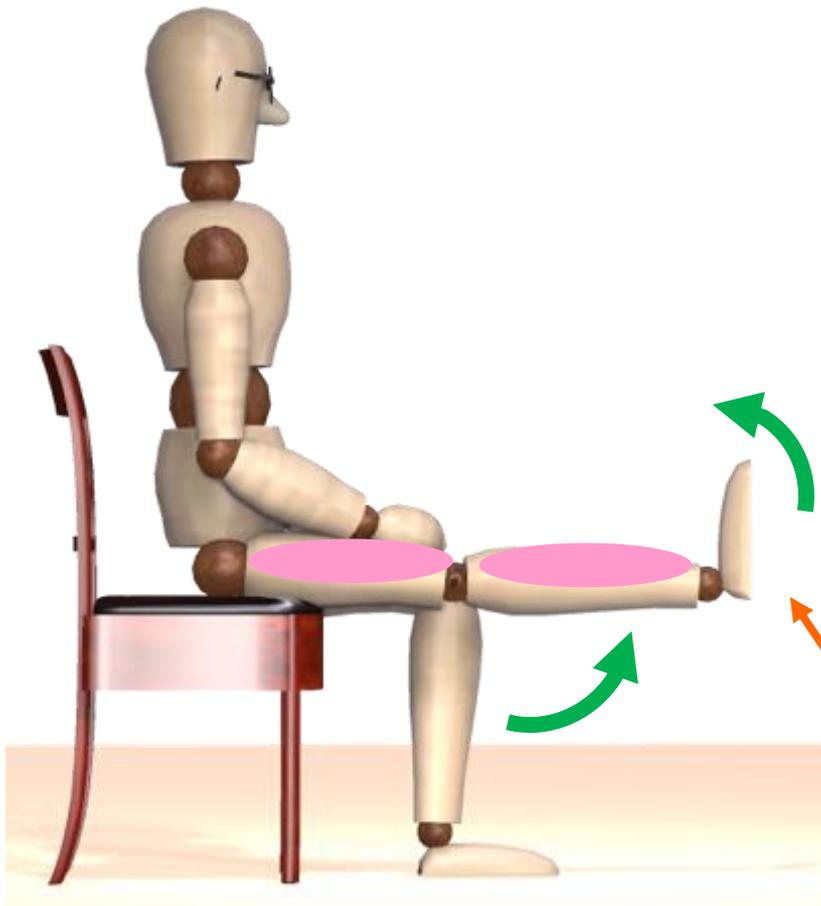
Остерегайтесь падения со  
стула!

3 подхода по  
50 раз левой и  
правой ногами

Порядок  
выполнения

- (i) Сядьте на край стула.
- (ii) Не раскачивая ногу, без резкого усилия, медленно выпрямите ногу в колене.
- (iii) Медленно верните ногу в исходное положение.
- (iv) Выполните упражнение другой ногой.

