

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Ляхова Кристина Александровна фитнес против болезней позвоночника

В книге рассказывается о болезнях позвоночника и об одном из наиболее эффективных и безопасных способов его лечения – фитнесе. Доказано, что одной из причин заболеваний позвоночника является малоподвижный образ жизни, поэтому фитнесом рекомендуется заниматься не только тем, кто страдает от болезней позвоночника, но и тем, кто пока не заболел, но по роду деятельности мало двигается.

Введение

Известно, что от болезней позвоночника люди страдали во все времена. Не обошел вниманием эту проблему и знаменитый греческий врач Гиппократ. Более того, он утверждал, что именно патология позвоночника является основной причиной многих других заболеваний.

Казалось бы, в наши дни медицина шагнула далеко вперед, однако болезни позвоночника в настоящее время встречаются не реже, а даже чаще, чем несколько веков назад. Так, статистика утверждает, что от них когда-либо страдали или страдают 4 человека из 5, причем чаще всего эти заболевания встречаются не в развивающихся, а в наиболее развитых странах. Около 10–15% больных теряют трудоспособность, соглашаются на операцию или даже вынуждены уходить на пенсию по инвалидности. Остальные же зачастую даже не обращаются к врачу, полагая, что причина их недомогания в другом, и даже не догадываясь, что их частые головные боли, слабость, головокружение, боли в спине и даже в желудке или в сердце вызваны какой-либо болезнью позвоночника. И тем более они не задумываются о том, что если не изменить образ жизни, то в скором времени можно пополнить процент тех, кто вынужден согласиться на операцию или стать инвалидом.

Болезни позвоночника поражают людей любого возраста. Так, нарушения в позвоночнике могут быть обнаружены уже у детей 4 – 6 лет. Нередко также какое-либо заболевание позвоночника диагностируют у школьников. Однако о детях чаще всего беспокоятся их родители: они следят за тем, чтобы у ребенка был подходящий по размеру стол для занятий, удобный стул, покупают ортопедический матрас, следят за тем, чтобы он регулярно занимался гимнастикой или плавал. Но вот ребенок становится взрослым и перестает беспокоиться о своем позвоночнике: утром едет в машине или автобусе на работу, большую часть дня проводит в кресле, затем снова едет домой и вечер чаще всего тоже проводит в кресле перед телевизором. Так с минимальными физическими нагрузками зачастую проходит большая часть жизни, и неудивительно, что уже через несколько лет человек начинает по утрам ощущать боль в шее, особенно при попытке повернуть голову, а затем и боли в спине. Однако и те, кто вынужден заниматься физическим трудом, также не застрахованы от заболеваний позвоночника: перегрузки, регулярное поднятие тяжестей действуют на позвоночник так же негативно, как и сидячая работа. Наконец, следует упомянуть еще об одной проблеме – возрастных изменениях в позвоночнике, которые также могут привести к развитию того или иного заболевания.

Российская статистика свидетельствует, что наиболее часто заболевания позвоночника встречаются у людей в возрасте от 30 до 50 лет, довольно часто страдают от них и дети, у которых болезни позвоночника нередко развиваются вследствие родовых травм. Участились случаи тяжелых патологий, особенно межпозвоноковых грыж с компрессионно-корешковым, компрессионно-сосудистым и компрессионно-спинальным синдромом. Все чаще единственным решением возникшей проблемы становится операционное вмешательство.

Из всего вышесказанного можно сделать простой вывод: не дожидаясь, пока боль в шее или пояснице станет регулярной, необходимо менять свой образ жизни – больше ходить пешком, бегать, кататься на роликах, велосипеде, коньках, лыжах, плавать, танцевать, заниматься гимнастикой. Все эти занятия очень эффективны для профилактики заболеваний позвоночника. Однако, если болезнь уже развивается, пробежек по утрам или танцев может оказаться недостаточно. В этом случае потребуются специальные комплексы упражнений. И, разумеется, ни в коем случае не следует забывать о правильном питании, которое также входит в понятие фитнес.

1. СТРОЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Строение позвоночника рекомендуется хотя бы в общих чертах знать каждому, кто болен, а также тем, кто решил заняться профилактикой.

Позвоночник является частью скелета человека. Он состоит из 32–34 позвонков, соединенных между собой хрящами, суставами и связками или срастающихся друг с другом.

Выделяют 5 отделов позвоночника: шейный (состоит из 7 позвонков), грудной (состоит из 12 позвонков), поясничный (состоит из 5 позвонков), крестцовый (включает 5 срастающихся позвонков) и копчиковый (может состоять из 3 – 5 срастающихся позвонков).

Позвонки располагаются не точно один над другим, а немного смещены относительно друг друга и образуют несколько изгибов. На рисунке видно, что в шейном отделе позвоночник выгибается вперед, в грудном – назад, в поясничном – снова вперед. Благодаря этим изгибам позвоночник смягчает всевозможные резкие толчки и таким образом предотвращает головной мозг от повреждений при беге, прыжках и т. д. Соединение позвонков друг с другом осуществляется за счет двух верхних и двух нижних суставных отростков, межпозвоночных дисков и связок, которые располагаются на задней и передней сторонах позвонков.

Суставы и связки, располагающиеся между ними, обеспечивают необходимую подвижность позвонков, и при этом препятствуют их чрезмерной подвижности. Также подвижность позвонков зависит от мышц шеи, спины, груди, плеч, живота и бедер. Равномерная физическая нагрузка не вредна для позвоночника, а резкий рывок или толчок может привести к перенапряжению одной из мышц, что является причиной нарушения двигательной функции позвоночного столба. Иными словами, в этом случае человек будет испытывать усталость или даже боль в позвоночнике.

Каждый из позвонков состоит из круглого или почкообразного тела и дуги, которая замыкает позвоночное отверстие. На дуге имеются суставные отростки, служащие для сочленения с соседними позвонками. Размер и форма позвонков и их отростков различаются в зависимости от того, к какому отделу позвоночника принадлежит та или иная группа позвонков. Так, шейные позвонки по размеру небольшие, поясничные значительно крупнее, но с меньшими по размеру отростками. Это различие можно легко объяснить, ведь нагрузка на шейные позвонки, в сравнении с остальными отделами позвоночника, минимальна.

Между позвонками располагаются межпозвоночные диски, состоящие из студенистого ядра и фиброзных колец. Благодаря своему составу межпозвоночные диски эластичны, могут принимать любую форму и таким образом распределять давление между позвонками, благодаря чему позвоночник может изгибаться. Диски выполняют роль амортизаторов.

Позвоночный столб (вид сбоку):

1 – шейный лордоз; 2 – грудной кифоз; 3 – поясничный лордоз; 4 – крестцовый кифоз

Особую функцию выполняют грудные позвонки: они соединены с ребрами и образуют вместе с ними грудную клетку. Ребра соединены с поперечными отростками позвонков с помощью суставов, которые обеспечивают им небольшую подвижность, например, во время вдоха и выдоха. Однако в целом подвижность костей грудной клетки значительно меньше, чем, например, шеи. Подвижность позвонков грудного отдела также меньше, чем позвонков шейного или поясничного отделов.

Строение позвоночника (вид сверху):

1 – связки; 2 – фиброзное кольцо; 3 – студенистое ядро; 4 – спинной мозг; 5 – корешки спинномозговых нервов

По позвоночнику проходит спинной мозг, от которого ответвляются корешки спинно-мозговых нервов. Они проходят по отверстиям между позвонками. От нервов, расположенных в соединительной ткани и на коже, по волокнам корешков спинно-мозговых нервов сигналы передаются в спинной мозг. По другим волокнам сигналы передаются от спинного мозга к мышцам, заставляя их сокращаться или расслабляться. Волокна нервных корешков шейного отдела в основном направлены к рукам, грудного отдела – к туловищу, а поясничного – к ногам. Вот почему при

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
воспалении корешков спинно-мозговых нервов того или иного отдела боль будет ощущаться именно в руках, туловище или ногах. Одной из функций позвоночника является защита спинного мозга, проходящего внутри него.

Сами позвонки состоят из 2 видов вещества: губчатого (внутреннего) и компактного, покрывающего первый. Позвонки имеют высокую прочность благодаря губчатому веществу. Компактный слой также твердый, он защищает позвонки при нагрузках.

Кроме губчатого и компактного вещества, в позвонках также находится красный костный мозг. Он обеспечивает функцию кроветворения.

Костная структура позвоночника обновляется на протяжении всей жизни человека. Образование новых клеток стимулируют нагрузки, которым регулярно подвергается позвоночник. Соответственно, чем меньше нагрузки, тем менее интенсивно происходит обновление костей позвоночника. Причем распад клеток костной ткани при отсутствии нагрузок продолжается, а выработка новых клеток затормаживается. При полном отсутствии нагрузок на позвоночник (например, при болезни с полной обездвиженностью) могут даже произойти распад костного вещества и размягчение позвоночника и других частей скелета.

2. БОЛЕЗНИ ПОЗВОНОЧНИКА

От состояния позвоночника, его связок и окружающих его мышц зависит не только осанка, но и самочувствие человека. На формирование осанки влияют самые различные факторы, например поза, которую ребенок или взрослый человек принимает на длительное время (за столом во время учебы или во время работы). Нарушения осанки могут быть различными, вплоть до плоской спины, что происходит при сглаживании изгибов позвоночника, или, напротив, круглой спины, что происходит из-за увеличения изгибов.

Однако, помимо проблем с осанкой, человек может столкнуться с еще более серьезными проблемами. Так, различают 3 вида заболеваний позвоночника: врожденные аномалии строения (они, к счастью, встречаются довольно редко), приобретенные заболевания и травмы позвоночника. Наиболее часто люди страдают от приобретенных заболеваний позвоночника, и именно их можно вылечить или предупредить с помощью фитнеса.

Ниже будут описаны наиболее часто встречающиеся заболевания позвоночника.

Шейный спондилез

Это хроническое заболевание позвоночника, характеризующееся разрастанием по краям позвонков остеофитов – костных наростов в форме шипов или клювов. Как правило, основной причиной шейного спондилеза являются возрастные изменения, происходящие в шейном отделе позвоночника. Работники умственного труда, особенно вынужденные ежедневно работать сидя за столом, страдают от него чаще остальных. Существует ошибочное мнение, что остеофиты являются отложением солей. Однако в действительности причина их развития – перерождение связок, соединяющих позвонки.

Причиной развития заболевания также может послужить инфекционно-воспалительный процесс (остеомиелит и др.).

Симптомы заболевания

Основными симптомами болезни является боль в области затылка, задней части головы, в ушах, глазах, а также в области плечевого пояса. Боль ощущается независимо от того, выполняет ли человек какую-либо физическую работу или неподвижен.

Часто отмечается нарушение подвижности шеи и усиление боли при попытке повернуть голову.

Пациент также жалуется на неприятные ощущения и боль в шее во время сна, невозможность принять удобную позу, в которой боль ощущалась бы менее сильно.

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
Нередко болевые ощущение в шее становятся причиной нарушения сна. Неудобное положение головы во время сна дает дополнительную нагрузку на суставы и связки шейного отдела позвоночника, что ведет к усилению боли.
Диагноз ставится на основе исследования: при надавливании на заднюю стенку межпозвоночного сустава пациент ощущает боль, которая усиливается, если немного откинуть голову назад. Также проводят рентгенографическое исследование.
Заболевание протекает в хронической форме с периодами обострения.

Лечение

Во время обострений показаны анальгетики (их следует принимать 2 – 4 дня), ультратонотерапия (продолжительность процедуры – 10–20 мин, курс лечения – 10–12 процедур). Любые физические нагрузки, в том числе и занятия спортом, запрещены. После того как болевой приступ закончится и болевой снова станет трудоспособным, необходимо начать заниматься лечебной гимнастикой, которая является лучшим средством против этого заболевания. В противном случае болезнь может перейти в хроническую форму.

Фитнес очень эффективен при шейном спондилезе, но не следует ждать быстрых результатов. Для того чтобы окончательно избавиться от болезни, может потребоваться несколько месяцев тренировок. Зато после этого, при условии соблюдения профилактических мер, можно быть уверенным, что болезнь не вернется.

Профилактика

Рекомендуется пересмотреть образ жизни и по возможности свести к минимуму ситуации, которые могут привести к очередному обострению. Так, например, человек, вынужденный много времени проводить за столом или перед монитором компьютера, может через каждые 10–15 мин расправлять плечи, поворачивать голову в стороны, а через каждые 1 – 2 ч вставать со своего рабочего места и ходить по комнате 1 – 2 мин.

Шейный радикулит

Это поражение корешков спинно-мозговых нервов. Причины развития заболевания различны: нарушение обмена веществ, воспаление связок или мышц, расположенных около нерва и давящих на него. Кроме того, шейный радикулит может развиваться при грыже межпозвоночного диска шейного отдела позвоночника.

Симптомы заболевания

Больной жалуется на сильную боль в шее, руках и пальцах, которая появляется, как правило, неожиданно, при резкой смене положения тела, чаще всего при наклоне головы. Ее можно сделать менее сильной, осторожно наклоняя голову вперед или в стороны, но неудачное движение, напротив, делает ее еще сильнее.
Шейный радикулит – болезнь невралгического характера.

Распространение боли при шейном радикулите

Боль может возникнуть и при неудобном положении во время сна, что нередко приводит к пробуждению и бессоннице. При этом, просыпаясь, человек жалуется на колющую боль в шее и руках. В некоторых случаях также возможно онемение рук и уменьшение мышечной силы.
Многие больные отмечают, что боль при шейном радикулите появляется внезапно и так же внезапно проходит.
Для постановки диагноза проводят проверку рефлексов, чувствительности и мышечной силы.

Лечение

В период обострения следует сократить нагрузку на шейный отдел позвоночника, постараться не наклонять и не поворачивать голову (для этого можно носить шейный бандаж). Для ослабления боли принимают противовоспалительные и болеутоляющие

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
средства.

После прекращения приступов боли показана лечебная физкультура. Ни в коем случае нельзя пытаться самостоятельно вытянуть шейные позвонки, например попытаться поднять себя за подбородок с помощью какого-либо самодельного устройства. Эффект может оказаться прямо противоположным.

Профилактика

Эффективны санаторно-курортное лечение, массаж, грязевые ванны. Кроме того, необходимо выявить и устранить причину радикулита.

Хроническая боль в области груди

Боль в груди, возникшая один или два раза, при неправильном лечении или его отсутствии может перейти в хроническую. Причиной возникновения боли может быть нарушение осанки (особенно сутулая спина и наклоненная вперед голова). Предрасполагающими факторами к развитию заболевания могут послужить бронхиальная астма и другие болезни легких, поэтому, прежде чем назначать лечение, необходимо провести комплексное обследование.

Сутулость вообще негативно сказывается на состоянии позвоночника, так как при этом связки, мышцы, нервные волокна и ребра выдерживают дополнительную нагрузку. Заболевание чаще всего поражает людей, которые на работе вынуждены в основном сидеть (водители и др.).

Симптомы заболевания

В течение долгого времени болезнь проявляется только усилением сутулости. Затем больной начинает жаловаться на боль между лопатками. Иногда возникает также боль в плечевом поясе и затылочной области. Она усиливается при наклонах вперед, в стороны, при глубоком вдохе. Со временем отмечается уменьшение подвижности грудного отдела позвоночника.

При надавливании пальцем на остистый отросток больной ощущает боль в верхней половине грудного отдела позвоночника, причем нередко одновременно в нескольких местах, в том числе и в мышцах по обе стороны от позвоночника.

Лечение

Больной должен следить за своей осанкой, держать спину прямо. Если ему приходится подолгу сидеть, через каждые 30–40 мин необходимо вставать и разминаться. Прекрасный эффект дают регулярные занятия фитнесом (рекомендуется выполнять упражнения для грудной клетки и грудного отдела позвоночника). Однако в период обострения заниматься не рекомендуется.

Профилактика

Рекомендуется выполнять комплекс упражнений для укрепления осанки.

Острый пояснично-крестцовый радикулит

Это заболевание еще известно под названием «люмбаго», или «прострел». Заболевание поражает лиц среднего и пожилого возраста, у подростков встречается крайне редко.

От прострела страдает немало россиян. Но, несмотря на то, что он порой является причиной довольно сильных мучений, редко кто из заболевших обращается к врачу. Между тем народные средства – такие, как прогревание поясницы, – далеко не всегда эффективны.

Заболевание начинается резко, чаще всего после наклона с одновременным поворотом

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru в сторону (поза, которую принимают при чистке снега), иногда после других движений.

Причины заболевания различны. Так, нередко к этой форме радикулита приводят изменения механического характера в нервных волокнах, мышцах, суставах, связках или в межпозвоночных дисках.

Симптомы заболевания

Больной неожиданно ощущает резкую, как бы простреливающую боль в спине. После этого он уже не может разогнуться и застывает в той позе, в которой почувствовал боль. Однако такое положение не облегчает состояние больного: он продолжает ощущать сильную боль в спине, которая может отдавать в бедро или ягодицы. Практически никакая поза не дает облегчения, больной не может ни ходить, ни стоять, ни сидеть.

Поза, рекомендуемая при простреле

Лечение

В период обострения необходимо принять позу лежа на боку или на спине с согнутыми ногами, положив их на свернутые одеяла. В такой позе мышцы в области позвоночника наиболее расслаблены. Рекомендуется соблюдать постельный режим. Боли ощущаются в течение нескольких дней, иногда недель. Затем они бесследно проходят.

При очень сильных болях показаны противовоспалительные и болеутоляющие препараты. Однако и без их приема боли через некоторое время утихают и полностью проходят.

После того как острый период завершится, следует постепенно начинать заниматься гимнастикой.

Профилактика

Следует избегать ситуаций, при которых возможна большая нагрузка на позвоночник (подъем тяжестей и т. д.).

Хронический пояснично-крестцовый радикулит

Заболевание чаще всего поражает людей в возрасте от 35 до 65 лет. Ему предшествуют регулярные приступы боли в пояснице, чередующиеся с периодами, когда человек чувствует себя хорошо.

В прошлом было распространено мнение, что хронический пояснично-крестцовый радикулит поражает людей, работа которых связана с большими физическими нагрузками. Однако в последнее время было выяснено, что это не так: люди, во время работы вынужденные подолгу сидеть (например, работая за компьютером), страдают от этой болезни не реже, чем остальные.

Одной из причин развития хронического пояснично-крестцового радикулита служит малоподвижный образ жизни, особенно связанный с сидячей работой, а также неправильное положение тела во время работы.

Симптомы заболевания

Заболевание протекает с периодическими обострениями. Болевой приступ, как и при простреле, может начаться внезапно в какой-либо позе. При этом больной, как правило, знает об этом, избегает таких положений тела и старается принять позу, при которой боль ослабевает.

Подвижность позвоночника уменьшается, больной с трудом наклоняется вперед и в стороны. При надавливании на острый отросток поясничного отдела больной ощущает боль, которая может отдавать в заднюю сторону бедра.

Лечение

Во время приступов рекомендуется меньше двигаться, исключить любые физические

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru нагрузки. После того как приступ пройдет, следует начать заниматься фитнесом. Начинать следует с 10 – 15-минутных тренировок несколько раз в неделю, которые через некоторое время можно сделать более продолжительными. Заниматься следует регулярно: гимнастика способствует укреплению мышц, повышению гибкости поясницы и т. д. Однако поначалу, особенно если болезнь сильно запущена, эффекта может и не быть. Однако, несмотря на это, необходимо продолжать занятия. Прогноз неблагоприятный, полное излечение даже при регулярных занятиях фитнесом, как правило, не наступает. Но приступы боли станут более редкими.

Профилактика

Необходимо вести активный образ жизни, заниматься спортом, например плаванием. Показана гимнастика, включающая упражнения, направленные на укрепление поясничного отдела позвоночника.

Воспаление суставов позвоночника

Это заболевание также известно как анкилозирующий спондилоартрит, или болезнь Бехтерева.

Причины, вызывающие воспаление суставов позвоночника, окончательно не выяснены. Однако было доказано, что одной из причин, приводящих к развитию этого заболевания, являются нарушения в иммунной системе. Кроме того, фактором риска также является наследственная предрасположенность. Воспаление суставов позвоночника чаще всего развивается на фоне какого-либо длительного воспалительного процесса или психического стресса. Была также выявлена связь между этим заболеванием и хроническим воспалением крестцово-подвздошных сочленений и продольных связок позвоночника.

Под обызвествлением, или кальцинозом, понимают отложение солей кальция в органах и тканях, которые в норме не должны содержать их в нерастворенном состоянии.

