



# ТРЕНИРОВКА

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ **КОСТЕЙ**



[www.osteoporozu.net](http://www.osteoporozu.net)

Итак начнем, встаньте прямо и начните маршировать на месте. Дышите спокойно. Помогайте себе руками, пусть они двигаются в такт движениям, вперед и назад. Продолжайте маршировать на месте около 1 минуты.

Затем опустите руки вниз и положите ладони на та-

лию. Замедлите темп ходьбы и поднимайте согнутые в коленях ноги поочередно до прямого угла между бедром и туловищем. Продолжайте выполнять это движение еще в течение минуты.

Отведите руки от туловища и выполняйте шаги из стороны в сторону, одновременно сгибая и разгибая руки в локтях. Продолжайте выполнять эти движения еще в течение минуты, чтобы тело разогрелось.

Остановитесь, поставьте ступни чуть шире ширины плеч. Потянитесь рукой перед грудью в противоположную сторону. Теперь потянитесь другой рукой. Повторите упражнение 5 раз.

Опустите руки вниз и медленно поднимите плечи вверх, затем опустите. Повторите это движение 5 раз.

В конце поставьте стопы вместе, выпрямитесь и втяните живот. Сделайте одной ногой шаг назад и упритесь пяткой в пол. Это упражнение для растяжения мышц задней поверхности голени. Сделайте глубокий вдох, удерживая мышцу растянутой. Теперь сделайте шаг назад другой ногой и повторите упражнение на растяжение.

---

## **Тренировка для поддержания здоровья костей**

Тренировка для поддержания здоровья костей, которую демонстрирует Кэти Келер, разработана для оздоровления костной ткани. Выполнение всего комплекса упражнений займет около 20 минут. Если не удастся выполнить все упражнения за один раз, сделайте часть сейчас, а часть позже. Имеет смысл выполнять упражнения в течение дня. При появлении боли прекратите занятие.

## Приседания со скрещенными руками

Возьмите прочный стул, сядьте на сиденье и скрестите руки на груди. Немного подожмите ноги, втяните живот, затем встаньте. Равномерно распределяйте вес на обе стопы. Со скрещенными руками сядьте на стул, удерживая вес на пятках и втянув пупок.



Сядьте на прочный стул, стопы должны полностью стоять на полу. Спина выпрямлена, шея — продолжение позвоночника. Смотрите прямо перед собой, согните руки в локтях. Отведите локти назад и сведите лопатки, продолжая отводить руки максимально назад, но так чтобы не возникло неприятных ощущений. Удерживайте это положение в течение 5–10 секунд, дышите как обычно. Вернитесь в исходное положение.



## Разгибание ног в положении сидя

Сядьте на стул, при этом стопы должны полностью стоять на полу, выпрямите спину и положите руки на бедра. Под одно бедро положите полотенце для лучшей поддержки. Глядя прямо перед собой, напрягите мышцы живота. Медленно выпрямите ногу, под которой лежит полотенце, не сгибая при этом спину. Удерживайте положение в течение нескольких секунд, дышите как обычно. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение, затем выполните упражнение для другой ноги.



## Подъем на носки/сгибание колена

Встаньте позади стула и возьмитесь за его спинку для сохранения равновесия. Поднимитесь на носки, перенося вес на большие пальцы стоп. Медленно опуститесь до касания пятками пола. Далее согните одно колено, подняв пятку к задней поверхности бедра или ягодицам. Напрягите заднюю поверхность ноги, затем медленно выпрямите ногу. Повторите упражнение для другой ноги, затем встаньте, опираясь на пятки, и повторите последовательность упражнений (подъем на носки/сгибание колена).



## Отжимания

Опуститесь на пол, с опорой на ладони и колени. Медленно опускайте туловище к полу, локти направлены в стороны. Не касаясь пола, верните туловище в исходное положение. Более легкий вариант этого упражнения - удерживать это положение, слегка согнув локти, но не наклоняясь.