Во время упражнения  
пальцы ног направлены  
вверх



## 6. Подъём бёдер

◆ Группа мышц-сгибателей бедра

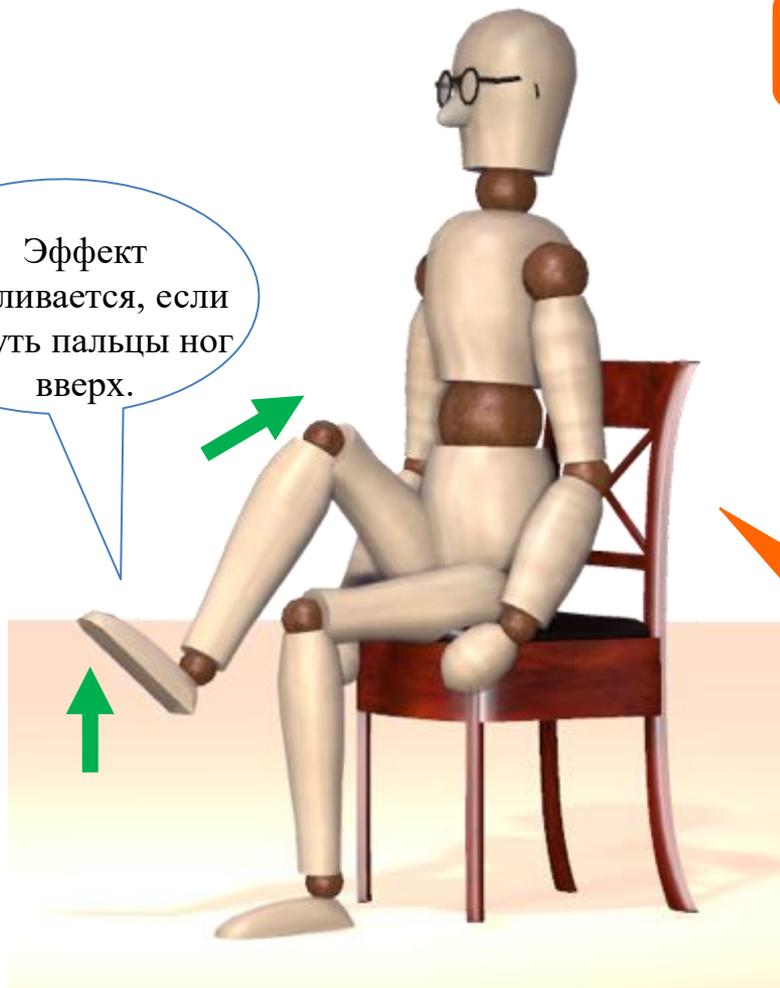
3 раза по 50  
повторов  
левой-правой  
ногами

Порядок  
выполнения

- (i) Тянем к себе бедро, сохраняя колено в согнутом состоянии.
- (ii) Выполняем движение другой ногой.

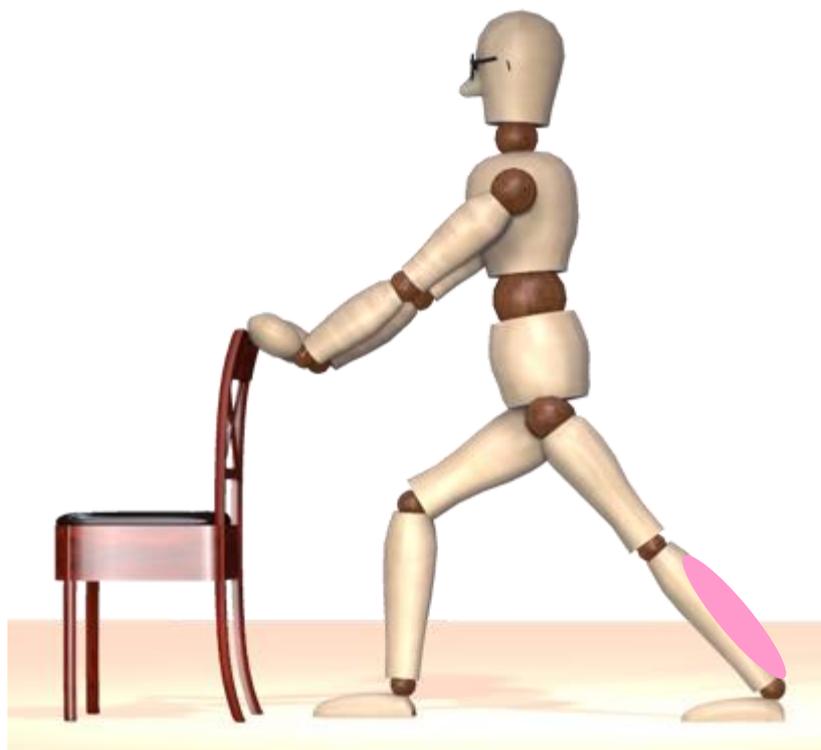
Эффект усиливается, если тянуть пальцы ног вверх.