Воспаление суставов позвоночника поражает межпозвоночные и межреберные суставы и поперечные отростки грудных позвонков и проявляется обызвествлением связок. Это становится причиной уменьшения подвижности грудной клетки.

Заболевание чаще всего поражает мужчин, причем уже в юном возрасте. Женщины также могут страдать от воспаления суставов позвоночника, но значительно реже.

Симптомы заболевания

Заболевание начинается с несильной боли в крестцовом отделе позвоночника и в области бедер, которая ощущается по ночам во время сна и утром сразу же после пробуждения. Больной также жалуется на чувство скованности в спине, из-за чего ему трудно вставать с постели.

По мере того как заболевание прогрессирует, боль и чувство скованности начинают ощущаться также в остальных отделах позвоночника. Со временем подвижность грудной клетки снижается настолько, что больной испытывает боль при попытках наклониться вперед или в сторону, а затем при чихании, кашле и даже глубоком вдохе. Позвоночник укорачивается. Со временем он может полностью потерять подвижность.

Воспаление суставов позвоночника относят к системным заболеваниям, поэтому оно протекает одновременно с другими патологическими процессами. Так, при обследовании пациентов, страдающих болезнью Бехтерева, у них нередко выявлялись конъюнктивит, псориаз, хронический колит, рецидивирующий негонорейный уретрит.

Лечение

Из медикаментозных средств назначают препараты, замедляющие воспалительные процессы – глюкокортикоиды, нестероидные противовоспалительные средства. При тяжелом течении целесообразно назначение иммунодепрессантов. Однако наиболее эффективным средством лечения является лечебная гимнастика, которая позволяет предотвратить потерю подвижности позвоночника.

Изменение формы позвоночника при воспалении суставов

Лечебная гимнастика должна проводиться на фоне увеличения общей физической активности. Основным условием является регулярность занятий: по 30 мин 1 – 2 раза в неделю.

Дополнительно можно посещать сеансы массажа, что позволяет уменьшить интенсивность боли и ощущение скованности. Массаж также способствует укреплению мышц позвоночника.

Не следует забывать, что воспаление суставов позвоночника – системное заболевание, поэтому лечение должно быть комплексным. Это увеличивает шансы сохранить подвижность позвоночника и избежать деформации других частей скелета.

Профилактика

Необходимо вести активный образ жизни, заниматься спортом, что особенно важно при наследственной предрасположенности к этому заболеванию.

Недостаток кальция в костях скелета

Вымывание кальция из костей позвоночника может происходить по разным причинам. Нередко от этого страдают люди пожилого возраста.

Причиной недостатка кальция также могут стать некоторые заболевания желудочно-кишечного тракта и обмена веществ. Так, при некоторых заболеваниях кишечника кальций, поступающий в организм вместе с продуктами питания, может не усваиваться. Кроме того, при некоторых заболеваниях почек в моче может наблюдаться повышенное содержание кальция. К повышенному выделению кальция из организма также может привести длительный прием гормональных или некоторых других медикаментозных препаратов.

Недостаток кальция в костях скелета, в том числе и позвоночника, приводит к их хрупкости.

Симптомы заболевания

Заболевание проявляется деформацией и хрупкостью костей, особенно у пожилых людей. Кости становятся настолько хрупкими, что даже слабый удар или падение могут привести к перелому.

Перелом может привести к смещению пульпозного ядра в губчатое и к образованию межпозвоночной грыжи. При этом заболевании чаще всего отмечаются переломы тел позвонков и переломы шейки бедра. Даже если перелома нет, в губчатых костях возможно возникновение микропереломов, которые приводят к образованию микромозолей.

Лечение

Это заболевание очень трудно поддается лечению, поэтому рекомендуется больше внимания уделять профилактике.

Профилактика

Выше уже упоминалось о том, что кости позвоночника, как и остальные кости скелета, постоянно обновляются. Процесс обновления идет быстрее, если человек ведет активный образ жизни, много двигается, и замедляется у тех, кто вынужден много сидеть на работе, не занимается спортом и т. д. Поэтому основной профилактической мерой являются занятия фитнесом. Вообще рекомендуется вести активный образ жизни.

Кроме того, необходимо лечение заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ. Следует также следить за рационом, в него должны входить продукты, богатые кальцием, а также другими минеральными веществами и витаминами. К ним относятся все виды молочных продуктов, особенно сыр, а также рыба, яйца, бобовые, кочанная капуста, шпинат и др.

Искривление позвоночника. Сколиоз

В норме позвоночник, если смотреть на него сзади, должен выглядеть прямым. Но некоторые страдают от его искривления.

Чаще всего при искривлении позвоночника принимает S-образную форму. Такое искривление называют сколиозом.

К искривлению позвоночника приводит совокупность различных факторов, нарушающих вертикальное положение позвоночного столба, и приспособительных реакций, направленных на его сохранение.

Под сколиозом понимают боковое искривление позвоночника. Это заболевание развивается у детей и подростков в возрасте от 5 до 15 лет. Девочки страдают сколиозом в 3 – 6 раз чаще, чем мальчики.

Позвоночник: искривление и норма

Различают лево- и правосторонний сколиоз. Он начинается чаще всего в грудном отделе позвоночника, а по мере развития заболевания может распространиться на поясничный отдел. Именно в этом случае говорят об S-образном сколиозе.

Сколиоз бывает врожденный и приобретенный.

Врожденный сколиоз развивается из-за нарушений эмбрионального развития.

К приобретенному сколиозу относят:

- травматический сколиоз, чаще всего развивающийся после перелома в поясничном отделе позвоночника;
- паралитический, развивающийся при полиомиелите и некоторых других заболеваниях;
- рефлекторно-болевого, например, развивающийся при воспалении седалищного нерва и связанном с этим рефлекторном напряжении мышц;
- рахитический и др.

Симптомы заболевания

Проявление сколиоза зависит от степени его развития.

При выраженном сколиозе отмечается перекос таза. Также отмечается нарушение походки. Возможно нарушение работы сердца и легких.

При сильных нарушениях, сопровождающихся поворотом позвоночника вокруг своей оси, возможны боли и нарушение подвижности.

Лечение

Необходимо устранить причину, которая привела к развитию сколиоза. Также показано ношение специальных корригирующих корсетов. На выраженной стадии назначают операцию. На начальных стадиях болезни показаны массаж и лечебная гимнастика.

Профилактика

Главной профилактической мерой являются активный образ жизни, занятия спортом, особенно плаванием, гимнастикой.

Также рекомендуется следить за осанкой, за тем, чтобы стол и стул, предназначенные для ребенка, были удобны и подходили ему по росту.

3. ЛЕЧЕБНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения можно выполнять всем: и тем, кто совершенно здоров, и тем, кто уже когда-либо страдал от болезней позвоночника. Однако не следует назначать себе комплекс упражнений самостоятельно. При некоторых заболеваниях, которые не были описаны в этой книге, например при грыже позвоночника, гимнастика не принесет никакой пользы и даже может оказаться вредной. Поэтому, прежде чем начать укреплять свой позвоночник, необходимо обратиться к хирургу: он проведет

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru обследован и определит, какой именно комплекс упражнений лучше всего подойдет. Но даже в этом случае не стоит заниматься фитнесом в период обострения, когда боль в спине мешает двигаться. К занятиям можно приступать только после того, как обострение закончится.

И все же совету обратиться к врачу наверняка последует далеко не каждый. В этом случае человеку, если уж он решил начать заниматься фитнесом самостоятельно, следует придерживаться следующих рекомендаций.

Начинать нужно с самых простых упражнений и выполнять их регулярно. Если самочувствие улучшилось, значит, упражнения были выбраны правильно. Постепенно можно будет переходить к более сложным комплексам, увеличивать продолжительность тренировок и их количество. Если же какое-то упражнение вызывает неприятные ощущения, тем более боль, от его выполнения нужно отказаться.

Поначалу любые упражнения могут вызывать слабую боль. Это считается нормальным. Но даже в этом случае необходимо уметь отличать боль в мышцах от боли в позвоночнике, которая не принесет пользы. С каждым разом выполнять их будет все легче и легче, и боли уже не будет. Если же каждая последующая тренировка приводит к ухудшению состояния больного, значит, ему нужно сменить комплекс упражнений.

При растяжениях или чрезмерной физической нагрузке рекомендуется набрать половину ванны теплой воды и лечь в нее. Постепенно оставшуюся часть ванны наполнить горячей водой до тех пор, пока общая температура воды не достигнет максимально терпимой. Продолжительность процедуры – 5 – 10 мин.

Занятия рекомендуется начинать с разогрева тренируемой части тела, который повысит эффективность тренировки. Разогреться можно с помощью горячей ванны, душа или грелки.

Наиболее эффективны водные процедуры. Температура воды должна составлять не ниже 37 °С, постепенно ее можно довести до 40 °С. Продолжительность ванны – от 5 до 15 мин. При этом необходимо учитывать, что горячие ванны нежелательно принимать людям с неудовлетворительным состоянием сердечно-сосудистой системы.

Не следует пытаться в первый же раз выполнить весь комплекс упражнений и сделать максимальное количество повторов.

Если нет возможности принять ванну, следует положить на тренируемую часть тела грелку или горячее полотенце на 5 – 10 мин.

Можно обойтись и без разогрева, но такая подготовка сделает занятия более эффективными и уменьшит мышечную боль.

После этого можно приступать к занятиям. В первый раз упражнения следует выполнять осторожно, избегая резких поворотов, махов. Разучив упражнения, во второй раз можно попробовать выполнить их более интенсивно. Если никаких неприятных ощущений не возникло, в следующий раз можно увеличить количество повторов до рекомендованного в описании.

Начинать нужно с 1–2 тренировок в неделю по 5–7 мин. Постепенно следует довести их продолжительность до 10–15 мин, делать ежедневно и желательно в одно и то же время – этого вполне достаточно для того, чтобы поддерживать мышцы позвоночника в тонусе. В длительных занятиях нет никакой необходимости.

Не следует бросать занятия после того, как состояние организма улучшилось. Для того чтобы болезнь не вернулась, необходимо продолжать заниматься хотя бы несколько раз в неделю.

Некоторые комплексы упражнений более эффективны при дополнительном массаже или самомассаже.

Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника 1

Этот комплекс рекомендуется при хронических болезнях шейного отдела позвоночника. Его можно выполнять и при обострении заболевания, но после ослабления болевых ощущений. В этом случае рекомендуется дополнительно носить на шею фиксирующую повязку, которую можно оставлять и на ночь.

- Цель занятий: восстановление эластичности мышц шеи, улучшение подвижности позвонков.

Упражнение 1

- Исходное положение: стоя или сидя на стуле, руки опущены вдоль туловища, плечи расправлены, спина прямая.

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru

- Выполнение: на счет «раз» нагнуть голову как можно сильнее вправо, на счет «два» вернуться в исходное положение, на счет «три» нагнуть голову влево, на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5-10 раз. Можно также делать серию наклонов вначале вправо, затем влево.
- Назначение: увеличение подвижности шейных позвонков.

Упражнение 2

- Исходное положение: такое же, как для упражнения 1.
- Выполнение: на счет «раз» нагнуть голову, стараясь достать подбородком до груди, на счет «два» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 5-10 раз.
- Назначение: увеличение подвижности шейных позвонков, растяжение мышц задней части шеи.

Упражнение 3

- Исходное положение: такое же, как в упражнении 1.
- Выполнение: на счет «раз» откинуть голову назад, подняв подбородок вверх, на счет «два» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 7-10 раз.
- Назначение: растяжение мышц задней части шеи, снятие напряжения.

Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника 2

Этот комплекс также рекомендуется для тех, кто страдает от хронических болезней шейного отдела позвоночника.

- Цель занятий: укрепление мышц шеи, уменьшение болезненных ощущений в шейном отделе позвоночника.

Упражнение 1

- Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая, одна рука согнута в локте, ладонь у лба.
- Выполнение: сделать попытку наклонить голову вперед, при этом не давая совершить наклон рукой. Выполнять упражнение в течение 10 с, затем отдыхать 10 с. Повторить 10 раз.
- Назначение: укрепление мышц передней части шеи, увеличение подвижности шейных позвонков.

Упражнение 2

- Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая, одна рука согнута в локте, ладонь у виска.
- Выполнение: сделать попытку наклонить голову в сторону, при этом не давая совершить наклон рукой. Выполнять упражнение в течение 10 с, затем отдыхать 10 с. Повторить 10 раз.
- Назначение: укрепление боковых мышц шеи, увеличение подвижности позвонков, уменьшение болевых ощущений при обострении хронических заболеваний.

Упражнение 3

- Исходное положение: сидя на стуле или стоя, руки опущены, спина прямая.
- Выполнение: на вдохе как можно выше поднять плечи и удерживать их в таком положении несколько секунд. На выдохе вернуться в исходное положение, полностью расслабить мышцы плечевого пояса и оставаться в таком положении 10-15 с. Повторить 7-10 раз.
- Назначение: укрепление мышц шеи и плечевого пояса.

Упражнение 4

- Исходное положение: сидя или стоя.
- Выполнение: самостоятельно помассировать пальцами область у основания затылка в течение 3-4 мин. Поначалу возможна сильная боль, которая через некоторое время

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
должна ослабеть.

- Назначение: разминание мышц шейного отдела позвоночника при головных болях. Этот массаж может делать партнер. В этом случае исходное положение может быть лежа на животе.

Упражнение 5

- Исходное положение: сидя или сидя на стуле.
- Выполнение: помассировать пальцами верхний участок лопатки в течение 3-4 мин. Поначалу возможны болевые ощущения, которые должны быстро пройти.

Также можно попросить партнера выполнить массаж. В этом случае удобнее находится в положении сидя.

- Назначение: разминание мышц шейного отдела позвоночника

Комплекс упражнений для грудного отдела позвоночника

Этот комплекс рекомендован для людей, страдающих от острых и хронических заболеваний грудного отдела позвоночника. При острых состояниях заниматься рекомендуется только после того, как утихнет боль.

- Цель занятий: повышение подвижности позвонков грудного отдела и костей грудной клетки, обеспечение возможности глубокого дыхания.

Упражнение 1

- Исходное положение: сидя на стуле с прямой спинкой, руки согнуты в локтях и сцеплены на затылке в замок.
 - Выполнение: на счет «раз» (вдох) наклониться назад, прогнув спину и прижав ее к спинке стула, на счет «два» (выдох) наклониться вперед. Повторить 5-10 раз.
- Назначение: увеличение гибкости грудного отдела позвоночника.

Упражнение 2

- Исходное положение: лежа на спине, подложив под спину валик, руки согнуты в локтях и сцеплены за головой в замок. Диаметр валика должен быть примерно 10 см. Валик не должен быть слишком мягким. Вместо него можно использовать махровое полотенце, намотанное на скалку.
- Выполнение: на вдохе поднять туловище, прогнуться, на выдох вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 3-4 раза, после чего передвинуть валик ниже и продолжить выполнение упражнения.
- Назначение: разработка позвонков грудного отдела позвоночника.

Упражнение 3

- Исходное положение: сидя или стоя, обернув грудную – клетку полотенцем.
- Выполнение: на счет «раз» стянуть полотенце, при этом стараясь полностью выдохнуть воздух, на счет «два» ослабить полотенце и сделать глубокий вдох. Повторить 5-10 раз.
- Назначение: повышение подвижности ребер, развитие глубокого дыхания.

Упражнение 4

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены над головой, пальцами одной руки обхватить запястье другой.
- Выполнение: на счет «раз» как можно сильнее наклониться влево, потянув левой рукой правую, на счет «два» вернуться в исходное положение. На счет «три» наклониться вправо, потянув правой рукой левую, на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 5-10 раз.
- Назначение: растяжение боковых мышц грудной клетки.

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
Комплекс упражнений для поясничного отдела позвоночника 1

Этот комплекс был разработан для тех, кто страдает от хронических заболеваний поясничного и крестцового отделов позвоночника.

- Цель занятий: укрепление позвоночника, особенно его поясничного отдела, укрепление мышц.

Упражнение 1

- Исходное положение: лежа на спине, ноги немного согнуты в коленях, руки вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» сильно напрячь мышцы брюшного пресса, на счет «два» расслабить мышцы. Для контроля можно на счет «раз» класть руку на живот. Повторить 7–10 раз.
- Назначение: укрепление поясничного отдела позвоночника, который при выполнении этого упражнения выгибается вверх.

Упражнение 2

- Исходное положение: лежа на спине, ноги прямые, руки лежат на полу вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки, завести их за голову, сцепив в замок, и приподнять верхнюю часть тела, на счет «два» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12–15 раз. Если тяжело выполнять упражнение, можно использовать облегченный вариант: не заводите руки за голову, а держать их перед собой.
- Назначение: укрепление мышц живота.

Упражнение 3

- Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять согнутую в колене левую ногу к груди, при этом оказывая ей сопротивление правой рукой, которую положить на колено. Напрягать мышцы руки и ноги в течение 10 с. На счет «два» вернуться в исходное положение и постараться полностью расслабить мышцы рук, ног и туловища. На счет «три» выполнить то же самое с правой ногой и левой рукой, на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 7–10 раз.
- Назначение: укрепление косых мышц спины и туловища.

Комплекс упражнений для поясничного отдела позвоночника 2

Этот комплекс рекомендуется выполнять людям, страдающим хроническими заболеваниями поясничного и крестцового отделов. Кроме того, он не противопоказан и при острых заболеваниях поясничного отдела.

- Цель занятий: укрепление мышц туловища и развитие гибкости позвоночника.

Упражнение 1

- Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» повернуть верхнюю часть корпуса, руки и голову влево, одновременно положив согнутые в коленях ноги на пол направо, задержаться в таком положении 5 с, на счет «два» вернуться в исходное положение. На счет «три» повернуть верхнюю часть корпуса, голову и завести руки право, а ноги влево, на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 15–20 раз. Если трудно выполнять упражнение, можно опускать влево и вправо только ноги, при этом верхняя часть тела остается в покое, как при исходном положении.
- Назначение: увеличение подвижности позвонков, растяжение мышц.

Упражнение 2

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru

- Исходное положение: на коленях перед стулом, положив на него руки и опершись лбом о край сиденья.
- Выполнение: на счет «раз» как можно сильнее выгнуть вверх спину, задержавшись в этом положении на 2–4 с, на счет «два» как можно сильнее прогнуть ее. Выполнить упражнение 7–10 раз.
- Назначение: увеличение гибкости позвоночника.

Упражнение 3

- Исходное положение: стоя на четвереньках, распрямив плечи.
- Выполнение: на счет «раз» выгнуть спину направо, переставив руки и повернув голову, как бы оглядываясь назад, задержаться в таком положении 2–4 с, на счет «два» вернуться в исходное положение, на счет «три» повернуть корпус влево, на счет «четыре» вернуться в исходное положение.
- Назначение: увеличение гибкости позвоночника.

Комплекс упражнений для поясничного отдела позвоночника 3

Этот комплекс включает в себя 2 упражнения, которые рекомендуется выполнять при заболеваниях поясничного отдела позвоночника, сопровождающихся острой болью. Они также показаны и при хронических заболеваниях поясничного и крестцового отделов.

- Цель занятий: разъединение позвонков, уменьшение их давления на нервные окончания, мышцы и т. д.

Упражнение 1

- Исходное положение: стоя около турника.
- Выполнение: ухватиться за перекладину и висеть на ней в течение 10 с, затем встать на ноги и отдыхать не менее 10 мин. Повторить упражнение 2–3 раза. Можно выполнять его утром, днем и вечером.
- Назначение: растяжение позвоночника.

Упражнение 2

- Исходное положение: вис на турнике.
- Выполнение: на счет «раз» повернуть тело влево, на счет «два» вернуться в исходное положение», на счет «три» повернуть тело вправо, на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Во время выполнения упражнения мышцы шеи, плеч и спины должны быть расслаблены. Длительность выполнения упражнения – 1–3 мин, после этого нужно лежать в течение 30–60 мин. Выполнять упражнение 2–3 раза в день.
- Назначение: растяжение позвоночника.

Комплекс упражнений для поясничного отдела позвоночника 4

Этот комплекс рекомендуется выполнять в острый период после ослабления болей и при хронических заболеваниях поясничного отдела позвоночника.

- Цель занятий: растяжение и укрепление мышц.

Упражнение 1

- Исходное положение: сидя на полу, одну ногу вытянуть вперед, вторую отвести назад, согнув в колене, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» наклониться вперед, вытянув руки и стараясь достать ими кончики пальцев ног, на счет «два» вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 10–12 раз, после чего повторить с другой ногой.
- Назначение: растяжение мышц, особенно на задней стороне бедра.