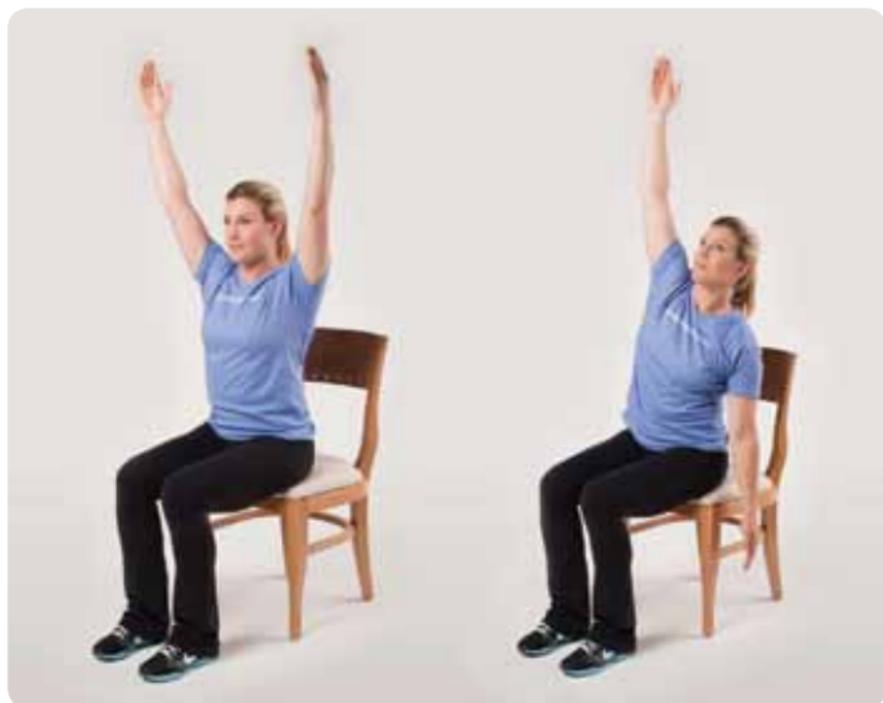
## Приседание и вытяжение

Исходное положение: стоя, ноги на ширине таза. Поднимите руки на уровень плеч, локти согнуты, пальцы направлены вверх. Сведите лопатки, отводя руки назад и вниз. Удерживайте это положение и медленно опуститесь на корточки (V-образная поза). Задержитесь в этом положении, затем вернитесь в исходное положение.



## Растяжение из положения сидя

Сядьте на прочный стул, стопы должны полностью стоять на полу. Вытяните обе руки вверх. Потянитесь руками максимально высоко. Затем, продолжая вытягивать одну руку вверх, другой рукой потянитесь вниз. Повторите упражнение со сменой рук.



## Ходьба «пятка к носку» с удержанием равновесия (шаг канатоходца), различные варианты

Вытяните руки в стороны и пройдите «пятка к носку» шесть шагов подряд. Повторите в другую сторону. Теперь, на каждом третьем шаге поднимайте согнутую в колене ногу до прямого угла с туловищем, задерживайтесь в этом положении, затем опускайте стопу вниз. Повторите для другого колена. Повторите упражнение, сделав еще шесть шагов и добавляя касание поднятого колена ладонью противоположной руки. Теперь повторите в другом направлении.



## Скольжение пятками

Лягте на спину, выпрямите ноги. Сократите мышцы живота и вдавите поясницу в пол. Скользящим движением смещайте правую пятку к туловищу до тех пор, пока это не вызывает неприятных ощущений. Задержитесь в этом положении, затем скользящим движением выпрямите ногу. Теперь повторите для другой ноги.



## Наклон таза

Лягте на спину, согните колени, стопы прижмите к полу. Сохраняйте естественный изгиб спины, не выгибайтесь. Напрягите мышцы живота, втянув пупок в направлении позвоночника. Слегка наклоните таз вверх, не поднимая бедер, сохраняйте естественный изгиб спины, не выгибайтесь, не прибегайте к помощи мышц ног и ягодиц. Удерживайте это положение 5 секунд, продолжая спокойно дышать, затем расслабьтесь.



## Подъем верхней части спины

Лягте на пол вниз лицом, положив подушку под живот и бедра. Под лоб положите небольшое скатанное полотенце. Руки положите по бокам от туловища, напрягите мышцы живота. Поднимите голову и грудную клетку на 5–10 см от полотенца. Голова должна быть на одной линии с шеей и туловищем, взгляд направлен вниз. Не поднимайте плечи к ушам.



Лягте на бок, затем перевернитесь на спину. Медленно подтяните одно колено к грудной клетке и, удерживая это положение, растяните мышцы. Это упражнение позволяет растянуть мышцы задней поверхности голени, бедра и ягодиц. Осторожно удерживайте ногу, избегая пружинящих или тянущих движений. Опустите и выпрямите ногу, затем повторите растяжку для другой ноги. Выполните упражнение несколько раз для каждой стороны.

Теперь вновь приведите колени к центру и выпрямите туловище в положении лежа на спине. Разогните ногу вверх до появления легкого напряжения в области задней поверхности бедра. Перейдите к другой ноге.