Следите так, чтобы спина была ровной, а корпус не наклонялся вперёд!



## 7. Растяжка икроножных мышц

◆ Трехглавая мышца голени

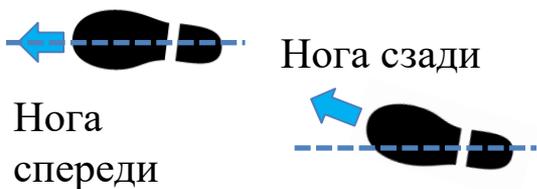


Порядок  
выполнения

30 секунд

- (i) Расставьте ноги, одна впереди, другая – сзади. Расправьте грудь.
- (ii) Носки обеих ног смотрят вперед, колено ноги, стоящей впереди, чуть согнуто, носок отведенной назад ноги чуть повернут вовнутрь. Растягиваем отведенную назад ногу, пятку этой ноги чуть прижимаем к полу.
- (iii) Меняем положение ног, и повторяем упражнение.

перед



Когда носок отведенной назад ноги чуть довернут внутрь, икроножная мышца тянется лучше.

Избегайте излишнего сопротивления, не давите слишком на пятку

## 8. Сгибание коленей

◆ Коленные связки

Во избежание раскачивания или падения используйте стул!

3 раза по 30 повторов на каждую ногу

Порядок выполнения

- (i) Медленно согните колено с подъемом голени назад.
- (ii) Медленно разогните колено, и верните ногу в исходное положение
- (iii) Прodelайте то же самое другой ногой

Бедро не уходит вперед

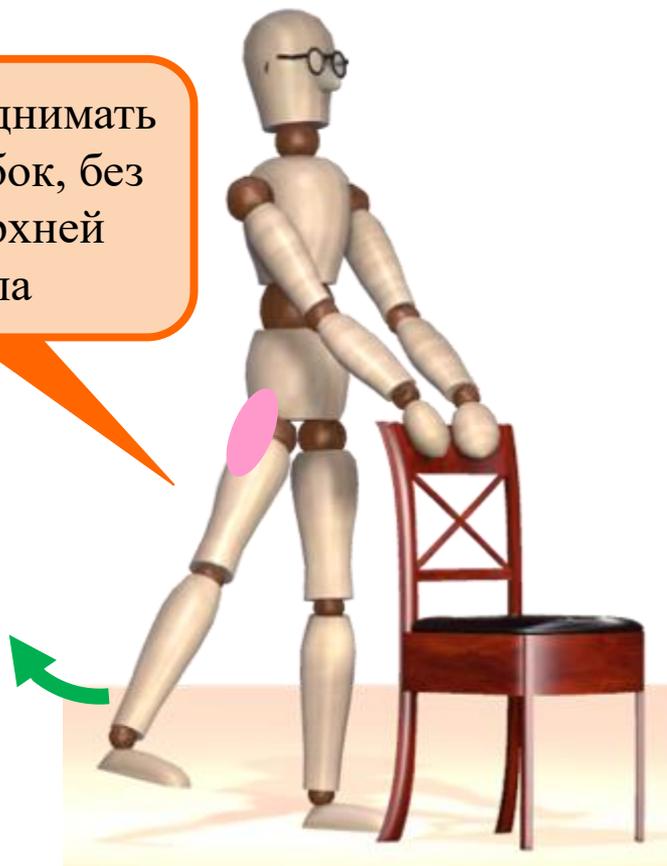


Если у вас боли в коленях, выполняйте это упражнение без излишних усилий

## 9. Боковые подъёмы ног

Используйте в качестве опоры стол или стул, чтобы избежать раскачивания или падения!