Упражнение 2

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru

- Исходное положение: стоя в полувыпаде около стула, опираясь одной рукой на его спинку.
- Выполнение: продолжая держаться рукой за спинку стула, на счет «раз» выполнить полный выпад, при этом наклонить корпус вперед и задержаться в этом положении на 2–3 с, на счет «два» вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 10–12 раз, после чего поменять ноги.
- Назначение: укрепление и растяжение мышц тела и ног.

Упражнение 3

- Исходное положение: лежа на животе, руки в стороны, ноги слегка раздвинуты.
- Выполнение: на счет «раз» поднять вверх прямую левую ногу и задержать ее на 5–7 с, на счет «два» вернуться в исходное положение, на счет «три» поднять правую ногу, на счет «четыре» вернуться в исходное положение.
- Назначение: укрепление мышц ягодиц, улучшение осанки.

4. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

После того как самочувствие значительно улучшилось, не стоит прерывать тренировки. Наоборот, необходимо тренировать позвоночник, переходя к более сложным комплексам упражнений.

Комплекс упражнений на гибкость 1

Упражнения на гибкость очень эффективны. При их выполнении нужно соблюдать те же правила, что и при выполнении лечебных комплексов: разогреваться перед началом занятий, увеличивать нагрузку постепенно, не выполнять упражнений, которые вызывают какие-либо неприятные ощущения и т. д. В профилактические комплексы входят некоторые упражнения из лечебных комплексов. Не следует их исключать, поскольку, выполняя их, проще перейти к упражнениям, требующим большей гибкости.

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

- Выполнение: на счет «раз» плавно повернуть голову вправо, на счет «два» – влево, на счет «три» наклонить вперед, на счет «четыре» – назад. Упражнение повторить 1–4 раза.

Упражнение 2

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три», «четыре» выполнить круговые движения кистями вперед, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – круговые движения кистями назад. Упражнение повторить 1–3 раза.

Упражнение 3

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три», «четыре» выполнить круговые движения руками вперед, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – круговые движения руками назад. Упражнение повторить 1–4 раза. Руки в локтях не сгибать.

Упражнение 4

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой (палку нужно держать на расстоянии равном или чуть шире плеч) опущены вниз.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх и отвести как можно дальше назад, на счет «два» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5–10 раз.

Упражнение 5

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три» правую руку поднять вверх и начать наклоны туловища влево, на счет «четыре» вернуться в исходное положение, на счет «пять», «шесть», «семь» левую руку поднять вверх и начать наклоны туловища вправо, на счет «восемь» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 3–6 раз.

Упражнение 6

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три» левую ногу поставить чуть вперед, наклонять туловище к правой ноге, на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 3–6 раз.

Упражнение 7

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.
- Выполнение: на счет «раз» наклонить туловище вперед, на счет «два» повернуть туловище влево, на счет «три» повернуть туловище вправо. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 8

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три», «четыре» сделать плавное круговое движение туловищем влево, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – плавное круговое движение туловищем вправо. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 9

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.
- Выполнение: на счет «раз» слегка согнуть ноги в коленях и, прогнувшись назад, коснуться руками пяток, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 10

- Исходное положение: стоя слева от опоры (боком), ноги на ширине плеч, правая рука на опоре.
- Выполнение: на счет «раз» сделать мах левой ногой вперед, на счет «два» сделать мах левой ногой назад, на счет «три» сделать мах левой ногой влево. Упражнение повторить 10 раз. Повторить то же самое с правой ногой.

Упражнение 11

- Исходное положение: стоя перед опорой (лицом к ней), ноги на ширине плеч, руки на опоре.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три», не сгибая рук, наклонить туловище вперед (спину не сгибать), на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 12

- Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, спину держать прямо, руки опущены вниз.
- Выполнение: на счет «раз» плавно наклонить туловище к левой ноге, на счет «два» – к правой ноге, на счет «три» – вперед, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–10 раз.

Упражнение 13

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены вниз и сцеплены сзади. Болезни позвоночника
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три» наклонять туловище вперед, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–10 раз.

Упражнение 14

- Исходное положение: лежа, ноги вместе, руки в стороны.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три», опираясь на стопы и кисти, плавно поднимать таз вверх, прогнуться, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 15

- Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях, руками опереться об пол.
- Выполнение: на счет «раз», опираясь на стопы и кисти, плавно поднять таз вверх, на счет «два» согнуть ноги в коленях, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 16

- Исходное положение: лежа, ноги вместе, руки вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» плавно поднять левую ногу, на счет «два», «три» обхватить ногу руками и подтягивать к груди, на счет «четыре» принять исходное положение. Повторить то же самое с правой ногой. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 17

- Исходное положение: лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти около плеч, ноги вместе.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три», «четыре», поднимая сначала голову, затем грудь, плавно выпрямить руки, на счет «пять», «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 18

- Исходное положение: сидя на коленях, руки на пятках.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три», «четыре» медленно приподняться (не отрывая рук от пяток), сильно прогнуться, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 19

- Исходное положение: стоя на коленях, руки вытянуты вперед.
- Выполнение: на счет «раз», «два» плавно сесть влево, руки повернуть вправо, на счет «три», «четыре» принять исходное положение, на счет «пять», «шесть» плавно сесть вправо, руки повернуть влево. Упражнение повторить 5–10 раз.

Упражнение 20

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе.
- Выполнение: на счет «раз», «два» полностью присесть, руки развести в стороны, на счет «три», «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

Комплекс упражнений на гибкость 2

Освоив первый комплекс упражнений на гибкость, что произойдет примерно через 1–2 нед, можно начинать заниматься по второму комплексу упражнений. Этому комплексу лучше посвятить немного больше времени, около 2 мес. После каждого упражнения не стоит сразу же переходить к следующему, лучше немного расслабиться – опустить руки, слегка потрясти ими, размять суставы и т. д.

Упражнение 1

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- Выполнение: на счет «раз» плавно наклонить голову вперед, на счет «два» – назад, на счет «три» повернуть влево, на счет «четыре» – вправо. Упражнение повторить 5–10 раз.

Упражнение 2

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- Выполнение: на счет «раз», «два» сделать медленное круговое движение головой влево, на счет «три», «четыре» – вправо. Упражнение повторить 5-10 раз.

Упражнение 3

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.
- Выполнение: на счет «раз», «два» сделать медленное круговое движение правым плечом назад, на счет «три», «четыре» – левым плечом назад, на счет «пять» втянуть голову в плечи (плечи вверх как можно выше), на счет «шесть» плечи опустить и расправить, на счет «семь» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 4

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, кисти сцеплены в замок.
- Выполнение: на счет «раз» начать круговые движения кистями в одну сторону, на счет «два» – в другую. Упражнение повторить 5-6 раз.

Упражнение 5

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.
- Выполнение: на счет «раз» кисти поднять вверх (локти не сгибать), на счет «два» кисти опустить. Упражнение повторить 10-15 раз.

Упражнение 6

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три», «четыре» сделать круговые движения руками вперед (руки в локтях не сгибать), на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – назад. Упражнение повторить 7-10 раз.

Упражнение 7

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, в правой – небольшой груз.
- Выполнение: на счет «раз» поднять правую руку вверх, завести за голову, на счет «два» завести левую руку снизу за спину и согнуть ее в локте, на счет «три» передать груз из правой руки в левую, на счет «четыре» – из левой в правую, на счет «пять» принять исходное положение. Поменять руки – правую вниз, левую вверх и повторить упражнение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 8

- Исходное положение: стоя перед опорой (лицом к ней), ноги на ширине плеч, руки на опоре.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три», не сгибая рук, наклонить туловище вперед (спину не сгибать), на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10-15 раз.

Упражнение 9

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три» левую ногу поставить чуть вперед, наклонять туловище к правой ноге, на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 3-6 раз.

Упражнение 10

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе.
- Выполнение: на счет «раз», «два» наклониться вперед, на счет «три» прогнуться назад, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 11

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три», «четыре» выполнить круговое движение туловищем по часовой стрелке, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» выполнить круговое движение туловищем против часовой стрелки. Упражнение повторить 8-10 раз.

Упражнение 12

- Исходное положение: стоя слева от опоры (боком), ноги на ширине плеч, правая рука на опоре.
- Выполнение: на счет «раз» сделать мах левой ногой вперед, на счет «два» – сделать мах левой ногой назад, на счет «три» – сделать мах левой ногой влево. Упражнение повторить 10 раз. Повторить то же самое с правой ногой.

Упражнение 13

- Исходное положение: стоя, одна нога на опоре, руки опущены.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить наклон вперед, на счет «два» вернуться в исходное положение. На счет «три» поменять ногу, на счет «четыре» выполнить наклон. Упражнение повторить 1-4 раза.

Упражнение 14

- Исходное положение: стоя слева от опоры (боком), левая нога на опоре, руки на поясе.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три» наклонять туловище к правой ноге, на счет «четыре» принять исходное положение. Поменять ноги и повторить упражнение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 15

- Исходное положение: сидя на шпагате, руки упираются в пол.
- Выполнение: выполнить несколько пружинистых движений туловищем вверх-вниз, упираясь руками в пол. Упражнение повторить 3-5 раз.

Упражнение 16

- Исходное положение: сидя (шпагат), руки опущены вниз.
- Выполнение: на счет «раз» сделать наклон туловища вперед, развести руки в стороны и ухватиться за пальцы ног, на счет «два», «три» удерживаться в прежнем положении, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 2-4 раза.

Упражнение 17

- Исходное положение: сидя, ноги вместе, руки за спиной упираются в пол.
- Выполнение: на счет «раз», прогибаясь как можно больше, плавно приподнять таз, на счет «два» высоко поднять правую ногу, на счет «три» принять исходное положение. Повторить то же самое с левой ногой. Упражнение повторить 8-10 раз.

Упражнение 18

- Исходное положение: лежа, ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти опираются в пол на уровне груди.
- Выполнение: на счет «раз» медленно выпрямить руки, поднять голову и повернуть ее влево, на счет «два» как можно сильнее прогнуться, удерживать это положение 2 – 4 с, на счет «три» принять исходное положение. Повторить то же самое, поворачивая голову вправо. Упражнение повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 19

- Исходное положение: сидя на коленях, ноги вместе, руки вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» плавно приподняться, на счет «два» поднять руки вверх, на счет «три» прогнуться как можно сильнее назад, на счет «четыре» принять исходное положение повторить 5 – 7 раз.

Упражнение 20

- Исходное положение: лежа на животе, ноги врозь, руками обхватить стопы.
- Выполнение: на счет «раз» плавно прогнуться назад, задержаться так на 2 – 4 с, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 21

- Исходное положение: сидя на коленях, ноги вместе, руки вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три» выполнить пружинистые движения вверх-вниз, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 22

- Исходное положение: сидя на коленях, ноги вместе, руки опираются на пол.
- Выполнение: на счет «раз», опираясь на руки, поднять колени вверх, удерживать это положение в течение 2-4 с, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 23

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить приседание, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Комплекс упражнений с отягощением 1

После того как освоены предыдущие комплексы упражнений на гибкость, можно переходить к выполнению упражнений с отягощением. В качестве груза можно использовать набивной мяч, гантели, пластиковые бутылки с водой и т. д.

Кроме развития гибкости, упражнения с отягощением способствуют укреплению мускулатуры. Упражнения с отягощением немного сложнее обычных упражнений для развития гибкости. Организм быстрее устает, поэтому после выполнения каждого упражнения нужно делать небольшой перерыв (5-15 с).

Чтобы не повредить связки, первые дни нужно тренироваться с грузом весом не более 0,5 кг. Впоследствии вес груза можно постепенно увеличить до 2,5-3 кг.

Упражнение 1

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки (с гантелями) опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» медленно поднять руки вверх, на счет «два» развести руки в стороны, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 2

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.
- Выполнение: на счет «раз» плавно поднять кисти вверх, на счет «два» опустить кисти вниз (локти не сгибать). Упражнение повторить 5-8 раз.

Упражнение 3

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.
- Выполнение: на счет «раз» прогнуться назад, разведя руки в стороны, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 5-7 раз.

Упражнение 4

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять левую руку вверх, правую отвести назад, на счет «два» поднять правую руку вверх, левую отвести назад. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 5

- Исходное положение: стоя, ноги расставлены чуть шире плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять левую руку вверх, на счет «два» сделать 3 наклона вправо, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять правую руку вверх, на счет «пять» сделать 3 наклона влево. Упражнение повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 6

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз», прогнувшись в спине, плавно наклониться вперед, на счет «два» развести руки в стороны, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 7

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» повернуться вправо (ноги на месте), на счет «два» повернуться влево. Упражнение повторить 10-15 раз.

Упражнение 8

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить пружинистые наклоны к левой ноге, на счет «два» – к правой, на счет «три» – принять исходное положение. Упражнение повторить 8-10 раз.

Упражнение 9

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз», «два» сделать 2 пружинистых наклона, на счет «три» выпрямиться и, прогнувшись как можно сильнее назад, поднять руки вверх, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 10

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед.
- Выполнение: на счет «раз», прогнувшись, завести руки за спину (не сгибая) и поднять левую ногу, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три», прогнувшись, завести руки за спину (не сгибая) и поднять правую ногу. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 11

- Исходное положение: стоя спиной к опоре, на ногах закрепить груз, руки на поясе.
- Выполнение: на счет «раз» медленно поднять левую ногу вверх, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» медленно поднять правую ногу вверх, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 12

- Исходное положение: стоя, на ногах закрепить груз, руки на поясе.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть левую ногу в колене, на счет «два» выпрямить ее, на счет «три» принять исходное положение. Повторить то же самое с правой ноги. Упражнение повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 13

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз», разведя руки в стороны, сделать выпад вправо и несколько пружинистых приседаний, на счет «два» принять исходное положение.

Повторить то же самое с левой ноги.

Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 14

- Исходное положение: стоя, ноги расставлены чуть шире плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» сделать выпад вперед правой ногой и несколько пружинистых приседаний, на счет «три» принять исходное положение. Повторить то же самое с левой ноги. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 15

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» подняться на носки, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить

Комплекс упражнений с отягощением 2

Через 1-1,5 мес выполнения упражнений, входящих в комплекс 1, можно переходить к занятиям из комплекса 2. Это более сложный комплекс и выполнять его можно, только разработав мышцы плечевого пояса и позвоночника. Можно немного увеличить вес отягощения.

Упражнение 1

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки (с гантелями) вытянуты в стороны.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три», «четыре» выполнить круговые движения кистями назад, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – круговые движения кистями вперед. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 2

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» сделать круговое движение левым плечом, на счет «два» – правым. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 3

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» как можно сильнее прогнуться назад, на счет «три» сделать мах правой ногой назад, на счет «четыре» принять исходное положение. Сделать то же самое с другой ногой. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 4

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Болезни позвоночника
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три», «четыре» выполнить круговые движения руками вперед, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – круговые движения руками назад. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 5

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.
- Выполнение: на счет «раз» развести руки в стороны и назад, на счет «два» скрестить руки перед собой. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 6

- Исходное положение: стоя, ноги расставлены чуть шире плеч, руки опущены вдоль

туловища.

- Выполнение: на счет «раз» поднять левую руку вверх, сделать 3 наклона вправо, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» поднять правую руку вверх, сделать 3 наклона влево. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 7

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» вытянуть руки вперед, на счет «два», прогнувшись как можно сильнее, сделать наклон вперед, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 8

- Исходное положение: стоя, наклонившись вперед, ноги расставлены чуть шире плеч, руки вытянуты в стороны.
- Выполнение: на счет «раз» повернуться влево, на счет «два» – вправо. Упражнение повторить 8-10 раз.

Упражнение 9

- Исходное положение: стоя, ноги расставлены чуть шире плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки и сделать круговое движение всем корпусом вправо, на счет «два» – влево. Упражнение повторить 8-10 раз.

Упражнение 10

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» сделать пружинистые наклоны вперед к левой ноге, на счет «два» – к правой, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 11

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» отвести руки назад, на счет «два» наклониться вперед, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 12

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» поднять правую ногу в сторону, на счет «три» принять исходное положение. Сделать то же самое с левой ноги. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 13

- Исходное положение: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» подняться на коленях, на счет «два», прогнувшись назад, поднять руки вверх, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 14

- Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, руки вперед.
- Выполнение: на счет «раз», прогнувшись, поднять вверх руки и ноги, удерживать положение 3-4 с, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 5-8 раз.

Упражнение 15

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить приседание, на счет «два» поднять руки вверх, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Комплекс упражнений с мячом

Этот комплекс упражнений может выполнять любой человек независимо от возраста. Вначале следует тренироваться с легким мячом, в дальнейшем можно заменить его более тяжелым.

Упражнение 1

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом согнуты в локтях.
 - Выполнение: на счет «раз» вытянуть руки вперед и повернуться вправо, на счет «два» – влево, на счет «три» принять исходное положение.
- Упражнение повторить 5–7 раз.

Упражнение 2

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом подняты вверх.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить руками круговое движение по часовой стрелке, на счет «два» наклониться вправо, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» выполнить руками круговое движение против часовой стрелки, на счет «пять» наклониться влево, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 3

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки с мячом опущены.
- Выполнение: на счет «раз» плавно поднять руки вверх, на счет «два» сделать выпад вперед правой ногой, на счет «три» прогнуться, отвести руки назад и задержаться в таком положении на 3 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Повторить упражнение, сделав выпад другой ногой. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 4

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки сцеплены внизу за спиной.
- Выполнение: на счет «раз» наклониться вперед, на счет «два» отвести руки как можно дальше назад, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 5

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
 - Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два», не сгибая ноги в коленях, наклониться вперед, на счет «три» принять исходное положение.
- Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 6

- Исходное положение: стоя, наклонившись вперед, ноги расставлены чуть шире плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз», «два» выполнить 2 маятникообразных движения руками влево–вправо, поворачивая при этом туловище. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 7

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» сделать круговое движение руками по часовой стрелке, на счет «три» сделать круговое движение руками против часовой стрелки. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 8

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.
 - Выполнение: на счет «раз» сделать наклон вперед, на счет «два» – к левой ноге, на счет «три» – к правой ноге, на счет «четыре» принять исходное положение.
- Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 9

- Исходное положение: стоя, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки опущены, в правой руке мяч.
- Выполнение: на счет «раз» обвести мяч «восьмеркой» вокруг ног, на счет «два» сделать то же самое в обратную сторону. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 10

- Исходное положение: сидя, ноги врозь, руки с мячом за головой.
- Выполнение: на счет «раз» наклониться вперед, на счет «два» – к правой ноге, на счет «три» – к левой ноге, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 11

- Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, мяч зажат стопами.
- Выполнение: на счет «раз» поднять ноги вверх, не сгибая коленей, на счет «два» сделать несколько пружинистых движений ногами к туловищу, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 12

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом впереди.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть левую ногу в колене, на счет «два» провести ее через сцепленные руки, на счет «три» принять исходное положение. Повторить то же самое с другой ноги. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 13

- Исходное положение: сидя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, в правой руке мяч.
- Выполнение: на счет «раз» поднять вверх левую ногу, на счет «два» передать мяч под ногой из одной руки в другую, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 14

- Исходное положение: лежа на животе, мяч зажат стопами, руки вытянуты.
- Выполнение: на счет «раз» поднять вверх руки и ноги, на счет «два» прогнуться в спине как можно сильнее, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 5–7 раз.

Упражнение 15

- Исходное положение: сидя на коленях, ноги вместе, руки вытянуты вперед.
- Выполнение: на счет «раз» медленно встать на колени, прогнувшись в спине как можно сильнее, на счет «два» поднять руки вверх и отвести назад, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 16

- Исходное положение: стоя на коленях, мяч зажат стопами, руки подняты вверх.
- Выполнение: на счет «раз» сильно прогнуться назад, на счет «два» дотронуться до мяча, на счет «три» наклониться вперед, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 5–7 раз.

Упражнение 17

- Исходное положение: стоя на коленях, ноги вместе, руки с мячом опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять и повернуть руки вправо, сесть влево, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» поднять и повернуть руки влево, сесть вправо, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 18

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки с мячом подняты вверх.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить приседание, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Комплекс упражнений для правильной осанки

Как уже было сказано, правильная осанка очень важна, от нее зависит не только привлекательный внешний вид, но и нормальное функционирование всех внутренних органов.

Комплекс упражнений на осанку развивает гибкость и укрепляет мышцы спины. Этот комплекс разработан специально для сохранения или исправления осанки.