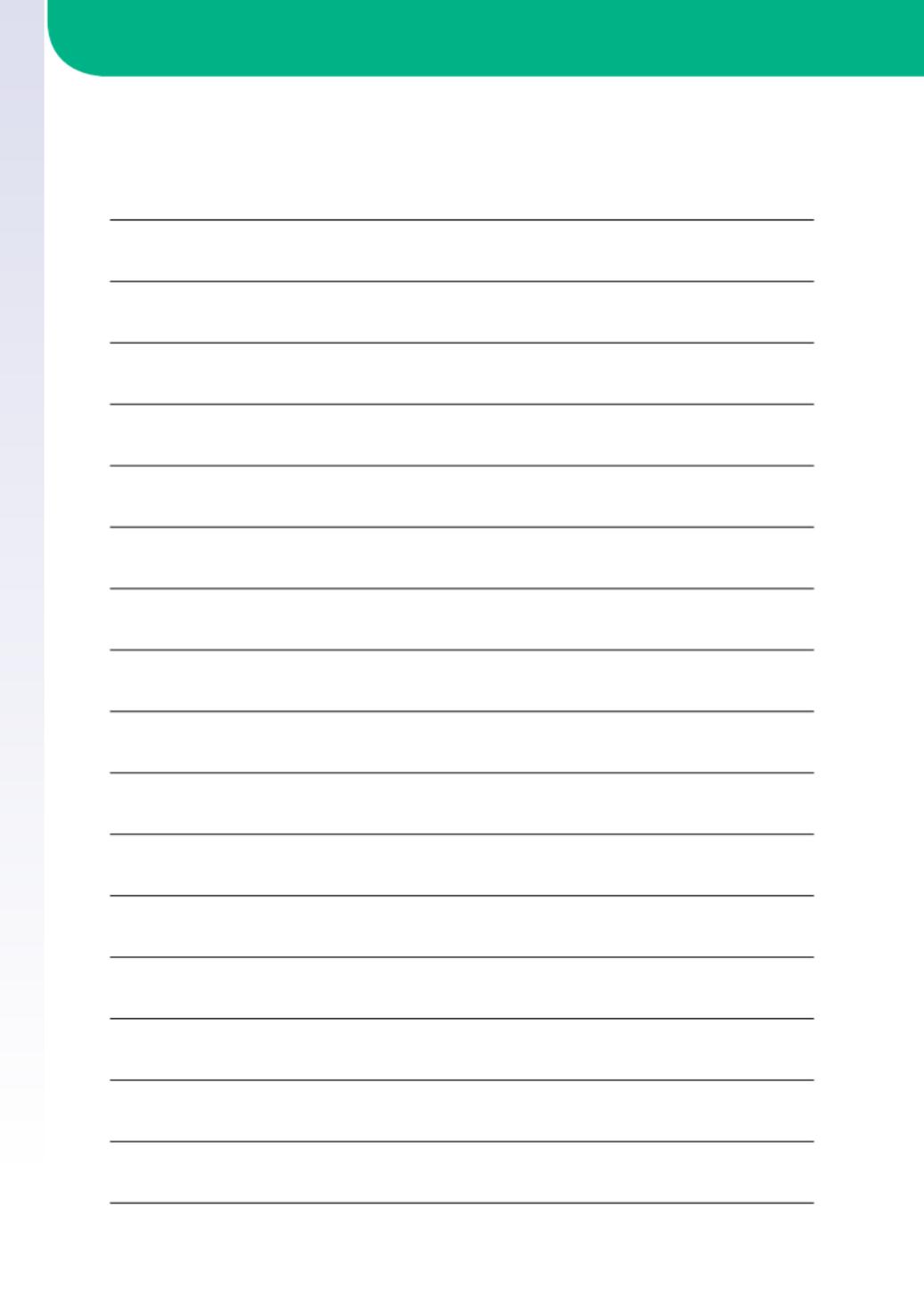
Приведите согнутое правое колено к груди и надавите на него, смещая в противоположную сторону, с поворотом туловища на левый бок. Теперь вы лежите на

боку. Подтяните оба колена к грудной клетке и, отталкиваясь правой рукой от пола, приподнимите туловище и сядьте, опираясь на ладони и колени.

Рядом с Вами должен быть стул, о него нужно опереться ладонью. Перенесите одну стопу вперед и, отталкиваясь от сиденья, поднимите туловище с пола. Сядьте на стул, затем сделайте глубокий вдох и выдох. Поместив одну ладонь на другую, лежащую на коленях, поднимите их с глубоким вдохом, затем опустите. Выполните это упражнение еще несколько раз.

Посмотреть видеofilm «Тренировка для здоровья костей» и получить дополнительную информацию о том, как поддерживать здоровье костей, можно по адресу

---



A blank sheet of lined paper with a green header and a light blue vertical margin on the left side. The page contains 20 horizontal lines for writing, evenly spaced and extending across the width of the page.



A blank sheet of lined paper with a green header and a light blue vertical bar on the right side. The page contains 20 horizontal lines for writing, evenly spaced and extending across the width of the page.

Подробную информацию  
Вы можете получить на сайте программы:

«ОСТЕОПОРОЗУ – НЕТ!»

[WWW.OSTEOPOROZU.NET](http://WWW.OSTEOPOROZU.NET)

ЗАО «Рош-Москва»  
Официальный дистрибьютор  
«Ф. Хоффманн-Ля Рош Лтд.» (Швейцария)  
Россия, 107031, Москва, Трубная площадь, дом 2  
Бизнес-Центр «Неглинная Плаза»  
Тел.: +7 (495) 229-29-99  
Факс: +7 (495) 229-79-99  
[www.roche.ru](http://www.roche.ru)