Старайтесь поднимать ноги строго вбок, без раскачки верхней части тела



◆ В основном, средняя ягодичная мышца

3 раза по 30  
повторов на  
каждую ногу

### Порядок выполнения

- (i) Займите такое положение, чтобы носки обеих ног были направлены строго вперёд.
- (ii) Медленно поднимите одну ногу строго вбок
- (iii) Медленно опустите ногу
- (iv) Выполните движение другой ногой

Если вы используете спинку стула в качестве опоры, выберите устойчивый стул

## 10. Подъем на носки

◆ Трехглавая мышца голени

Во избежание раскачивания или падения используйте стул!

3 подхода по  
50 повторений

### Порядок выполнения

- (i) Оторвите пятки обеих ног от пола и медленно потянитесь (распрямите спину).
- (ii) Выдержав 3 секунды в верхней фазе подъёма пяток, медленно опустите пятки на пол.



Концентрируйте силу до кончиков пальцев ног

Если вы используете спинку стула в качестве опоры, выберите устойчивый стул

## 11. Отведение ног назад

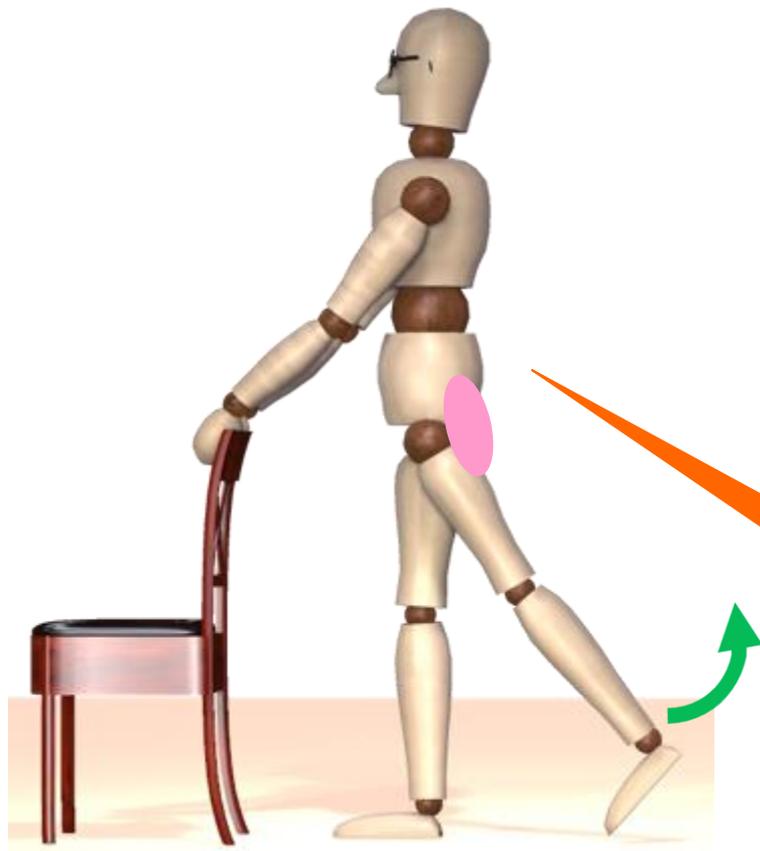
◆ Большая ягодичная мышца

Во избежание раскачивания или падения используйте стол или стул!

3 подхода по  
50 повторений

Порядок  
выполнения

- (i) Возьмитесь за стул обеими руками
- (ii) Разогнутую в колене ногу отведите назад.



Не допускайте прогиба в пояснице!

Если вы испытываете боль в тазобедренном суставе или пояснице, выполняйте это упражнение без излишних усилий