Упражнение 1

- Исходное положение: сидя, ноги скрещены по-турецки, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» плавно наклонить голову вправо, на счет «два» – влево, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 5–10 раз.

Упражнение 2

- Исходное положение: сидя, ноги скрещены по-турецки, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» медленно повернуть голову вправо и задержать в таком положении на 3–4 с, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» медленно повернуть голову влево и задержать в таком положении на 3–4 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 3

- Исходное положение: сидя, ноги скрещены по-турецки, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» ссутулиться, выгнув спину, на счет «два» прогнуться, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 4

- Исходное положение: стоя на коленях, ноги вместе, руки упираются в пол.
- Выполнение: на счет «раз» поднять голову вверх, на счет «два» прогнуться, на счет «три» опустить голову вниз, на счет «четыре» выгнуть спину, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 5

- Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, руки упираются в пол.
- Выполнение: на счет «раз» медленно выпрямить руки, на счет «два» сильно прогнуться в спине, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 6

- Исходное положение: лежа на животе, ноги слегка разведены, руки упираются в пол.
- Выполнение: на счет «раз» медленно выпрямить руки, на счет «два» повернуть голову вправо, на счет «три» повернуть грудь вправо, на счет «четыре» принять исходное положение. Сделать то же самое в левую сторону. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 7

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru

- Исходное положение: стоя лицом к стене (в 1 шаге), ноги на ширине плеч, руки упираются в стену.
- Выполнение: на счет «раз» запрокинуть голову назад, на счет «два» как можно сильнее прогнуться назад и задержаться в таком положении на 3–4 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 8

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки сцеплены за спиной, в руках палка (вертикально).
- Выполнение: на счет «раз» выполнить приседание, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» выполнить наклон вперед, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» наклониться вправо, на счет «шесть» принять исходное положение, на счет «семь» наклониться влево, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 9

- Исходное положение: стоя около стены, касаясь ее затылком, лопатками, поясницей, ягодицами и пятками, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз», «два», «три», «четыре» удерживать такое положение, на счет «пять» расслабиться. Упражнение повторить 6–10 раз.

Упражнение 10

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, на голове груз (книга).
- Выполнение: на счет «раз» выполнить приседание, на счет «два» – принять исходное положение. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 11

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, на голове груз (книга).
- Выполнение: ходить в течении 15–20 с.

Комплекс упражнений, выполняемых в паре

Намного легче развивать гибкость тела, занимаясь в паре с кем-нибудь. Прежде всего необходимо выработать оптимальную амплитуду движений. Нельзя допускать болевых ощущений.

Упражнения можно выполнять по-разному: с возрастающей амплитудой и медленно растягивая мышцы.

Упражнение 1

- Исходное положение: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки сцеплены на затылке партнера.
- Выполнение: на счет «раз» опустить голову вниз, на счет «два» поднять голову вверх, стараясь преодолеть сопротивление рук партнера, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 2

- Исходное положение: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки партнеров согнуты в локтях и сцеплены.
- Выполнение: на счет «раз» выпрямить правую руку, толкая руку партнера, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 3

- Исходное положение: стоя, соприкасаясь спинами, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны и сцеплены.
- Выполнение: на счет «раз» плавно поднять руки вверх, на счет «два» опустить

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
руки вниз, на счет «три» принять исходное положение.
Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 4

- Исходное положение: стоя лицом к партнеру, наклонясь, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед и находятся на плечах партнера.
- Выполнение: на счет «раз», «два» выполнить 2 пружинистых движения туловищем вверх-вниз, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 5

- Исходное положение: стоя лицом к партнеру, наклонясь, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед и находятся на плечах партнера.
- Выполнение: на счет «раз» плавно наклониться вправо, на счет «два» – влево, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 6

- Исходное положение: стоя спиной друг к другу, ноги вместе и соприкасаются с ногами партнера, руки вытянуты вверх и сцеплены с руками партнера.
- Выполнение: на счет «раз» один человек делает выпад правой ногой, другой делает выпад левой, на счет «два» прогнуться в пояснице как можно сильнее, одновременно отведя плечи от плеч партнера, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 7

- Исходное положение: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки сцеплены с руками партнера.
- Выполнение: на счет «раз», прогибаясь в пояснице, выпрямить руки вперед, задержаться в таком положении на 3–4 с, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 8

- Исходное положение: стоя лицом друг к другу, ноги на 72 ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» один человек, отведя руки назад, наклоняется вперед, на счет «два» другой берет за руки первого и медленно тянет к себе, на счет «три» принять исходное положение. Повторить то же самое, поменявшись ролями. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 9

- Исходное положение: стоя спиной к партнеру, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» один человек отводит руки назад, на счет «два» другой берет его за руки и медленно тянет их вверх, на счет «три» принять исходное положение. Повторить то же самое, поменявшись ролями. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 10

- Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вверх.
- Выполнение: на счет «раз» партнер берет лежащего за руки, на счет «два» медленно тянет за руки назад, при этом грудь лежащего должна немного приподняться над полом, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 11

- Исходное положение: стоя на коленях, ноги вместе, руки опущены вниз и слегка вытянуты назад.
- Выполнение: на счет «раз» один человек слегка прогибается в пояснице, на счет «два» другой спереди пружинистыми движениями нажимает ему на плечи, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 12

- Исходное положение: стоя спиной к опоре, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз» один человек поднимает вверх левую ногу, на счет «два» другой пружинистыми движениями тянет ее вверх, на счет «три» принять исходное положение. Повторить то же самое с другой ноги. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 13

- Исходное положение: стоя правым боком к опоре, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз» один человек поднимает вверх левую ногу, на счет «два» другой пружинистыми движениями тянет ее вверх, на счет «три» принять исходное положение. Повторить то же самое с другой ноги. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 14

- Исходное положение: стоя лицом к опоре, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз» один человек отводит назад левую ногу, на счет «два» другой пружинистыми движениями тянет ее вверх, на счет «три» принять исходное положение. Повторить то же самое с другой ноги. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 15

- Исходное положение: сидя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» наклониться вперед, на счет «два» партнер пружинистыми движениями нажимает на плечи, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 16

- Исходное положение: сидя, ноги врозь, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» наклониться к левой ноге, на счет «два» партнер пружинистыми движениями нажимает на плечи, на счет «три» принять исходное положение. Повторить то же самое, нагнувшись к правой ноге. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 17

- Исходное положение: сидя, ноги врозь, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» наклониться вперед, на счет «два» партнер пружинистыми движениями нажимает на плечи, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 18

- Исходное положение: сидя, левая нога выпрямлена, правая согнута в колене, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» наклониться к левой ноге и обхватить стопу руками, на счет «два» партнер пружинистыми движениями нажимает сверху на плечи, на счет «три» принять исходное положение. Повторить то же самое, поменяв ноги. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 19

- Исходное положение: лежа на спине (оба партнера) в противоположные стороны, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять ноги вверх и соприкоснуться с ногами партнера, на счет «два» один человек начинает давить ногами сверху на ноги другого, который опускает их к туловищу, на счет «три» принять исходное положение. Повторить тоже самое, поменявшись ролями. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 20

- Исходное положение: сидя, касаясь друг друга спинами, ноги вместе, руки сцеплены с руками партнера в локтях.

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru

- Выполнение: на счет «раз» первый человек наклоняется вперед, второй полностью выпрямляется, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» второй человек наклоняется вперед, первый выпрямляется. Упражнение повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 21

- Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять вверх левую ногу, на счет «два» партнер, держась за стопу, тянет ногу вверх, прижимая при этом к полу колено правой ноги, на счет «три» принять исходное положение. Повторить то же самое с другой ноги. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 22

- Исходное положение: лежа на спине, ноги врозь, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять ноги вверх, на счет «два» партнер пружинистыми движениями нажимает на ноги, надавливая в области колен, на счет «три» принять исходное положение. Повторить то же самое, поменявшись ролями. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 23

- Исходное положение: сидя лицом друг к другу, ноги широко разведены в стороны, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» взяться за руки, на счет «два» тянуть на себя партнера, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 24

- Исходное положение: сидя, ноги разведены в стороны и согнуты в коленях, соприкасаясь стопами, руки опущены и сцеплены впереди.
- Выполнение: на счет «раз» партнер сзади пружинистыми движениями надавливает сверху на колени, на счет «два» прекратить надавливание, расслабиться. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 25

- Исходное положение: стоя, соприкасаясь спинами, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и сцеплены с руками партнера.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить приседание, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Комплекс упражнений повышенной сложности

Этот комплекс упражнений разработан специально для самых подготовленных. Нетренированный человек вряд ли сможет выполнить упражнения, входящие в него. К выполнению этих упражнений нужно переходить только после того, как вы сможете легко выполнять упражнения предыдущих комплексов. Упражнения повышенной сложности помогут не только поддерживать уже достигнутую гибкость тела, но и продолжать совершенствоваться.

Упражнение 1

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» наклонить голову вперед и удерживать в этом положении 3-4 с, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» наклонить голову назад и удерживать в этом положении 3-4 с, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» наклонить голову влево и удерживать в этом положении 3-4 с, на счет «шесть» принять исходное положение, на счет «семь» наклонить голову вправо и удерживать в этом положении 3-4 с, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 2

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» сделать круговое движение головой по часовой стрелке, на счет «два» сделать круговое движение головой против часовой стрелки. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 3

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и сцеплены в замок перед собой.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить круговое движение кистями вперед, на счет «два» – назад. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 4

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить круговое движение руками вперед, на счет «два» – назад. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 5

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках держать гимнастическую палку.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» отвести руки как можно дальше назад. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 6

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить круговое движение тазом влево, на счет «два» – вправо. Упражнение повторить 8-10 раз.

Упражнение 7

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» выполнить круговое движение туловищем влево, на счет «три» – вправо, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 8

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» наклониться к правой ноге, на счет «два» наклониться вперед, на счет «три» наклониться к левой ноге, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 8-10 раз.

Упражнение 9

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» наклониться вперед, на счет «два» прижать живот к ногам и удерживать в этом положении в течение 4-6 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 10

- Исходное положение: сидя, ноги расставлены широко, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» наклониться к правой ноге, на счет «два» – к левой, на счет «три» наклониться вперед, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 8 – 10 раз.

Упражнение 11

- Исходное положение: сидя, ноги расставлены широко, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» наклониться вперед

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
до пола и находиться в этом положении 4–6 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 12

- Исходное положение: сидя, ноги расставлены широко, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» наклониться вперед, на счет «два» переползти через шпагат, опираясь при этом на руки, на счет «три», возвратившись назад, принять исходное положение. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 13

- Исходное положение: сидя на шпагате (ноги в стороны), руки упираются в пол.
- Выполнение: выполнять пружинистые движения вверх-вниз. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 14

- Исходное положение: сидя на шпагате (одна нога вперед, другая – назад), руки упираются в пол.
- Выполнение: выполнять пружинистые движения вверх-вниз. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 15

- Исходное положение: сидя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» наклониться вперед, на счет «два» обхватить стопы руками и находиться в этом положении 4–6 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 16

- Исходное положение: сидя, ноги расставлены широко, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» обхватить стопу левой ноги руками, на счет «два» притянуть ногу к себе, на счет «три» выполнить круговое вращение стопы по часовой стрелке, на счет «четыре» – против часовой стрелки, на счет «пять» принять исходное положение. Сделать то же самое с другой ногой. Упражнение повторить 8 – 10 раз.

Упражнение 17

- Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях и притянуты к себе (стопы соприкасаются), руками держать стопы.
- Выполнение: выполнить несколько пружинистых движений коленями вверх-вниз. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 18

- Исходное положение: сидя, ноги расставлены широко, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть в колене левую ногу и, притянув к себе, положить на правое бедро, на счет «два» нажимать левой рукой на левое колено, на счет «три» принять исходное положение. Сделать то же самое с другой ногой. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 19

- Исходное положение: сидя, ноги расставлены широко, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть левую ногу в колене и положить на правое бедро, на счет «два» согнуть правую ногу прогнувшись и опираясь на ноги и руки, на счет «три» опустить голову вниз и удерживать в этом положении 8 – 10 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 8 – 10 раз.

Упражнение 20

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru

- Исходное положение: сидя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» завести руки за спину и опереться ими в пол, на счет «два» поднять бедра, в колене и положить на левое бедро, на счет «три» находиться в этом положении в течение 10–15 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 4–6 раз.

Упражнение 21

- Исходное положение: сидя на пятках, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» встать на колени, на счет «три» прогнуться в пояснице как можно сильнее (в идеале – достать головой пяток), на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 22

- Исходное положение: лежа, ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти опираются в пол на уровне груди.
- Выполнение: на счет «раз» медленно выпрямить руки, поднять голову и повернуть ее влево, на счет «два» как можно сильнее прогнуться, находиться в этом положении 10–15 с, на счет «три» принять исходное положение. Сделать то же самое, поворачивая голову вправо. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 23

- Исходное положение: лежа на животе, ноги врозь, руки согнуты в локтях и упираются в пол на уровне плеч.
- Выполнение: на счет «раз» медленно приподнять голову, на счет «два» плавно выпрямить руки, одновременно поднимая грудь, на счет «три» согнуть ноги в коленях и дотянуться ступнями до головы, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 24

- Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» слегка приподняться и ухватить руками за стопы, на счет «два» прогнуться и находиться в этом положении 6–8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 25

- Исходное положение: лежа на спине, ноги врозь, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть ноги в коленях, ладонями опереться в пол около плеч, на счет «два» выпрямить ноги и руки, прогнуться как можно сильнее (встать на мостик) и находиться в этом положении 6–8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 6–8 раз.

Упражнение 26

- Исходное положение: лежа, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» сделать стойку на лопатках, на счет «два» отвести ноги за голову и коснуться ими пола, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 27

- Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить стойку на лопатках, на счет «два» согнуть ноги в коленях, прижимая их к груди, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упражнение 28

- Исходное положение: стоя на коленях, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» присесть на колени, на счет «два» сделать несколько пружинистых движений туловищем вверх-вниз, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 8–10 раз.

Комплекс упражнений с фитболом

Эффективными для разминки верхнего, среднего и нижнего отделов тела являются упражнения с фитболом. При правильном выполнении упражнений должно чувствоваться легкое напряжение мышц спины и ног.

Упражнение 1

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в согнутые в локтях руки взять фитбол и держать его перед собой.
- Выполнение: на счет «раз» наклониться вперед и выпрямить руки, на счет «два» поднять руки над головой, на счет «три» сделать выпад на правую ногу, на счет «четыре» принять исходное положение. Повторить упражнение, сделав выпад на левую ногу. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 2

- Исходное положение: полулежа на фитболе, ноги на ширине плеч, руками опереться на фитбол.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть ноги в коленях, на счет «два» вытянуть руки вверх, на счет «три» поднять корпус, опираясь на фитбол, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 3

- Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, стопы на фитболе, руками опереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз» плавно поднять таз, на счет «два» опустить голову вниз, прогнуться как можно сильнее, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 4

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, левая рука на поясе, правая держит фитбол.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить наклон вправо, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» взять фитбол в левую руку, на счет «четыре» выполнить наклон влево, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 12–15 раз.

Упражнение 5

- Исходное положение: лежа на животе на фитболе, ноги на ширине плеч, согнутыми в локтях руками опереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз» руки, не разгибая, развести в стороны, на счет «два» плавно поднять туловище вверх и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 6

- Исходное положение: стоя на коленях, животом лечь на фитбол, ноги вместе, руками опереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз» отвести назад левую ногу и вытянуть вперед правую руку, на счет «два» прогнуться как можно сильнее, на счет «три» обхватить правой рукой левую стопу, на счет «четыре» принять исходное положение. Повторить то же самое с левой рукой и правой ногой. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 7

- Исходное положение: сидя на фитболе, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» развести руки и ноги в стороны, на счет «два» поднять левую руку вверх и выполнить наклон вправо, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» развести руки и ноги в стороны, на счет

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
«пять» поднять правую руку вверх и выполнить наклон влево, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 8

- Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуть в коленях, между ногами положить фитбол, руками опереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз» обхватить руками фитбол, на счет «два» выпрямить ноги, на счет «три» поднять ноги вместе с фитболом и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 9

- Исходное положение: лечь животом на фитбол, ноги вместе, согнутыми в локтях руками и опереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз» развести ноги в стороны, на счет «два» поднять и развести руки в стороны, на счет «три» поднять туловище и прогнуться как можно сильнее, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 10

- Исходное положение: лежа спиной на фитболе, ноги согнуть в коленях и поставить на ширине плеч, руками опереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз» развести руки в стороны, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» выпрямить ноги и поднять их вверх, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 11

- Исходное положение: сидя на фитболе, ноги согнуты в коленях и широко расставлены, руки положить спереди на фитбол.
- Выполнение: на счет «раз» встать, наклонившись вперед, руки при этом должны оставаться на фитболе, на счет «два» отвести руки с фитболом назад, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 12

- Исходное положение: лежа спиной на фитболе, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч, руки опущены вниз.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» медленно приподнять сначала голову, затем туловище и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 13

- Исходное положение: лежа на животе на фитболе, ноги на ширине плеч, руками опереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть руки в локтях, на счет «два» поднять ноги вверх, немного наклонившись вниз, и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 14

- Исходное положение: лежа на животе на фитболе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.
- Выполнение: на счет «раз» завести руки за спину и сцепить вместе ладонями, на счет «два» поднять вверх сначала голову, затем туловище, на счет «три» прогнуться как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–12 раз.

Комплекс упражнений на степ-платформе

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
Упражнения на степ-платформе относятся к универсальным. Их можно выполнять в качестве разминки, основного комплекса или в конце каждой тренировки. К тому же упражнения на степ-платформе может выполнять любой человек, независимо от возраста и степени тренированности.

Упражнение 1

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- Выполнение: на счет «раз» поднять вверх правую руку и одновременно поставить на платформу правую ногу, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» поднять вверх левую руку и одновременно поставить на платформу левую ногу, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение нужно выполнять ритмично. Повторить его 15–20 раз.

Упражнение 2

- Исходное положение: сидя на степ-платформе, согнутые в коленях ноги вместе, руки опущены.
- Выполнение: на счет «раз», развернув туловище вправо, поднять вверх правую руку, левую положить на левую стопу, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три», развернув туловище влево, поднять вверх левую руку, правую положить на правую стопу, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 3

- Исходное положение: сидя на полу, согнутые в коленях ноги на ширине плеч, руками опереться на находящуюся сзади степ-платформу.
- Выполнение: на счет «раз» поднять таз вверх, опираясь на руки и ноги, на счет «два» поднять вверх правую ногу, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять таз вверх, опираясь на руки и ноги, на счет «пять» поднять вверх левую ногу, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 4

- Исходное положение: сидя, ноги вместе, руки внизу по бокам степ-платформы.
- Выполнение: на счет «раз» поднять ноги вверх, на счет «два», не опуская, согнуть ноги в коленях, на счет «три» опустить голову вниз, прижав к коленям, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 5

- Исходное положение: лежа на степ-платформе, согнутые в коленях ноги вместе, руки согнуты в локтях и заведены за голову (в руках гантели).
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки параллельно полу и задержаться в этом положении на 5–7 с, на счет «два» поднять руки вверх и задержаться в этом положении на 5–7 с, на счет «три» слегка приподнять туловище, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 6

- Исходное положение: сидя на степ-платформе, согнутые в коленях ноги вместе, руки с гантелями опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» вытянуть руки перед собой, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» развести руки в стороны, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» поднять руки вверх, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 7

- Исходное положение: сидя на степ-платформе, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки с гантелями опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» медленно согнуть правую руку в локте, поднимая гантель к груди, на счет «два» отвести ее вправо и медленно выпрямить, на счет «три» принять исходное положение. Сделать то же самое с левой руки. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 8

- Исходное положение: лежа на степ-платформе, согнутые в коленях ноги вместе, руки с гантелями заведены за голову.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «два» развести руки в стороны и задержаться в таком положении на 3–4 с, на счет «три» поднять руки вверх и задержаться в таком положении на 3–4 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 9

- Исходное положение: стоя на степ-платформе, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, гантели на уровне плеч.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» опустить правую ногу на пол и сделать на нее выпад, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять руки вверх, на счет «пять» опустить левую ногу на пол и сделать на нее выпад, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 10

- Исходное положение: стоя одной ногой на степ-платформе и слегка наклонясь вперед, руки с гантелями вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть левую руку в локте и поднять в этом положении вверх, на счет «два» выпрямить ее в сторону, на счет «три» отвести назад, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» согнуть правую руку в локте и поднять в этом положении вверх, на счет «шесть» выпрямить ее в сторону, на счет «семь» отвести назад, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 11

- Исходное положение: лежа на животе на степ-платформе, ноги вместе, руки, согнутые в локтях, упираются в пол.
- Выполнение: на счет «раз», прогнувшись, одновременно поднять вверх правую ногу и левую руку и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три», прогнувшись, одновременно поднять вверх левую ногу и правую руку и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 12

- Исходное положение: лежа на спине на степ-платформе, ноги вместе, руки, согнутые в локтях, за головой.
- Выполнение: на счет «раз» поднять голову вверх, на счет «два» поднять вверх ноги и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 13

- Исходное положение: стоя на коленях, ноги вместе, руками опереться на степ-платформу.
- Выполнение: на счет «раз», сгибая руки в локтях, медленно наклонить туловище к степ-платформе, на счет «два» прогнуться в спине как можно сильнее, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 14

- Исходное положение: сидя на степ-платформе, ноги на ширине плеч и согнуты в коленях, руками опереться на степ-платформу.
- Выполнение: на счет «раз» поднять плечи вверх и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «два» сцепить руки и вытянуть вперед, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» запрокинуть голову назад и прогнуться в спине как можно сильнее, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 15

- Исходное положение: сидя на степ-платформе, ноги на ширине плеч и согнуты в коленях, руками опереться на пол.
- Выполнение: на счет «раз» поднять вверх правую руку, на счет «два» выполнить наклон в левую сторону, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять вверх левую руку, на счет «пять» выполнить наклон в правую сторону, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 16

- Исходное положение: лежа на спине на степ-платформе, ноги вместе и согнуты в коленях, руками держаться за степ-платформу.
- Выполнение: на счет «раз» поднять голову вверх, на счет «два» поднять ноги вверх, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 17

- Исходное положение: стоя на полу, правая нога на степ-платформе, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть левую ногу в колене, руками дотронуться до пальцев правой ноги, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» поставить на степ-платформу левую ногу, на счет «четыре» согнуть правую ногу в колене, руками дотронуться до пальцев левой ноги, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 18

- Исходное положение: стоя на степ-платформе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть левую ногу в колене, на счет «два» поднять ее назад и вверх, на счет «три» вытянуть руки назад, дотронуться до левой ноги и задержаться в таком положении на 4–8 с, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» согнуть правую ногу в колене, на счет «шесть» поднять ее назад и вверх, на счет «семь» вытянуть руки назад, дотронуться до правой ноги и задержаться в таком положении на 4–8 с, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 19

- Исходное положение: полулежа на правом боку на степ-платформе, ноги вместе, правой рукой опереться в пол, левой – в степ-платформу.
- Выполнение: на счет «раз» положить левую руку на пояс, на счет «два» поднять ноги вверх, на счет «три» согнуть ноги в коленях, на счет «четыре» принять исходное положение сделать то же самое, перевернувшись на левый бок. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 20

- Исходное положение: лежа на животе на степ-платформе, ноги вместе, руки согнуты в локтях за головой.
- Выполнение: на счет «раз» поднять голову вверх, на счет «два» поднять вверх туловище, прогнуться как можно сильнее и задержаться в этом положении на 6–8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 21

- Исходное положение: лежа на спине на степ-платформе, ноги вместе, руками держаться за степ-платформу.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть ноги в коленях, на счет «два», опираясь на локти, приподнять голову вверх, на счет «три» выпрямить правую ногу, левую согнуть в колене и поднять вверх, на счет «четыре» опустить и выпрямить левую ногу, правую согнуть в колене и поднять вверх, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 22

- Исходное положение: лежа на животе на степ-платформе, ноги вместе, руки

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
вытянуты вдоль туловища.

- Выполнение: на счет «раз» отвести руки назад и сцепить ладонями, на счет «два» прогнуться как можно сильнее и задержаться в этом положении на 6–8 с, на счет «три» вытянуть руки вперед, на счет «четыре» прогнуться как можно сильнее и задержаться в этом положении на 6–8 с, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 23

- Исходное положение: сидя на степ-платформе, ноги вместе и согнуты в коленях, руками опереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз» выпрямить правую ногу, поднять ее вверх и задержаться в этом положении на 6–8 с, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» выпрямить левую ногу, поднять ее вверх и задержаться в этом положении на 6–8 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 24

- Исходное положение: лежа на спине на степ-платформе, ноги вместе, руками, согнутыми в локтях, опереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть левую ногу в колене и положить на степ-платформу, на счет «два» поднять вверх правую ногу, на счет «три» поднять правую руку вверх и дотронуться до правой стопы, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» согнуть правую ногу в колене и положить на степ-платформу, на счет «шесть» поднять вверх левую ногу, на счет «семь» поднять левую руку вверх и дотронуться до левой стопы, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 25

- Исходное положение: лежа на спине на степ-платформе, ноги вместе, руками опереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз» одновременно поднять вверх голову и ноги, на счет «два» сцепить руки за головой, на счет «три» одновременно поднять вверх корпус и согнуть ноги в коленях, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 26

- Исходное положение: полулежа на степ-платформе, ноги вместе, правую руку согнуть в локте и опереться на пол, левой рукой опереться на степ-платформу.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть ноги в коленях, на счет «два» поднять левую ногу вверх, на счет «три» опустить левую ногу на степ-платформу, на счет «четыре» поднять вверх обе ноги, на счет «пять» принять исходное положение. Сделать то же самое, повернувшись на другой бок. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 27

- Исходное положение: полулежа на степ-платформе, ноги вместе, правой рукой опереться на степ-платформу, левую руку положить на пояс.
- Выполнение: на счет «раз» поднять вверх правую ногу, на счет «два» согнуть в колене и притянуть к себе левую ногу, не опуская при этом правую, на счет «три» принять исходное положение. Сделать то же самое, повернувшись на другой бок. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 28

- Исходное положение: лежа на животе на степ-платформе, ноги вместе, руками опереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз» поднять голову вверх и прогнуться как можно сильнее, на счет «два» поднять вверх правую ногу, на счет «три» отвести ее влево, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» поднять голову вверх и прогнуться как можно сильнее, на счет «шесть» поднять вверх левую ногу, на счет «семь» отвести ее вправо, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

Хороший эффект дают упражнения с гимнастической палкой. С помощью этого комплекса можно легко скорректировать свою фигуру и оказать благотворное влияние на позвоночник.

Упражнение 1

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (за спиной).
- Выполнение: на счет «раз» повернуть туловище влево, ноги при этом остаются на месте, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» повернуть туловище вправо, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 2

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка.
- Выполнение: на счет «раз» повернуть туловище вправо, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» повернуть туловище влево, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» наклониться вперед, на счет «шесть» принять исходное положение, на счет «семь» прогнуться назад, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 3

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» выполнить наклон вправо, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять руки вверх, на счет «пять» выполнить наклон влево, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 4

- Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» отвести руки назад, на счет «три» поднять руки вверх, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 5

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (сзади).
- Выполнение: на счет «раз» выполнить наклон вперед, на счет «два» развернуть верхнюю часть тела вправо, на счет «три» – влево, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 6

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (за спиной).
- Выполнение: на счет «раз» наклониться вперед, на счет «два» прогнуться в спине как можно сильнее, на счет «три» поднять руки назад и вверх, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 7

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка (держат за концы перед грудью).
- Выполнение: на счет «раз» поднять правую руку вверх, левую опустить вниз, разворачивая при этом палку, на счет «два» выполнить наклон влево, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять левую руку вверх, правую

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
опустить вниз, разворачивая при этом палку, на счет «пять» выполнить наклон вправо, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 8

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка (держат за концы перед грудью).
- Выполнение: на счет «раз» выполнить наклон к правой ноге, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» выполнить наклон к левой ноге, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» выполнить наклон вперед, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 9

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка.
- Выполнение: на счет «раз» вытянуть руки вперед, на счет «два» выполнить приседание, ноги при этом держать вместе, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» вытянуть руки вперед, на счет «пять» выполнить приседание, разведя колени в стороны, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 10

- Исходное положение: сидя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» завести руки за голову, на счет «три» наклониться вперед, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 11

- Исходное положение: сидя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (сзади).
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» развернуть туловище влево, на счет «три» развернуть туловище вправо, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» поднять руки вверх, на счет «шесть» прогнуться как можно сильнее, задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «семь» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 12

- Исходное положение: стоя на коленях, ноги вместе, в руках гимнастическая палка.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» выполнить наклон вперед и положить гимнастическую палку на пол, на счет «три» поднять руки вверх, на счет «четыре» выполнить наклон вперед, взять гимнастическую палку, на счет «пять» прогнуться как можно сильнее назад, сделать мостик и положить гимнастическую палку на пол, на счет «шесть» поднять руки вверх, на счет «семь» прогнуться как можно сильнее назад и взять гимнастическую палку, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 13

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка сзади на плечах.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить наклон вперед, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» запрокинуть голову, прогнуться как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» поднять руки вверх, на счет «шесть» выполнить наклон вперед, вытянув руки перед собой, на счет «семь» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 14

- Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, в руках, вытянутых вперед, гимнастическая палка.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, чуть приподняв голову, на счет

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
«два» завести руки за голову, на счет «три» поднять голову вверх, прогнуться как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 15

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе, за спиной между локтями гимнастическая палка.
- Выполнение: на счет «раз» поднять левую ногу влево, на счет «два» выполнить наклон влево, не опуская ногу, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять правую ногу вправо, на счет «пять» выполнить наклон вправо, не опуская ногу, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 16

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе, за спиной в локтевых сгибах гимнастическая палка.
- Выполнение: на счет «раз» завести левую ногу за правую, на счет «два» выполнить наклон вправо, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» завести правую ногу за левую, на счет «пять» выполнить наклон влево, на счет «шесть» принять исходное положение, на счет «семь» выполнить наклон вперед, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 17

- Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела, гимнастическую палку положить на ягодицы и взять за оба конца.
- Выполнение: на счет «раз» медленно поднять руки вверх, на счет «два» прогнуться как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 18

- Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела, гимнастическую палку положить на ягодицы и взять за оба конца.
- Выполнение: на счет «раз» медленно поднять руки вверх, на счет «два» прогнуться как можно сильнее, на счет «три» согнуть правую ногу в колене и дотянуться до гимнастической палки, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» медленно поднять руки вверх, на счет «шесть» прогнуться как можно сильнее, на счет «семь» согнуть левую ногу в колене и дотянуться до гимнастической палки, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 19

- Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (перед грудью).
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» согнуть ноги в коленях, на счет «три» провести ноги через гимнастическую палку, на счет «четыре» вытянуть ноги вверх, на счет «пять» положить руки на пол и, опираясь на них, поднять вверх нижнюю часть тела («березка»), на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 20

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка (внизу перед собой), держать за концы.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» завести руки за спину и опустить вниз, на счет «три» сомкнуть руки на середине палки и прогнуться как можно сильнее, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 21

- Исходное положение: стоя на коленях, ноги вместе, в руках, вытянутых вперед, гимнастическая палка (держать за оба конца).
- Выполнение: на счет «раз» отвести назад правый локоть, на счет «два» принять

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
исходное положение, на счет «три» отвести назад левый локоть, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» завести руки за спину, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 22

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, опущенных вниз, гимнастическая палка.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить наклон вперед, на счет «два» согнуть руки в локтях, поднимая гимнастическую палку к животу, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 23

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (за спиной).
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» сделать круговое движение туловищем по часовой стрелке, максимально прогибаясь, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» сделать круговое движение туловищем против часовой стрелки, максимально прогибаясь, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 24

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, опущенных вниз, гимнастическая палка.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» завести руки за голову, на счет «три» отвести правую ногу назад, на счет «четыре», прогнувшись, дотронуться ею до гимнастической палки, на счет «пять» принять исходное положение, на счет «шесть» поднять руки вверх, на счет «семь» завести руки за голову, на счет «восемь» отвести левую ногу назад, на счет «девять», прогнувшись, дотронуться ею до гимнастической палки, на счет «десять» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 25

- Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, в руках, вытянутых вперед, гимнастическая палка (поставить вертикально, держа за один конец).
- Выполнение: на счет «раз» поднять голову вверх и прогнуться как можно сильнее, на счет «два», переставляя руки по палке, подняться максимально вверх (таз и ноги от пола не отрывать) и задержаться в таком положении на 6 – 8 с, на счет «три», медленно опускаясь вниз, принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 26

- Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, в руках, вытянутых вперед, гимнастическая палка (поставить вертикально, держа за один конец).
- Выполнение: на счет «раз» поднять голову вверх и прогнуться как можно сильнее, на счет «два», переставляя руки по палке, подняться максимально вверх (таз и ноги от пола не отрывать) и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «три» поднять правую ногу вверх, на счет «четыре» опустить ее вниз, на счет «пять» поднять левую ногу вверх, на счет «шесть» опустить ее вниз, на счет «семь», медленно опускаясь вниз, принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 27

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, опущенных вниз, гимнастическая палка.
- Выполнение: на счет «раз» взять гимнастическую палку в правую руку, на счет «два» отвести ее в сторону, на счет «три» поднять вверх, прогибаясь при этом в спине, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» взять гимнастическую палку в левую руку, на счет «шесть» отвести ее влево, на счет «семь» поднять вверх, прогибаясь при этом в спине, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 28

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка (поставить вертикально на пол, держа за один конец).
- Выполнение: на счет «раз» выполнить приседание, держась руками за гимнастическую палку, при этом колени должны находиться слева от нее, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» выполнить приседание, держась руками за гимнастическую палку, при этом колени должны находиться справа от нее, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» выполнить приседание, держась руками за гимнастическую палку, при этом она должна находиться между коленями, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 29

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, опущенных вниз, гимнастическая палка (поставить вертикально на пол, держа за один конец).
- Выполнение: на счет «раз» поднять правую руку вверх, на счет «два» выполнить наклон вправо, при этом отведя влево левую ногу (опираться левой рукой на гимнастическую палку), на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять левую руку вверх, на счет «пять» выполнить наклон влево, при этом отведя вправо правую ногу (опираться правой рукой на гимнастическую палку), на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 30

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, опущенных вниз, гимнастическая палка (поставить вертикально на пол за спиной, держа за один конец).
- Выполнение: на счет «раз» выполнить приседание, на счет «два» прогнуться как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 31

- Исходное положение: лежа на спине, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два», развернув руки, опустить их вправо, при этом дотронуться гимнастической палкой до пола (лопатки от пола не отрывать), на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять руки вверх, на счет «пять», развернув руки, опустить их влево, при этом дотронуться гимнастической палкой до пола (лопатки от пола не отрывать), на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 32

- Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, в руках, вытянутых вперед, гимнастическая палка.
- Выполнение: на счет «раз» поднять голову и руки вверх, на счет «два» поднять ноги вверх, на счет «три», прогнувшись, завести стопы за гимнастическую палку и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 33

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, опущенных вниз, гимнастическая палка (поставить вертикально на пол, держа за один конец).
- Выполнение: на счет «раз» поднять вверх правую ногу, на счет «два» перекинуть ее через гимнастическую палку и поставить на пол с другой стороны, на счет «три», перекинув ногу обратно, принять исходное положение, на счет «четыре» поднять вверх левую ногу, на счет «пять» перекинуть ее через гимнастическую палку и поставить на пол с другой стороны, на счет «шесть», перекинув ногу обратно, принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Комплекс упражнений на стуле

Комплекс упражнений на стуле разработан специально для укрепления мышц спины и развития гибкости. Кроме того, он хорошо разрабатывает мышцы пресса.

Упражнение 1

- Исходное положение: сидя на стуле, ноги, чуть согнутые в коленях, вместе, руками опереться на стул.
- Выполнение: на счет «раз» поднять ноги до уровня груди и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «два» выпрямить ноги, вытянув вверх носки, на счет «три» согнуть ноги в коленях, прижав к голове, и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 2

- Исходное положение: полулежа на левом боку, правую ногу положить на стул, левую – на пол, руками упереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз» поднять левую ногу вверх (до стула), на счет «два» приподнять туловище вверх, опираясь на руки, на счет «три» принять исходное положение. Сделать то же самое, перевернувшись на правый бок. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 3

- Исходное положение: полулежа на левом боку, правую ногу положить на стул, левую – на пол, согнув в колене, руками упереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз», не разгибая, поднять левую ногу максимально вверх и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «два» принять исходное положение. Сделать то же самое, перевернувшись на другой бок. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 4

- Исходное положение: лежа на спине, согнутые в коленях ноги положить на стул, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз», опираясь стопами на стул, поднять бедра вверх (лопатки от пола не отрывать) и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «два» выпрямить вверх правую ногу, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре», опираясь стопами на стул, поднять бедра вверх (лопатки от пола не отрывать) и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «пять» выпрямить вверх левую ногу, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 5

- Исходное положение: сидя на полу лицом к стулу (на расстоянии 0,6–0,7 м от него), согнутые в коленях ноги вместе, руками упереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз», медленно выпрямляя ноги, поднять их вверх и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «два» опустить прямые ноги до уровня сиденья стула (не касаясь), на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 6

- Исходное положение: полулежа на полу лицом к стулу (на расстоянии 0,6–0,7 м от него), ноги вместе, руками упереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз» поднять ноги вверх и положить на сиденье стула, на счет «два» развести ноги в стороны (чтобы они касались сиденья с двух сторон) и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 7

- Исходное положение: сидя на стуле, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» наклонить голову влево, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» наклонить голову вправо, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» выполнить наклон туловища влево, на

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
счет «шесть» принять исходное положение, на счет «семь» выполнить наклон туловища вправо, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 8

- Исходное положение: сидя на стуле, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» повернуть голову влево, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» повернуть голову вправо, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» повернуть корпус влево, на счет «шесть» принять исходное положение, на счет «семь» повернуть корпус вправо, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 9

- Исходное положение: полулежа на правом боку, левая нога на стуле, согнутая в колене правая – на полу, правой рукой опереться в пол, левая – на поясе.
- Выполнение: на счет «раз», медленно выпрямляя правую ногу, оторвать бедра от пола и задержаться в таком положении на 3–4 с, на счет «два» выпрямить правую ногу, положить ее на стул и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 10

- Исходное положение: лежа на животе на стуле, ноги вместе, руками опереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз» поднять правую ногу вверх, на счет «два» согнуть ее в колене, на счет «три» оторвать левую руку от пола, дотронуться ею до правой ноги и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» поднять левую ногу вверх, на счет «шесть» согнуть ее в колене, на счет «семь» оторвать правую руку от пола, дотронуться ею до левой ноги и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 11

- Исходное положение: лежа на животе на стуле, ноги вместе, согнутыми в локтях руками опереться в пол.
- Выполнение: на счет «раз» поднять и медленно выпрямить руки, на счет «два» поднять голову, на счет «три» прогнуться и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 12

- Исходное положение: сидя на стуле, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» сцепить руки за спиной, на счет «два» прогнуться в спине как можно сильнее, запрокинув голову, и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 13

- Исходное положение: сидя на стуле, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» сцепить руки за спиной, на счет «два» поднять правый локоть и опустить левый, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» сцепить руки за спиной, на счет «пять» поднять левый локоть и опустить правый, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 14

- Исходное положение: стоя спиной к спинке стула, ноги вместе, руки на спинке стула.
- Выполнение: на счет «раз», согнув правую ногу в колене, отвести ее назад и положить на спинку стула, на счет «два» выполнить наклон вперед, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре», согнув левую ногу в колене, отвести ее назад и положить на спинку стула, на счет «пять» выполнить наклон вперед, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 15

- Исходное положение: стоя лицом к спинке стула (на расстоянии 0,6–0,7 м), ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять правую ногу и положить ее на спинку стула, на счет «два» выполнить наклон вперед, дотянувшись руками до правой стопы, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять левую ногу и положить ее на спинку стула, на счет «пять» выполнить наклон вперед, дотянувшись руками до левой стопы, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 16

- Исходное положение: стоя правым боком к спинке стула (на расстоянии 0,6–0,7 м), ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять правую ногу и положить ее на спинку стула, на счет «два» выполнить наклон влево, дотянувшись руками до пола, на счет «три» выполнить наклон вправо, дотянувшись руками до стопы, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» повернуться к стулу левым боком, на счет «шесть» поднять левую ногу и положить ее на спинку стула, на счет «семь» выполнить наклон вправо, дотянувшись руками до пола, на счет «восемь» выполнить наклон влево, дотянувшись руками до стопы, на счет «девять» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 17