## 12. Круговые движения ногами

◆ Тренинг баланса

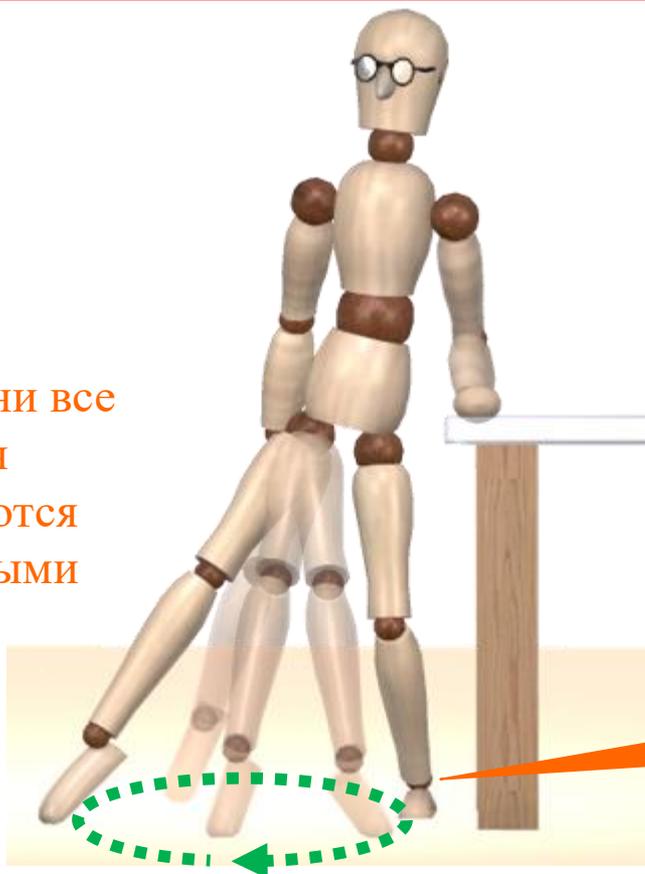
Во избежание раскачивания или падения используйте стол или стул!

3 подхода по  
10 повторений

Порядок  
выполнения

- (i) Кончиками пальцев ноги делаем круговые движения, как будто рисуем круг.
- (ii) Выполняем движения другой ногой.

Колени все  
время  
остаются  
прямыми



Рисуем круги как можно  
большого размера

Чтобы выполнить движение максимально безопасно, можно опереться на стул или стол рукой, противоположной ноге, которой выполняете упражнение

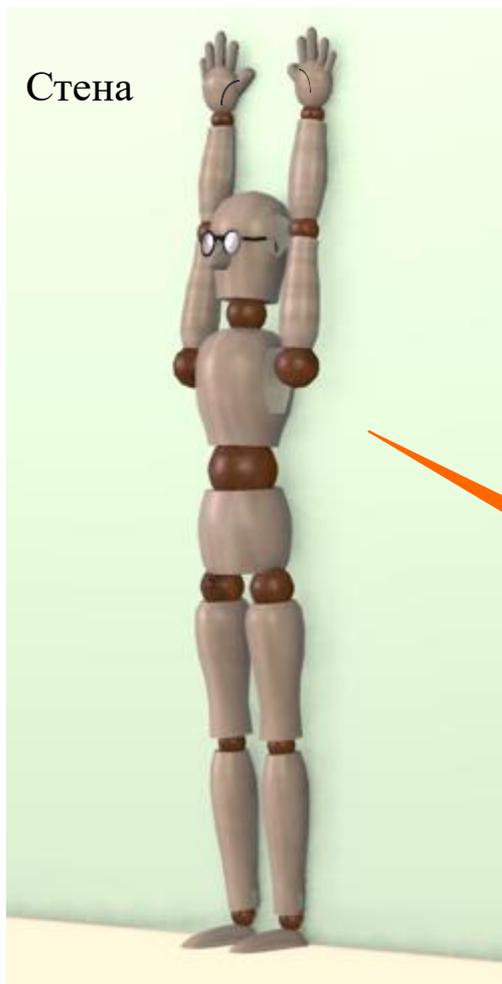
## 13. Растяжка спины

◆ Мышцы спины

Просьба воздержаться от упражнения  
лицам, имеющим в анамнезе  
компрессионный перелом позвоночника!

30 секунд

Порядок  
выполнения



- (i) Встаньте ровно, и прислоните спину и все тело к стене.
- (ii) Потянувшись вверх за руками, растяните спину.