- Исходное положение: стоя правым боком к спинке стула (на расстоянии 0,6–0,7 м), ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять правую ногу и положить ее на спинку стула, на счет «два» выполнить наклон вперед, дотянувшись руками до пола, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» повернуться к спинке стула левым боком, на счет «пять» поднять левую ногу и положить ее на спинку стула, на счет «шесть» выполнить наклон вперед, дотянувшись руками до пола, на счет «семь» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 18

- Исходное положение: сидя на стуле, ноги широко расставлены, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» вытянуть руки вперед, на счет «два» выполнить наклон вперед, на счет «три» развести руки в стороны, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 19

- Исходное положение: сидя на стуле, ноги широко расставлены, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» оторвать стопы от пола и поднять их вверх, на счет «два» взяться руками за стопы и, прогнувшись как можно сильнее, тянуть их вверх, на счет «три» задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 20

- Исходное положение: сидя верхом на стуле, ноги завести за ножки стула, руками держаться за сиденье.
- Выполнение: на счет «раз» прогнуться как можно сильнее назад, на счет «два» отвести руки назад и дотянуться до пола, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 21

- Исходное положение: сидя на стуле, ноги вместе (на стопы положить гантели), руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять ноги и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 22

- Исходное положение: сидя на стуле, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять ноги, на счет «два» развести их в стороны, на счет «три» соединить, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 23

- Исходное положение: стоя лицом к спинке стула, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поставить согнутую в колене правую ногу на спинку стула, на счет «два» сделать несколько пружинистых движений вперед-назад, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поставить согнутую в колене левую ногу на спинку стула, на счет «пять» сделать несколько пружинистых движений вперед-назад, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 24

- Исходное положение: стоя лицом к спинке стула, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» положить руки на спинку стула, на счет «два» встать на носки и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 25

- Исходное положение: полулежа, ноги вместе на полу, руки на стуле.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть руки в локтях (отжимание), на счет «два» выпрямить, на счет «три» правую руку положить на пояс, на счет «четыре» согнуть левую руку в локте, на счет «пять» выпрямить, на счет «шесть» правую руку положить на стул, левую – на пояс, на счет «семь» согнуть правую руку в локте, на счет «восемь» выпрямить, на счет «девять» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 26

- Исходное положение: лежа, ноги вместе на сиденье стула, руками опереться на пол.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть руки в локтях, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 27

- Исходное положение: сидя на стуле, ноги вместе, руки с гантелями вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки, на счет «два» развести их в стороны, на счет «три» соединить, на счет «четыре», прогнувшись как можно сильнее, завести руки за голову, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 28

- Исходное положение: сидя на стуле, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять согнутую в колене правую ногу, на счет «два» выпрямить ее, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять согнутую в колене левую ногу, на счет «пять» выпрямить ее, на счет «шесть» принять исходное положение, на счет «семь» поднять согнутые в коленях ноги, на счет «восемь» выпрямить их, на счет «девять» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 29

- Исходное положение: сидя на стуле, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять согнутые в коленях ноги, на счет «два» выполнить движение «велосипед», на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 30

- Исходное положение: лежа на животе на стуле, ноги вместе, руки опущены вниз.
- Выполнение: на счет «раз» поднять ноги, на счет «два» поднять руки, на счет «три» прогнуться в спине как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 31

- Исходное положение: лежа на спине на стуле, ноги вместе, руки опущены.
- Выполнение: на счет «раз», выпрямив колени, поднять ноги, на счет «два» вытянуть руки вперед, на счет «три» задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 32

- Исходное положение: сидя на стуле, ноги вместе, руки опущены, справа от стула гантель.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить наклон вправо, на счет «два» взять гантель правой рукой, на счет «три» поднять руки вверх, на счет «четыре» передать гантель из правой руки в левую, на счет «пять» выполнить наклон влево и положить гантель на пол, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 33

- Исходное положение: полулежа, ноги вместе, руками опереться в сиденье стула
- Выполнение: на счет «раз», согнув руки в локтях, опустить корпус вниз (отжимание), на счет «два» поднять правую ногу, на счет «три» опустить и поднять левую ногу, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 34

- Исходное положение: сидя на краю стула, ноги вместе, руками опереться в сиденье стула.
- Выполнение: на счет «раз» поднять бедра, прогнуться в спине как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три», выгнув спину, дотянуться руками до стоп, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 35

- Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, икры на стуле, руки опущены вдоль тела.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть руки в локтях и завести за голову, на счет «два» повернуть туловище влево, на счет «три», наклонившись, дотронуться правым локтем до колена, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» согнуть руки в локтях и завести за голову, на счет «шесть» повернуть туловище вправо, на счет «семь», наклонившись, дотронуться левым локтем до колена, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 36

- Исходное положение: стоя боком к стулу, согнутую в колене правую ногу положить на сиденье, левая нога на полу, руки опущены вдоль тела.
- Выполнение: на счет «раз» развести руки в стороны, на счет «два» выполнить наклон влево и дотронуться руками до пола, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» развести руки в стороны, на счет «пять» выполнить наклон вправо и дотронуться руками до пола, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Водные упражнения отличаются своей легкостью, так как в воде проще двигаться. Несмотря на это, такие занятия очень эффективны, ведь, чтобы их выполнить, необходимо преодолеть сопротивление воды и напрячь мышцы. Давление воды дает также эффект массажа.

Упражнение 1

- Исходное положение: стоя в воде спиной к опоре, ноги на ширине плеч, руками держаться за край.
- Выполнение: на счет «раз», опираясь на руки, оторвать ноги от пола, на счет «два» согнуть ноги в коленях, на счет «три» сделать движение «велосипед» вперед, на счет «четыре» – назад, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 2

- Исходное положение: стоя в воде правым боком к опоре, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз» поднять левую ногу вверх, на счет «два» выполнить маховое движение левой ногой вперед–назад, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» встать левым боком к опоре, на счет «пять» поднять правую ногу вверх, на счет «шесть» выполнить маховое движение правой ногой вперед–назад, на счет «семь» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 3

- Исходное положение: стоя в воде спиной к опоре, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз» поднять правую ногу, на счет «два» отвести ее вправо, на счет «три» – влево, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» поднять левую ногу, на счет «шесть» отвести ее влево, на счет «семь» – вправо, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 4

- Исходное положение: стоя в воде спиной к опоре, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз», держась руками за опору, поднять ноги и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» поднять ноги вправо и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» поднять ноги влево и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 5

- Исходное положение: стоя в воде спиной к опоре, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз», опираясь на руки, подпрыгнуть, на счет «два» поднять ноги, задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «три» развести ноги в стороны, на счет «четыре» соединить ноги вместе, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 6

- Исходное положение: стоя в воде спиной к опоре, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз», опираясь на руки, согнуть ноги в коленях, на счет «два», отталкиваясь ногами от опоры, прогнуться как можно сильнее, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 7

- Исходное положение: стоя в воде, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru

- Выполнение: на счет «раз», «два», «три», имитируя бег на суше, выполнить такие же движения на месте, высоко поднимая ноги и согнутые в локтях руки, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» сделать глубокий вдох и выдох. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 8

- Исходное положение: стоя в воде лицом к опоре, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз» повернуть нижнюю часть тела вправо (плечи остаются неподвижными), на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» повернуть нижнюю часть тела влево (плечи остаются неподвижными), на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 9

- Исходное положение: стоя в воде лицом к опоре, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз» повернуть верхнюю часть тела вправо (ноги остаются неподвижными), на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» повернуть верхнюю часть тела влево (ноги остаются неподвижными), на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 10

- Исходное положение: стоя в воде спиной к опоре, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз» поднять ноги, на счет «два», «три» выполнить движение «ножницы», на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 11

- Исходное положение: стоя в воде спиной к опоре, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз» поднять ноги, на счет «два» согнуть в коленях, на счет «три» резко выпрямить, на счет «четыре» согнуть в коленях, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 12

- Исходное положение: стоя в воде спиной к опоре, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз» поднять согнутую в колене правую ногу, на счет «два» обхватить ее правой рукой и пружинистыми движениями притягивать к животу, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять согнутую в колене левую ногу, на счет «пять» обхватить ее левой рукой и пружинистыми движениями притягивать к животу, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 13

- Исходное положение: стоя в воде лицом к опоре, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз» отвести левую ногу назад, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» отвести правую ногу назад, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 14

- Исходное положение: стоя в воде лицом к опоре, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз» отвести левую руку в сторону, на счет «два» поднять левую ногу, дотронуться до руки 126 и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» отвести правую руку в сторону, на счет «пять» поднять правую ногу, дотронуться до руки и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 15

- Исходное положение: лежа в воде, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: преодолевая сопротивление воды, сделать движение ногами вверх-вниз (по очереди). Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 16

- Исходное положение: стоя в воде, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» подпрыгнуть на месте, разведя ноги в стороны, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» подпрыгнуть на месте, вытянув правую ногу вперед, левую – назад, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» подпрыгнуть на месте, вытянув левую ногу вперед, правую – назад, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 17

- Исходное положение: стоя в воде по плечи, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз», подпрыгивая, боксировать в течение 15 с, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 18

- Исходное положение: стоя в воде по пояс, ноги вместе, руки на поясе.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить приседание, широко разведя колени в сторону, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 25–30 раз.

Упражнение 19

- Исходное положение: стоя в воде по плечи, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» вытянуть руки вперед, на счет «два» развести руки в стороны, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 20

- Исходное положение: стоя в воде по плечи, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» вытянуть руки перед собой, на счет «два» развести руки в стороны, на счет «три» повернуться вправо, на счет «четыре» – влево, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 21

- Исходное положение: стоя в воде, ноги вместе, в руках мяч.
- Выполнение: на счет «раз» опереться руками на мяч, на счет «два» лечь на живот, на счет «три» плыть без помощи рук, делая движения ногами вверх-вниз в течение 10 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 22

- Исходное положение: стоя в воде лицом к опоре, ноги на ширине плеч, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз» опереться на опору и подтянуться вверх, на счет «два» задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 23

- Исходное положение: стоя на ступенях лесенки в бассейне, ноги согнуты в коленях, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз» вытянуть руки в стороны, на счет «два»,

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
оттолкнувшись ногами, выпрямиться, на счет «три», сгибая ноги в коленях, медленно принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 24

- Исходное положение: стоя в воде, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» развести руки в стороны, на счет «три» хлопнуть в ладоши перед собой, на счет «четыре» – за спиной, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 25

- Исходное положение: стоя в воде, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» отвести правую руку назад, на счет «два» поднять назад правую ногу, на счет «три» взяться за стопу рукой и тянуть плавно вверх, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» отвести левую руку назад, на счет «шесть» поднять назад левую ногу, на счет «семь» взяться за стопу рукой и тянуть плавно вверх, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 26

- Исходное положение: стоя в воде, ноги на ширине плеч, руки за спиной, в руках груз (гантели, пластиковая бутылка).
- Выполнение: на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» прогнуться как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 27

- Исходное положение: лежа в воде, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть руки в локтях, на счет «два» выпрямить руки, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» отцепить левую руку, на счет «пять» согнуть правую руку в локте, на счет «шесть» выпрямить ее, на счет «семь» взяться за опору левой рукой, на счет «восемь» согнуть левую руку в локте, на счет «девять» выпрямить ее, на счет «десять» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 28

- Исходное положение: стоя в воде, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» сделать кувырок вперед, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» сделать кувырок назад, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15–20 раз.

Упражнение 29

- Исходное положение: стоя в воде по плечи, ноги на ширине плеч, в руках груз (гантели).
- Выполнение: на счет «раз» вытянуть руки вперед, на счет «два» согнуть в локте правую руку, на счет «три» выпрямить, на счет «четыре» согнуть в локте левую руку, на счет «пять» выпрямить, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 30

- Исходное положение: стоя в воде наклонившись, ноги на ширине плеч, руки с грузом опущены.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть правую руку в локте, на счет «два» выпрямить, на счет «три» согнуть левую руку в локте, на счет «четыре» выпрямить, на счет «пять» согнуть обе руки в локтях, на счет «шесть» выпрямить, на счет «семь» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 31

- Исходное положение: стоя в воде наклонившись, ноги на ширине плеч, руки с

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
грузом опущены.

- Выполнение: на счет «раз» прогнуть спину как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» выгнуть спину и задержаться в таком положении на 6–8 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 32

- Исходное положение: стоя в воде, ноги на ширине плеч, руки с грузом опущены.
- Выполнение: на счет «раз» поднять правую руку вверх, на счет «два» выполнить наклон влево, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять левую руку вверх, на счет «пять» выполнить наклон вправо, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 33

- Исходное положение: стоя по пояс в воде, ноги на ширине плеч, руки с грузом опущены.
- Выполнение: на счет «раз» выполнить наклон вперед, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» прогнуться назад как можно сильнее, стараясь достать гантелями дна, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 34

- Исходное положение: стоя в воде, ноги на ширине плеч, в руках мяч.
- Выполнение: на счет «раз» подкинуть мяч вверх, на счет «два» выполнить наклон вперед, на счет «три» поймать мяч, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 35

- Исходное положение: стоя в воде лицом к опоре, ноги вместе, руками держаться за опору.
- Выполнение: на счет «раз» согнуть правую ногу в колене и поставить ее на бортик, на счет «два» выполнить несколько пружинистых движений руками, сгибая и разгибая локти, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» согнуть левую ногу в колене и поставить ее на бортик, на счет «пять» выполнить несколько пружинистых движений руками, сгибая и разгибая локти, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 36

- Исходное положение: стоя в воде, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз», подпрыгнув, согнуть ноги в коленях, на счет «два» обхватить ноги руками, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

Упражнение 37

- Исходное положение: лежа на спине (под голову положить надувную подушку), ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.
- Выполнение: на счет «раз» развести ноги в стороны, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» развести руки в стороны, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 20–25 раз.

5. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Понятие «фитнес» включает в себя рекомендации о том, как вести здоровый образ жизни, что невозможно без правильного питания. Поэтому людям с заболеваниями позвоночника следует уделять большое внимание тому, что они едят. Особенно это касается беременных женщин, от здоровья которых зависит и состояние костей будущего ребенка. Также важно внимательно следить за своим питанием людям,

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru которые, кроме заболевания позвоночника, страдают диабетом, каким-либо нарушением обмена веществ и т. п. Но самое большое значение своему питанию следует уделять тем, кто имеет лишний вес, так как это само по себе является дополнительной нагрузкой на позвоночник.

Основы правильного питания при заболеваниях позвоночника

Ни в коем случае не следует переедать. Лучше встать из-за стола с чувством легкого голода, чем с ощущением тяжести в желудке. Эта рекомендация приводится во всех книгах по правильному питанию, однако она пока еще не стала нормой для подавляющего числа людей. Вероятно, именно поэтому статистика заболеваний в нашей стране, да и в других странах мира, не уменьшается.

Еще одно правило, которое необходимо соблюдать людям с заболеваниями позвоночника, – употреблять только свежую пищу. В идеале желательно каждый раз готовить свежее блюдо, так как в разогретой пище, даже если она находилась в холодильнике всего одну ночь, практически не остается полезных для организма веществ. И уж тем более следует до минимума сократить количество полуфабрикатов. Вредные привычки – курение, злоупотребление алкогольными напитками – не прибавляют здоровья, оказывают вредное воздействие на состояние костей и приводят к потере костной массы, поэтому с ними рекомендуется бороться.

Пища должна быть разнообразной, чтобы организм получал все необходимые вещества: жиры, белки, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Большое внимание следует уделять способу приготовления пищи. Даже продукты, очень богатые кальцием, после обработки могут потерять значительное его количество.

Кальций лучше усваивается в том случае, если в организме достаточно витамина D. Этот витамин содержится в масле, яйцах, молоке, печени тресковых рыб. Кроме того, во фруктах и овощах имеются стиролы провитамина D, благодаря чему он образуется в организме под действием солнечных лучей. Таким образом, летом необходимо регулярно бывать на солнце (достаточно гулять в течение 15 мин ежедневно), а зимой время от времени посещать солярий. Но при этом не следует увлекаться загаром: все хорошо в меру.

Ученые выяснили, что каждые 100 мг магния увеличивают плотность костной ткани на 2%. Для людей с заболеваниями позвоночника суточная доза магния составляет примерно 320 мг для женщин и 420 мг для мужчин.

Также усвоение кальция организмом повышается, если человек употребляет достаточно продуктов, богатых магнием. К ним относятся арахис, спаржа, шпинат, сельдерей, цветная и брюссельская капуста, зеленые маслины. Менее богаты кальцием бананы, ежевика и авокадо.

Рекомендуется сократить употребление очень соленых продуктов и кофе, так как они затрудняют усвоение кальция. Это же относится и к продуктам, богатым животными белками. Однако не следует полностью отказываться от употребления мясных продуктов, просто их количество можно сократить. Многие употребляют намного больше мяса, чем это необходимо организму в сутки.

Сколько кальция требуется организму

Суточная доза кальция зависит от пола, возраста, состояния здоровья и образа жизни пациента. Поэтому здесь приводятся только примерные цифры.

Суточная норма для беременных и кормящих женщин, а также для детей и подростков составляет не менее 1200 мг. Взрослым здоровым людям необходимо примерно 1000 мг. Мужчинам и женщинам старше 50 лет в сутки требуется 1000–1500 мг. При нехватке кальция эти дозы могут быть увеличены.

Но и увлекаться не следует. Необходимо еще раз напомнить то, что говорилось выше: все хорошо в меру. Избыток кальция не способствует укреплению здоровья, а напротив, может вызвать остановку сердца. Поэтому не следует в больших количествах есть все продукты, богатые кальцием, и дополнительно принимать препараты кальция в таблетках или капсулах.

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru

Для того чтобы определить, достаточно ли организм получает кальция, достаточно подойти в зеркалу. Блестящие волосы, здоровые зубы и красивые ногти являются признаками того, что питание сбалансировано. Если же волосы секутся, а ногти начинают слоиться, значит, необходимо как можно скорее поменять что-то в своем привычном меню.

Продукты, богатые кальцием, необходимо принимать в течение всего дня. Лучше всего треть нормы – примерно 300–600 мг употреблять в первой половине дня, а остальное – на ужин или даже непосредственно перед сном. Всего в организме имеется до 1,5 кг кальция. В костях и зубах содержится 99% этого количества. Остаток необходим для нормального функционирования организма. Если наблюдается его нехватка, для этого начинает использоваться кальций, содержащийся в костях.

Однако не следует заикливаться на том, чтобы ежедневно принимать ровно 1000 мг кальция. Главное – чтобы организм не ощущал его недостатка.

Продукты, богатые кальцием

Всем известно, что наиболее богаты кальцием молочные продукты, особенно молоко, сыр, творог. Но однако не все знают, что кальций, содержащийся, например, в молоке, плохо усваивается организмом из-за содержащегося в нем же фосфора. Таким образом, чтобы потреблять ежедневно суточную норму кальция, требуется либо прекрасно разбираться в химии, чтобы постоянно анализировать состав каждого блюда и его воздействие на организм, либо просто регулярно (хотя бы несколько раз в неделю) включать в свой рацион все продукты, богатые кальцием. Ниже приводится содержание кальция в некоторых продуктах. Содержание кальция указывается из расчета на 100 г продукта. Учеными было доказано, что органический кальций усваивается организмом на 46%, тогда как неорганический – всего на 15%.

Молочные продукты

К молочным продуктам относятся молоко, сливки, сметана, кефир, снежок, йогурт, масло, творог, сыр и т. д. Содержание кальция различается не только в различных продуктах, но и в пределах одного и того же продукта разных марок.

Так, в молоке 3%-ной жирности содержится примерно 100 мг кальция, в молоке 1%-ной жирности и в йогурте – 120 мг, в сметане и фруктовом йогурте – 100 мг, в диетическом фруктовом йогурте – 85 мг. В 100 г творога содержится около 95 мг кальция.

Среди сыров наиболее богат кальцием швейцарский сыр: в 100 г продукта содержится до 600 мг, тогда как в плавленом – 300 мг, а в мягком сыре 0,5%-ной жирности – 100 мг.

Рыба

Известно, что рыба богата кальцием, но большая его часть находится в костях. Разумеется, никто не призывает есть рыбу вместе с хребтом. Однако маленькие косточки из мякоти можно и не удалять. Ими невозможно подавиться, и они не принесут никакого вреда организму. Удобнее всего делать котлеты из рыбного филе с мелкими косточками (например, щуки).

Содержание кальция в 100 г продукта:

- рыба вяленая с костями – 3000 мг;
- сардины с костями – 350 мг.

Овощи

Из овощей кальцием богаты шпинат, капуста, салат, морковь, хрен, соя и другие бобовые. Примерное содержание кальция в 100 г продукта:

- сельдерей – 240 мг;
- салат-латук – 82 мг;
- зеленые оливки – 77 мг;
- капуста – 60 мг;

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru

- лук-порей – 60 мг;
- зеленая фасоль – 40 мг.

Фрукты

Кальций содержится и в свежих, и в сушеных фруктах. В кураге его около 170 мг, в инжире – 57 мг, в изюме – 56 мг, сушеных яблоках – 45 мг, апельсинах – 35 мг. Также кальций содержится в абрикосах, свежих яблоках и т. д.

Орехи и семена

Они очень богаты кальцием. Наибольшим его содержанием отличается кунжут (1150 мг). В чистом виде его едят очень редко, однако кунжут входит в состав печенья и хлеба.

Богаты кальцием и соевые сушеные бобы (до 226 мг). Из орехов рекомендуется употреблять миндаль (254 мг), грецкие орехи (94 мг), орех-пекан (73 мг), арахис (70 мг), а из семян – семена подсолнечника (100 мг) и тыквы (60 мг).

Диеты

Описанные ниже диеты не обязательно соблюдать строго. Это только примерные рационы, показывающие, как можно употреблять продукты, богатые кальцием. Человеку не следует есть продукты, которые он не любит или к которым не привык. Так, например, шпинат вполне можно заменить оливками, а инжир – курагой и т. д. Рекомендуется попробовать несколько рационов и выбрать наиболее подходящий для себя с учетом образа жизни, возраста, вкусовых пристрастий и т. д. Все диеты рассчитаны на 1 человека.

Диета 1

Она рассчитана на 1 нед.

Понедельник

1-й завтрак: омлет (яйца, тертый сыр) – 60 г; инжир – 100 г; хлеб ржаной или отрубный – 2 ломтика; кофе или чай без сахара – 200 мл.

2-й завтрак: йогурт – 100 г; печенье с кунжутом – 3 шт.

Обед: щи – 200 мл; салат (скуприя, яйцо, майонез) – 150 г; апельсин – 1 шт.; хлеб – 1 ломтик; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: бутерброд (хлеб, сыр) – 1 шт.; йогурт – 100 г.

Ужин: котлета (говяжий фарш, сметана, лук репчатый, перец) – 150 г; банан – 1 шт.; орехи грецкие – 5 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Вторник

1-й завтрак: творог – 100 г; сметана – 50 г; кофе без сахара – 200 мл.

2-й завтрак: яблоко – 1 шт.; йогурт – 100 г; печенье с кунжутом – 1 шт.

Обед: суп из курицы с вермишелью – 150 мл; салат (шампиньоны, оливки, сельдерей, растительное масло) – 150 г; хлеб ржаной или отрубный – 2 ломтика; апельсины – 2 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: сыр – 50–60 г; банан – 1 шт.

Ужин: свинина, тушенная с яблоками – 150 г; капуста тушенная – 100 г; йогурт – 75 г; чай без сахара – 200 мл.

Среда

1-й завтрак: бекон – 50–60 г; мюсли с молоком – 100 г; арахис – 20 г; кофе без сахара – 200 мл.

2-й завтрак: йогурт – 100 г; яблоко – 1 шт.

Обед: суп-харчо – 200 мл; салат (помидор, оливки, лук-порей) – 100 г; сыр – 30 г; хлеб ржаной или отрубный – 2 ломтика; апельсин – 1 шт.; миндаль – 4 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: зеленая фасоль, тушенная в сливочном масле – 100 г; сыр – 30 г; авокадо – 1 шт.

Ужин: филе куриное, жаренное на растительном масле – 150 г; салат овощной (любые овощи) – 100 г; яблоко – 1 шт.; оливки – 3 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Четверг

1-й завтрак: салат фруктовый (апельсин, яблоко, курага, йогурт) – 100 г; кофе без сахара – 200 мл.

2-й завтрак: молоко – 200 мл; печенье с кунжутом – 5 шт.

Обед: уха из жирной рыбы – 200 мл; помидор – 1 шт.; сыр – 30 г; хлеб ржаной или отрубный – 2 ломтика; апельсин – 1 шт.; миндаль – 2 шт.; чай без сахара – 200 мл. Полдник: творог – 60 г; сметана – 50 г.

Ужин: филе рыбы запеченное – 100 г; фасоль зеленая отварная – 100 г; инжир – 50 г; орехи-пекан – 4 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Пятница

1-й завтрак: омлет (яйцо, бекон) – 90 г; сыр твердых сортов – 50 г; хлеб ржаной – 1 ломтик; апельсин – 1 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

2-й завтрак: творог – 70 г; сметана – 50 г.

Обед: суп из телятины с зеленой фасолью – 200 мл; салат – 50 г; хлеб ржаной или отрубный – 2 ломтика; абрикосы – 5 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: яйцо вкрутую – 1 шт.; апельсин – 1 шт.; миндаль – 5 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

Ужин: лосось, жаренный на масле – 200 г; зеленая фасоль отварная – 100 г; сок апельсиновый – 200 мл.

Суббота

1-й завтрак: сыр – 50 г; булочка с кунжутом – 1 шт.; арахис – 20 г; кофе без сахара – 200 мл.

2-й завтрак: молоко – 200 мл; печенье – 3 шт.

Обед: щи – 250 мл; хлеб ржаной или отрубный – 2 ломтика; бутерброд (хлеб отрубный с ветчиной и сыром) – 1 шт.; авокадо – 1/2 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: творог – 100 г; банан – 1 шт.; сок апельсиновый – 200 мл.

Ужин: филе куриное, жаренное на растительном масле – 150 г; спаржа отварная – 100 г; яблоко – 1 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Воскресенье

1-й завтрак: бутерброд (хлеб отрубный с сыром) – 1 шт.; инжир – 60 г; кофе без сахара – 200 мл. 2-й завтрак: йогурт – 75 г; печенье с кунжутом – 3 шт. Обед: бульон из говядины – 200 мл; яйцо, сваренное вкрутую – 1 шт.; хлеб отрубный – 2 ломтика; миндаль – 4 шт.; чай с сахаром – 200 мл. Полдник: сыр – 50 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; апельсин – 1 шт.; курага – 50 г.

Ужин: котлета (говяжий фарш, яйцо, репчатый лук, панировочные сухари) – 150 г; брокколи отварная – 100 г; банан – 70 г; орехи грецкие – 3 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Диета 2

Она рассчитана на 1 нед. Максимальное время соблюдения диеты – 2 нед. После этого следует сделать перерыв. Во время соблюдения этой диеты необходимо давать организму хотя бы небольшую физическую нагрузку.

Понедельник

Завтрак: инжир – 3 шт.; курага – 50 г; чай без сахара – 200 мл.

Обед: борщ – 250 мл; бифштекс – 90 г; зеленая фасоль отварная – 100 г; хлеб отрубный – 2 ломтика; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: бутерброд (хлеб с сыром) – 1 шт.; апельсин – 1 шт.

Ужин: говядина отварная – 80 г; спаржа отварная – 100 г; яблоко – 1 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Вторник

Завтрак: курага – 5 шт.; бутерброд (хлеб с маслом и сыром) – 1 шт.; кофе с сахаром – 200 мл.

Обед: суп куриный – 250 мл; салат (помидоры, огурцы, лук-порей, сельдерей) – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: творог – 100 г; сметана – 50 г; орехи грецкие – 3 шт.

Ужин: котлета (говяжий фарш, яйцо, репчатый лук, панировочные сухари) – 100 г; брюссельская капуста тушеная – 100 г; яблоко – 1 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Среда

Завтрак: салат фруктовый (любые фрукты, орехи с йогуртом) – 100 г; кофе без сахара – 200 мл.

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru

Обед: суп из свинины с горохом – 250 мл; рыба жареная – 100 г; сыр – 30 г; хлеб отрубный – 2 ломтика; сок апельсиновый – 250 мл.
Полдник: апельсин – 1 шт.; орехи грецкие – 2 шт.
Ужин: салат фруктовый (любые фрукты с йогуртом) – 150 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; кефир – 200 мл.

Четверг

Завтрак: мюсли – 60 г; йогурт – 100 г; кофе без сахара – 200 мл.
Обед: уха – 200 мл; печень говяжья – 100 г; каша гречневая – 100 г; хлеб отрубный – 2 ломтика; чай без сахара – 200 мл.
Полдник: горошек зеленый консервированный – 100 г; орехи грецкие – 5 шт.; сок апельсиновый – 250 мл.
Ужин: говядина тушеная – 80 г; капуста тушеная – 100 г; апельсин – 1 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Пятница

Завтрак: салат из свежей капусты – 100 г; инжир – 30 г; кофе без сахара – 200 мл.
Обед: щи – 250 мл; рыба жареная – 80 г; хлеб отрубный – 2 ломтика; чай без сахара – 200 мл.
Полдник: орехи грецкие – 4 шт.
Ужин: бифштекс – 100 г; зеленая фасоль отварная – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; помидор – 1 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Суббота

Завтрак: курага – 50 г; яблоко – 1 шт.; кофе без сахара – 200 мл.
Обед: борщ – 250 мл; хлеб отрубный – 2 ломтика; курица жареная – 100 г; капуста брюссельская тушеная – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; сок апельсиновый – 250 мл.
Полдник: абрикосы – 5 шт.; миндаль – 4 шт.; сок апельсиновый – 200 мл.
Ужин: рыба жареная – 100 г; картофель в мундире – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; чай с сахаром – 200 мл.

Воскресенье

Завтрак: бутерброд (хлеб отрубный с ветчиной, сыром и сельдереем) – 1 шт.; яблоко – 1 шт.; чай без сахара – 200 мл.
Обед: куриный суп с лапшой – 250 мл; салат овощной (любые овощи) – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; чай без сахара – 200 мл.
Полдник: миндаль – 5 шт.; йогурт – 100 г.
Ужин: печень трески – 100 г; картофель жареный – 100 г; йогурт – 75 г; чай без сахара – 200 мл.

Диета 3

Это диета рассчитана на 1 день. Ее можно применять 1 раз в неделю в течение 5 – 6 нед. Затем ее можно соблюдать 1 раз в 2 нед.

1-й завтрак: молоко – 250 мл.
2-й завтрак: кефир – 250 мл.
Обед: простокваша – 250 мл; печенье с кунжутом – 5 шт.
Полдник: йогурт – 250 мл.
Ужин: молоко – 250 мл; печенье с кунжутом – 5 шт.

Диета 4

Эта диета включает в себя продукты, богатые не только кальцием, но и магнием. Она рассчитана на 3 дня.

Первый день

1-й завтрак: каша гречневая – 150 г; бутерброд (хлеб с маслом и сыром) – 1 шт.; чай с лимоном – 200 мл.
2-й завтрак: салат (капуста, морковь, растительное масло) – 100 г; сок морковный – 100 мл.
Обед: борщ – 250 мл; каша пшенная с курагой и изюмом – 150 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; отвар шиповника – 100 мл; банан – 1 шт.
Полдник: сок абрикосовый – 200 мл.
Ужин: рыба жареная – 100 г; суфле творожное – 150 г; чай с лимоном – 200 мл.

Второй день

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru

1-й завтрак: каша овсяная молочная – 250 г; миндаль – 5 шт.; чай с лимоном – 200 мл.

2-й завтрак: чернослив, размоченный в воде – 50 г.

Обед: щи – 250 мл; говядина отварная – 80 г; свекла, тушенная с растительным маслом – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; банан – 1 шт.; сок морковный – 100 мл.

Полдник: салат из моркови с яблоками – 100 г; хлеб с кориандром – 1 ломтик; минеральная вода – 100 мл.

Ужин: каша гречневая – 200 г; творог – 100 г; молоко – 200 мл.

Третий день

1-й завтрак: каша рисовая с молоком – 200 г; орехи кешью – 4 шт.; чай с лимоном – 200 мл.

2-й завтрак: сухофрукты размоченные (инжир, курага, изюм) – 100 г; отвар из пшеничных отрубей – 100 мл.

Обед: суп овсяный с овощами – 250 мл; рыба жареная – 100 г; хлеб с кориандром – 2 ломтика; сок абрикосовый – 200 мл.

Ужин: курица отварная – 150 г; морковь тертая – 150 г; булочка с корицей – 1 шт.; чай с лимоном – 200 мл.

Диета 5

Это диета на основе сухофруктов: кураги, чернослива, инжира и изюма. Ее не следует соблюдать людям с излишним весом. Она рассчитана на 4 дня.

Первый день

Завтрак: бутерброд (хлеб отрубный с сыром, ветчиной и сельдереем) – 1 шт.; курага – 2 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: суп овощной (сельдерей, зеленая фасоль, капуста, лук-порей) – 250 мл; картофель в мундире – 70 г; хлеб с кориандром – 1 ломтик; помидор – 1 шт.; курага – 3 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: банан – 1 шт.; курага – 2 шт.

Ужин: курага – 5 шт.; булочка с корицей – 1 шт.; молоко – 200 мл.

Второй день

Завтрак: сыр – 30 г; чернослив – 1 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: борщ – 250 мл; говядина отварная – 70 г; зеленая фасоль отварная – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; чернослив – 2 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: чернослив – 3 шт.

Ужин: салат овощной (помидоры, салат-латук) – 150 г; чернослив – 4 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Третий день

Завтрак: хлопья кукурузные или овсяные – 60 г; йогурт – 100 мл; инжир – 1 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: борщ – 250 мл; салат овощной (огурцы, помидоры, лук-порей) – 100 г; инжир – 2 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: инжир – 5 шт.; сок апельсиновый – 200 мл.

Ужин: рыба жареная – 150 г; оливки зеленые – 40 г; бутерброд (хлеб отрубный с сыром, ветчиной и петрушкой) – 1 шт.; инжир – 6 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Четвертый день

Завтрак: яйца вкрутую – 2 шт.; апельсин – 1 шт.; изюм – 30 г; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: щи – 250 мл; хлеб отрубный – 1 ломтик; изюм – 40 г; миндаль – 5 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: изюм – 50 г.

Ужин: рыба жареная – 100 г; шпинат – 100 г; банан – 1 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Диета рыбная

Она рассчитана на 1 день. Ее можно соблюдать 1 раз в неделю.

Также рекомендуется для тех, у кого наблюдается не только нарушение кальциевого баланса, но и излишний вес.

1-й завтрак: отварная рыба (щука, лещ, окунь) – 200 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; кофе с сахаром – 200 мл.

2-й завтрак: бутерброд (хлеб, копченая треска) – 1 шт.; отвар шиповника – 200 мл.

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru

Обед: уха из судака – 250 мл; хлеб отрубный – 1 ломтик; чай с сахаром – 200 мл.
Полдник: рыбные котлеты – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; отвар шиповника – 200 мл.

Ужин: рыба жареная – 20 мл; хлеб отрубный – 1 ломтик; чай с молоком – 200 мл.

Диета творожная

Она рассчитана на 1 день.

Ее рекомендуется соблюдать 1 раз через каждые 7 – 10 дней. Она также полезна не только людям с нарушением кальциевого баланса, но и страдающим от ожирения.

1-й завтрак: творог – 100 г; курага – 3 шт.; кофе с сахаром – 200 мл.

2-й завтрак: творог – 100 г; сок морковный – 100 мл.

Обед: творог – 150 г; миндаль – 3 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: творог – 100 г; кефир – 100 мл.

Ужин: творог – 150 г; чай без сахара – 200 мл.

Диета молочная

Диета рассчитана на 1 нед. Ее можно соблюдать только людям, которые хорошо усваивают молоко и молочные продукты.

Понедельник

1-й завтрак: печенье с кунжутом – 2 шт.; молоко – 200 мл.

2-й завтрак: яйцо всмятку – 1 шт.; сыр – 30 г; хлеб отрубный – 1 ломтик;

апельсин – 1 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: бульон из курицы – 250 мл; бифштекс – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик;

банан – 1 шт.; йогурт – 75 г; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: молоко – 200 мл; шоколад – 30 г.

Ужин: творог – 50 г; сметана – 50 г; чай с сахаром – 200 мл.

Вторник

1-й завтрак: йогурт – 200 мл.

2-й завтрак: бутерброд (хлеб отрубный с сыром, ветчиной и зеленью) – 1 шт.; яйцо всмятку – 1 шт.; банан – 1 шт.; кофе с молоком – 200 мл.

Обед: суп грибной – 250 мл; хлеб отрубный – 2 ломтика; творог – 100 г; йогурт – 70 мл; инжир – 3 шт.; миндаль – 3 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: кефир – 150 мл.

Ужин: капуста цветная тушеная – 100 г; сыр – 40 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; чай с молоком – 200 мл.

Среда

1-й завтрак: йогурт – 100 мл.

2-й завтрак: каша овсяная – 100 г; молоко – 100 мл; бутерброд (хлеб отрубный, масло) – 1 шт.; абрикосы – 2 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: щи – 250 мл; печень куриная, тушенная с молоком – 100 г; хлеб отрубный – 2 ломтика; яблоко – 1 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: творог – 40 г; сметана – 50 г; сок апельсиновый – 150 мл.

Ужин: шпинат тушеный – 100 г; рис отварной – 100 г; апельсин – 1 шт.; чай с молоком – 150 мл.

Четверг

1-й завтрак: йогурт – 100 мл.

2-й завтрак: творог – 50 г; курага – 3 шт.; апельсин – 1 шт.; орехи грецкие – 6 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: борщ – 250 мл; гуляш – 100 г; каша гречневая – 100 г; хлеб отрубный – 2 ломтика; изюм – 40 г; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: яблоко – 1 шт.; йогурт – 100 мл.

Ужин: макароны с сыром – 100 г; инжир – 3 шт., мороженое – 100 г; авокадо – 1 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Пятница

1-й завтрак: кефир – 100 мл.

2-й завтрак: хлопья кукурузные или овсяные с молоком – 100 г; творог – 30 г; шоколад – 30 г; апельсин – 1 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: борщ – 250 мл; бифштекс – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; салат фруктовый (любые фрукты с йогуртом) – 100 г; миндаль – 2 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: бутерброд (хлеб, сыр) – 1 шт.; апельсин – 1 шт.; чай с сахаром – 150 мл.

Ужин: камбала, тушенная со сливками – 100 г; картофель в мундире – 100 г; хлеб

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
отрубный – 1 ломтик; мороженое – 100 г; чай без сахара – 200 мл.

Суббота

1-й завтрак: кофе с молоком – 100 мл. 2-й завтрак: бутерброд (хлеб отрубный с маслом, сыром и салатом) – 1 шт.; салат фруктовый (любые фрукты с йогуртом) – 100 г; миндаль – 2 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: суп куриный – 250 мл; бифштекс – 100 г; пюре картофельное – 100 г; салат из капусты – 100 г; хлеб отрубный – 2 ломтика; абрикосы – 5 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: булочка с кунжутом – 1 шт.; шоколад – 30 г; молоко – 200 мл.

Ужин: блины с маслом – 5 шт.; апельсин – 1 шт.; мороженое – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Воскресенье

1-й завтрак: кефир – 150 мл.

2-й завтрак: омлет с ветчиной – 150 г; бутерброд (хлеб отрубный с сыром и зеленью) – 1 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: окрошка со сметаной – 250 мл; курица жареная – 100 г; капуста тушеная – 100 г; хлеб отрубный – 2 ломтика; банан – 1 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: апельсин – 1 шт.; молоко – 200 мл.

Ужин: капуста цветная тушеная – 150 г; миндаль – 4 шт.; мороженое – 100 г; чай без сахара – 200 мл.

Диета сырная

Она рассчитана на 1 день. Ее рекомендуется соблюдать не чаще, чем 1 раз в неделю. Она способствует укреплению костей и снижению веса.

1-й завтрак: сыр – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; курага – 3 шт.; кофе с сахаром – 200 мл.

2-й завтрак: печенье с кунжутом – 2 шт.; сок абрикосовый – 100 мл.

Обед: яйцо всмятку – 2 шт.; хлеб отрубный – 1 ломтик; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сыр – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; кефир – 100 мл.

Ужин: сыр – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; чай без сахара – 200 мл.

Диета ореховая

Эта диета рассчитана на 3 дня. В течение этого времени необходимо употреблять много орехов и семян, которые являются богатым источником кальция и магния.

Диету не рекомендуется соблюдать людям, страдающим от ожирения.