Не допускайте прогиба в пояснице!

Если у вас боли в плечах, пояснице, спине,  
выполняйте это упражнение без излишних усилий

## 14. Приседания

◆ В основном большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра

Остерегайтесь падения назад из-за чрезмерно глубоко приседания

3 раза по 50 повторений

Порядок выполнения

- (i) Встаньте так, чтобы носки ног и колени смотрели вперед.
- (ii) Медленно опускаем и поднимаем таз.

Сгибать колени до угла в  $90^\circ$  не надо!

Следите, чтобы колени не выступали за линию носков ног

Делаем с прямой спиной!

Ноги на ширине плеч

Если у вас боли в коленях и тазобедренных суставах, выполняйте это упражнение без излишних усилий

## 15. Походка «Обезьяна»

◆ Тренировка ходьбы

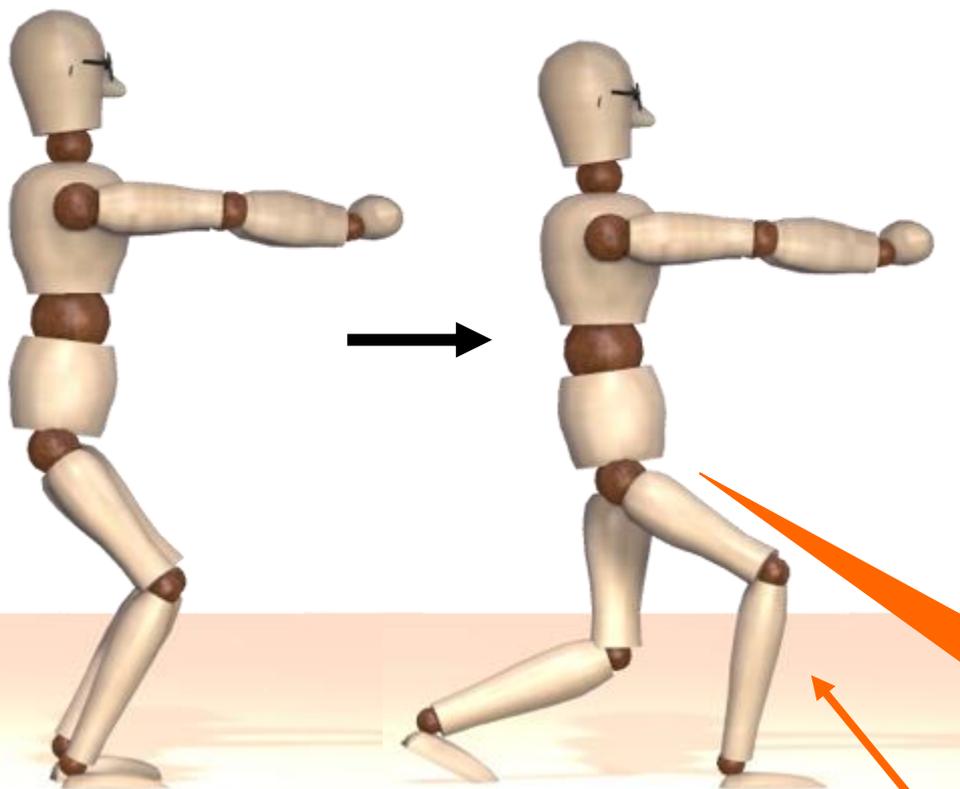
10 раз  
по 3 метра

### Порядок выполнения

- (i) Опустите таз
- (ii) Сцепите руки и поднимите их перед собой
- (iii) Медленно шагайте вперед в состоянии полуприседа.
- (iv) Когда привыкнете, постарайтесь увеличить длину шага

Не наклоняйтесь вперед.

Колени не разгибайте, идите на согнутых!



Если у вас боли в коленях,  
выполняйте это упражнение без излишних  
усилий