Первый день

1-й завтрак: козинаки подсолнечные – 30 г; кофе с сахаром – 200 мл.

2-й завтрак: козинаки тыквенные – 30 г; курага – 4 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: суп из телятины с зеленой фасолью – 250 мл; бифштекс – 90 г; каша овсяная – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; миндаль – 5 шт.; банан – 1 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: орехи грецкие – 4 шт.; фундук – 6 шт.; яблоко – 1 шт.

Ужин: капуста цветная тушеная – 100 г; булочка с кунжутом – 1 шт.; мед – 1 чайная ложка; чай без сахара – 200 мл.

Второй день

1-й завтрак: печенье с кунжутом – 3 шт.; миндаль – 4 шт.; кофе с молоком – 150 мл.

2-й завтрак: бутерброд (хлеб с кориандром, сыр) – 1 шт.; орехи кешью – 3 шт.; кофе с сахаром – 200 мл.

Обед: суп с овощами – 250 мл; капуста тушеная – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; козинаки арахисовые – 30 г; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: козинаки подсолнечные – 50 г; чай с сахаром – 200 мл.

Ужин: бифштекс – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; зеленая фасоль отварная – 100 г; козинаки арахисовые – 30 г; мед – 1 чайная ложка; чай без сахара – 200 мл.

Третий день

1-й завтрак: бутерброд (хлеб с кориандром, сыр, петрушка) – 1 шт.; козинаки тыквенные – 30 г; кофе с молоком – 150 мл.

2-й завтрак: хлопья кукурузные или овсяные – 100 г; миндаль – 5 шт.; сок абрикосовый – 200 мл.

Обед: суп овощной – 250 мл; бифштекс – 90 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; яблоко –

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru

1 шт.; козинаки – 30 г; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: авокадо – 1 шт.; миндаль – 4 шт.; арахис – 8 шт.

Ужин: рагу овощное (любые овощи) – 100 г; горошек зеленый консервированный – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; козинаки кунжутные – 30 шт.; мед – 1 чайная ложка; чай без сахара – 200 мл.

Диета вегетарианская

Она рассчитана на 7 дней. В нее входят только продукты растительного происхождения: овощи, фрукты и орехи. Нельзя употреблять мясо и молочные продукты.

Понедельник

1-й завтрак: козинаки тыквенные – 50 г; изюм – 40 г; кофе без сахара – 200 мл.

2-й завтрак: бананы – 2 шт.; миндаль – 5 шт.; сок апельсиновый – 200 мл.

Обед: щи вегетарианские – 250 мл; шпинат тушеный – 100 г; рис отварной – 100 г; хлеб ржаной – 1 ломтик; авокадо – 1 шт.; вода минеральная – 200 мл.

Полдник: апельсин – 1 шт. халва – 50 г; чай без сахара – 200 мл.

Ужин: капуста брюссельская тушеная – 150 г; зеленые оливки – 50 г; хлеб ржаной – 1 ломтик; помидор – 1 шт.; миндаль – 5 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Вторник

1-й завтрак: печенье с кунжутом – 5 шт.; яблоко – 1 шт.; халва – 30 г; кофе с сахаром – 200 мл.

2-й завтрак: банан – 1 шт.; сок апельсиновый – 150 мл.

Обед: суп из спаржи – 250 мл; рагу овощное – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; халва – 40 г; салат овощной (любые овощи) – 100 г; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: яблоко – 1 шт.

Ужин: зеленая фасоль тушеная – 100 г; рис отварной – 100 г; хлеб ржаной – 1 ломтик; инжир – 5 шт.; мед – 1 чайная ложка; чай без сахара – 200 мл.

Среда

Завтрак: салат овощной (любые овощи) – 100 г; инжир – 3 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: суп луковый – 250 мл; картофель фри – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; зеленые оливки – 40 г; салат из капусты – 100 г; курага – 3 шт.; кофе с сахаром – 200 мл.

Полдник: авокадо – 1 шт.

Ужин: капуста цветная – 75 г; хлеб ржаной – 1 ломтик; изюм – 40 г; козинаки – 30 г; кофе с сахаром – 200 мл.

Четверг

Завтрак: печенье с кунжутом – 5 шт.; мед – 2 чайные ложки; яблоко – 1 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: суп из зеленой фасоли с рисом – 250 мл; икра овощная – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; салат овощной (любые овощи) – 100 г; апельсин – 1 шт.

курага – 5 шт.; кофе с сахаром – 200 мл.

Полдник: козинаки арахисовые – 30 г; чай с лимоном – 200 мл.

Ужин: рис отварной – 100 г; рагу (помидоры, лук-порей, сельдерей) – 100 г; хлеб ржаной – 1 ломтик; зеленые оливки – 100 г; орехи грецкие – 5 шт.; инжир – 3 шт.; сок апельсиновый – 200 мл.

Пятница

Завтрак: козинаки арахисовые – 50 г; авокадо – 1 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: суп овощной – 250 мл; курица жареная – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; оливки зеленые – 40 г; салат фруктовый – 100 г; чай с лимоном – 200 мл.

Полдник: яблоко – 1 шт.

Ужин: картофель жареный – 150 г; помидор – 1 шт.; огурец – 1 шт.; хлеб ржаной – 1 ломтик; изюм – 40 г; мед – 1 чайная ложка; чай с лимоном – 200 мл.

Суббота

Завтрак: бананы – 2 шт.; сок апельсиновый – 100 мл; печенье с кунжутом – 2 шт.; кофе с сахаром – 100 мл.

Обед: свекольник – 250 мл; рагу овощное – 150 г; авокадо – 1 шт.; фундук – 5 шт.; инжир – 3 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: апельсин – 1 шт.; орехи грецкие – 7 шт.

Ужин: плов вегетарианский – 150 г; апельсин – 150 г; халва – 30 г; чай зеленый – 200 мл.

Воскресенье

Завтрак: козинаки арахисовые – 50 г; яблоко – 1 шт.; кофе без сахара – 200 мл.
Обед: суп овощной – 250 мл; шпинат тушеный – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик;
изюм – 40 г; салат из капусты – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: банан – 1 шт.

Ужин: каша гречневая – 100 г; хлеб ржаной – 1 ломтик; салат фруктовый (любые
фрукты) – 100 г; сок томатный – 100 мл; варенье – 2 чайные ложки; чай с лимоном
– 150 мл.

Диета греческая

Основу этой диеты составляют рыба, морепродукты, овощи и фрукты. Она рассчитана
на 7 дней.

Понедельник

1-й завтрак: омлет с креветками – 100 г; салат фруктовый (любые фрукты) – 100 г;
сок апельсиновый – 100 мл; булочка с курагой – 1 шт.; кофе с сахаром – 100 мл.

2-й завтрак: миндаль – 5 шт.; банан – 1 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: уха – 250 мл; хлеб отрубный – 1 ломтик; рыба жареная – 100 г; рис отварной
– 80 г; апельсин – 1 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: оливки – 50 г.

Ужин: шпинат тушеный – 100 г; пюре картофельное – 100 г; огурец – 1 шт.; сыр –
40 г; чай без сахара – 200 мл.

Вторник

1-й завтрак: пирожок с сыром – 1 шт.; творог с чесноком и огурцами – 100 г; кофе
с сахаром – 100 мл. 2-й завтрак: апельсин – 100 г; орехи грецкие – 3 шт.; кофе
без сахара – 200 мл.

Обед: суп из кальмаров – 250 мл; рыба жареная – 150 г; хлеб отрубный – 2
ломтика; салат (помидоры, огурцы, шпинат, оливки, сыр, зелень) – 100 г; апельсин
– 1 шт.; миндаль – 4 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: инжир – 4 шт.; сок апельсиновый – 150 мл.

Ужин: рыба, запеченная в фольге с лимоном, помидорами и сыром – 150 г; картофель
отварной – 150 г; булочка с кунжутом – 1 шт.; брынза – 40 г; чай без сахара –
200 мл.

Среда

1-й завтрак: омлет с зеленой фасолью – 100 г; булочка с кунжутом – 1 шт.; кофе с
сахаром – 200 мл.

2-й завтрак: брынза – 50 г; оливки – 50 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; апельсин –
1 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: суп из креветок – 200 мл; хлеб отрубный – 1 ломтик; картофель, запеченный
с болгарским перцем, сельдереем, луком-пореем и брынзой – 150 г; рыба жареная с
сельдереем и помидорами – 100 г; апельсин – 1 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: курага – 4 шт.; сок апельсиновый – 200 мл.

Ужин: кальмары отварные – 200 г; рис отварной – 100 г; помидор – 1 шт. хлеб
отрубный – 1 ломтик; яблоко – 1 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Четверг

1-й завтрак: блинчики с тушеным шпинатом – 150 г; сыр – 50 г; кофе с сахаром –
100 мл.

2-й завтрак: салат (шампиньоны, оливки, сельдерей, брынза, оливковое масло) –
150 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: суп рыбный с помидорами и сельдереем – 200 мл; свинина, запеченная с
апельсинами – 100 г; каша гречневая – 100 г; хлеб отрубный – 2 ломтика; сливы –
5 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: пирог со шпинатом – 100 г; сок апельсиновый – 150 мл.

Ужин: шампиньоны, запеченные с сыром – 100 г; картофель в мундире – 100 г; хлеб
с кориандром – 1 ломтик; виноград – 300 г; чай без сахара – 200 мл.

Пятница

1-й завтрак: бутерброд (хлеб отрубный с ветчиной, сыром и салатом) – 1 шт.;
яичница с помидорами, луком и брынзой – 100 г; инжир – 3 шт.; кофе без сахара –
100 мл; сок томатный – 100 мл.

2-й завтрак: мороженое с изюмом и миндалем – 100 г; апельсин – 1 шт.; кофе без
сахара – 200 мл.

Обед: суп из телятины с зеленой фасолью – 250 мл; запеканка (картофель, ветчина,
оливки, петрушка, сельдерей, лук-порей, брынза) – 150 г; хлеб отрубный – 2

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru
ломтика; авокадо – 1 шт.; изюм – 30 г; чай без сахара – 200 мл.
Полдник: пирог с капустой – 100 г; чай с сахаром – 150 мл.
Ужин: печеная жареная – 100 г; фасоль вареная – 100 г; салат фруктовый (фрукты с йогуртом) – 100 г; чай без сахара – 200 мл.

Суббота

1-й завтрак: блинчики с творогом – 100 г; апельсин – 1 шт.; кофе с сахаром – 200 мл.
2-й завтрак: брынза – 50 г; салат овощной (любые овощи) – 100 г; курага – 4 шт.; кофе без сахара – 200 мл.
Обед: суп грибной – 200 мл; гуляш – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; брокколи отварная – 100 г; салат (капуста и морковь с лимонным соком) – 100 г; чай без сахара – 200 мл.
Полдник: орехи грецкие – 5 шт.; авокадо – 1 шт.; сок апельсиновый – 200 мл.
Ужин: бифштекс – 100 г; капуста тушеная – 150 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; яблоко – 1 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Воскресенье

1-й завтрак: бутерброд (хлеб отрубный с ветчиной и сыром) – 1 шт.; яйцо всмятку – 1 шт.; шпинат отварной – 80 г; вода минеральная – 200 мл.
2-й завтрак: пирог с сыром и шпинатом – 100 г; кофе без сахара – 200 мл.
Обед: щи – 250 мл; свинина, тушенная с луком и помидорами – 100 г; каша гречневая – 100 г; хлеб отрубный – 2 ломтика; оливки – 7 шт.; чай без сахара – 200 мл.
Полдник: творог с медом и корицей – 10 г; шоколад молочный – 50 г; апельсин – 1 шт.; чай без сахара – 150 мл.
Ужин: креветки отварные – 100 г; рис отварной – 100 г; салат овощной (любые овощи) – 100 г; банан – 1 шт.; творог с медом – 1 чайная ложка; чай без сахара – 200 мл.

Диета питательная

Эта диета содержит продукты, богатые кальцием, и предназначена для людей, ведущих активный образ жизни, а также для тех, чья работа связана с физическими нагрузками. Не следует соблюдать ее тем, кто страдает от ожирения. Диета рассчитана на 4 дня.

Первый день

1-й завтрак: бутерброд (хлеб отрубный с маслом и сыром) – 1 шт.; омлет с ветчиной – 150 г; банан – 1 шт.; кофе со сливками – 100 мл; сок апельсиновый – 100 мл.
2-й завтрак: каша ячневая – 100 г; салат овощной (любые овощи) – 100 г; кофе без сахара – 200 мл.
Обед: суп из говядины с картофелем – 250 мл; бифштекс – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; капуста тушеная – 100 г; апельсин – 1 шт.; миндаль – 5 шт.; чай без сахара – 200 мл.
Полдник: орехи кешью – 5 шт.; изюм – 30 г; мед – 1 чайная ложка; чай без сахара – 200 мл.
Ужин: гуляш – 100 г; каша гречневая – 150 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; яблоко – 1 шт.; инжир – 2 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Второй день

1-й завтрак: яичница с беконом – 100 г; орех грецкий – 1 шт.; сок апельсиновый – 200 мл.
2-й завтрак: блинчики с творогом – 100 г; сыр – 30 г; хлеб отрубный – 3 ломтика; варенье клубничное – 3 чайные ложки; кофе без сахара – 200 мл.
Обед: суп из свинины с горохом – 200 мл; каша манная – 100 г; чернослив – 4 шт.; хлеб отрубный – 1 ломтик; апельсин – 1 шт.; чай без сахара – 200 мл.
Полдник: шоколад – 50 г; вода минеральная – 200 мл.
Ужин: курица жареная – 100 г; картофель отварной – 100 г; салат овощной (любые овощи) – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; чай без сахара – 200 мл.

Третий день

1-й завтрак: бутерброды (хлеб отрубный, колбаса, салат-латук, сыр) – 2 шт.; сок апельсиновый – 100 мл; кофе с молоком – 100 мл.
2-й завтрак: блинчики с творогом – 100 г; кофе без сахара – 200 мл.
Обед: щи – 200 мл; говядина жареная с черносливом – 100 г; каша гречневая – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; сливы – 3 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Ляхова фитнес против болезней позвоночника buckshee.petimer.ru

Полдник: булочки с курагой – 2 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Ужин: бифштекс – 100 г; каша ячневая – 100 г; хлеб с кориандром – 2 ломтика; сыр – 30 г; яблоко – 1 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Четвертый день

1-й завтрак: бутерброды (хлеб с кориандром, паштет из печени трески, оливки) – 2 шт.; кофе – 150 мл.

2-й завтрак: каша перловая – 100 г; салат овощной (любые овощи) – 100 г; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: бульон куриный – 200 мл; салат (капуста, морковь) – 100 г; рыба жареная – 100 г; картофель, запеченный с зеленой фасолью и зеленью – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; орехи грецкие – 5 шт.; банан – 1 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: пирог с капустой – 100 г; чай без сахара – 200 мл.

Ужин: курица жареная – 100 г; рис отварной – 100 г; помидор – 1 шт.; хлеб отрубный – 1 ломтик; инжир – 2 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Диета универсальная

Она отличается разнообразием рациона. Все блюда, входящие в рацион, полезны и питательны. Она рассчитана на 7 дней. Ее не рекомендуется соблюдать людям, страдающим ожирением.

Понедельник

1-й завтрак: яйцо всмятку – 1 шт.; помидор – 1 шт.; печенье с кунжутом – 1 шт.; кофе с молоком – 200 мл.

2-й завтрак: оладьи – 4 шт.; мед – 1 чайная ложка; апельсин – 1 шт.; сок апельсиновый – 200 мл.

Обед: щи – 250 мл; перец, фаршированный рисом и овощами – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; банан – 1 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: пудинг творожный – 150 г; йогурт – 75 г.

Ужин: гуляш – 150 г; пюре картофельное – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; салат овощной (любые овощи) – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Вторник

1-й завтрак: творог – 100 г; сметана – 50 г; курага – 5 шт.; кофе с сахаром – 150 мл.

2-й завтрак: сыр – 50 г; салат (болгарский перец, помидоры, зеленая фасоль, лук-порей, сельдерей) – 100 г; хлеб с кориандром – 1 ломтик; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: бульон куриный – 300 мл; яйцо вкрутую – 1 шт.; рыба жареная – 50 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; курага – 5 шт.; миндаль – 6 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: булочка с курагой – 1 шт.; чай с молоком – 200 мл.

Ужин: кальмары, фаршированные рисом и зеленой фасолью – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; компот из сухофруктов – 200 мл; орехи грецкие – 5 шт.

Среда

1-й завтрак: омлет с креветками – 150 г; хлеб с кориандром – 1 ломтик; помидор – 1 шт.; кофе с молоком – 200 мл.

2-й завтрак: бутерброд (хлеб отрубный с маслом, сыром и сельдереем) – 1 шт.; банан – 1 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: суп-крем из шампиньонов – 250 мл; бифштекс – 100 г; фасоль зеленая отварная – 150 г; абрикосы – 3 шт.; орехи грецкие – 4 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: курага, размоченная в воде – 10 шт.; чай зеленый с сахаром – 250 мл.

Ужин: перец, фаршированный овощами – 150 г; салат овощной (любые овощи) – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; миндаль – 5 шт.; чай с сахаром – 250 мл.

Четверг

1-й завтрак: яичница – 150 г; булочка с изюмом и корицей – 1 шт.; сыр – 30 г; апельсин – 100 г; кофе с сахаром – 200 мл.

2-й завтрак: блинчики с творогом – 100 г; варенье – 2 чайные ложки; яблоко – 100 г; орехи грецкие – 5 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: суп-пюре из брокколи – 250 мл; бифштекс – 100 г; картофель, запеченный с сыром и зеленью – 100 г; хлеб с кориандром – 1 ломтик; оливки – 50 г; чай без сахара – 150 мл.

Полдник: бутерброд (хлеб отрубный с ветчиной, сыром и оливками) – 1 шт.; йогурт фруктовый – 75 г; банан – 1 шт.

Ужин: плов – 150 г; салат (помидоры, огурцы, сельдерей, оливковое масло) – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; абрикосы – 5 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Пятница

1-й завтрак: каша овсяная – 100 г; бутерброд (хлеб отрубный с маслом, сыром и сельдереем) – 1 шт.; кофе с сахаром – 200 мл.

2-й завтрак: сыр – 50 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; апельсин – 1 шт.; чай зеленый – 200 мл.

Обед: суп куриный – 300 мл; печень говяжья, тушенная с овощами – 100 г; каша гречневая – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; банан – 100 г; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: салат (помидоры, огурцы, редис, зелень, майонез) – 150 г; изюм – 70 г; компот из сухофруктов – 200 мл.

Ужин: судак, фаршированный шпинатом – 150 г; рис отварной – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; яблоко – 1 шт.; миндаль – 5 шт.; курага, размоченная в воде – 5 шт.; чай зеленый – 200 мл.

Суббота

1-й завтрак: омлет с ветчиной – 100 г; булочка с изюмом и корицей – 1 шт.; сок апельсиновый – 100 мл; кофе с сахаром – 100 мл.

2-й завтрак: изюм – 30 г; сыр – 30 г; оливки – 40 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; апельсин – 1 шт.; кофе с сахаром – 200 мл.

Обед: суп из курицы с зеленой фасолью – 250 мл; салат (печень трески, вареный картофель, оливки, лук, яйца, огурцы, зелень) – 100 г; хлеб отрубный – 2 ломтика; инжир – 2 шт.; банан – 1 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: печенье с кунжутом – 5 шт.; йогурт фруктовый – 75 г; чай без сахара – 100 мл.

Ужин: говядина с черносливом – 150 г; рис отварной – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; помидор – 1 шт.; компот из сухофруктов – 200 мл.

Воскресенье

1-й завтрак: оладьи – 5 шт.; сметана – 50 мл; орехи грецкие – 4 шт.; кофе с сахаром – 200 мл.

2-й завтрак: яйцо всмятку – 1 шт.; спаржа отварная – 100 г; хлеб отрубный – 1 ломтик; изюм – 30 г; кофе без сахара – 200 мл.

Обед: суп из свинины с нутом – 250 мл; рыба, запеченная с овощами – 150 г; апельсин – 1 шт.; хлеб отрубный – 2 ломтика; печенье с кунжутом – 30 г; чай без сахара – 200 мл.

Полдник: булочка с курагой – 150 г; яблоко – 1 шт.; чай без сахара – 200 мл.

Ужин: капуста цветная – 100 г; сыр – 50 г; хлеб ржаной – 1 ломтик; курага, размоченная в воде – 7 шт.; сок апельсиновый – 100 мл.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!