

ЗАРЯДКА В ДВЕРНОМ ПРОЕМЕ

Если нет возможности ходить в тренажерный зал, а заниматься физкультурой на улице холодно, можно устраивать занятия дома. Небольшой, но эффективный «квартирный» комплекс упражнений поможет сохранить эластичность мышц и подвижность суставов и при этом не потребует большого свободного пространства. Потому что тренажером для него служит обычный дверной проем, который есть в любом жилом помещении.

ДАЕШЬ АКТИВНОСТЬ!

Несмотря на бешеный темп жизни, одним из главных бичей современного общества является **гиподинамия** – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения), возникающее при ограничении двигательной активности. Ей как нельзя лучше способствуют малоподвижный образ жизни и возрастные проблемы, а последствиями становятся ослабление и атрофия мышц. Это, в свою очередь, вызывает проблемы со здоровьем: затруднение передвижения и правильного дыхания, увеличение веса, вплоть до ожирения, одна из причин которого – уменьшение мышечной массы, самого активного и эффективного «сжигателя» лишних калорий.

Мышцы служат естественной опорой позвоночному столбу, поэтому, переставая справляться со своими функциями, они подводят и его. Позвоночник искривляется, появляется сутулость, защемляются отходящие от спинного мозга нервы, вызывая боли и нарушение деятельности внутренних органов.

Также при снижении двигательной активности нередко возникают контрактуры – устойчивые ограничения движений в суставах, при которых рука или нога не может сгибаться или разгибаться полностью. Эти состояния особенно угрожают при полном отсутствии движения и длительном вынужденном нахождении в одном положении (после травмы, операции).

Итак, подведем итоги. Сила мышц и суставов является важнейшим показателем качества жизни, а их ослабление значительно его ухудшает. Сначала это проявляется в замедлении походки, затем во все более редких и коротких «вылазках» из дома. Наконец наступает такой момент, когда теряется способность сохранять равновесие, и из-за риска упасть люди, особенно преклонного возраста, опасаются самостоятельно передвигаться, что способствует развитию новых болезней и доставляет хлопоты и им самим, и их родственникам.

Хорошей профилактикой подобных проявлений является регулярная физическая активность в любом возрасте. И предлагаемый простой комплекс упражнений поможет ее развить.

ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

Тренировку начинаем и заканчиваем легкой разминкой для разогрева мышц: выполняем ходьбу на месте, чередуя шаги с высоко поднятыми перед собой коленями с шагами, при которых ноги сгибаются максимально назад вверх, по возможности достая до ягодиц.

Все упражнения выполняем, стоя в дверном проеме, предварительно зафиксировав открытую настежь дверь и придерживаясь обеими руками (всей ладонью либо только кончиками пальцев – в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовки) за вертикальные стойки короба. Одежда должна быть свободная, на ногах – тапочки без каблучка или плотные носки с нескользящей подошвой. Движения делаем по очереди с правой/левой руки/ноги по 8-10 раз в спокойном, комфортном для себя темпе.

- ✓ Стоим прямо, ноги вместе либо чуть расставлены. Медленно поворачиваем голову направо, налево, вверх, вниз. Плавно рисуем головой полукруги через верх и через низ по часовой стрелке и против нее.
- ✓ Исходное положение ног – пятки вместе, носки врозь. Ставим одну ногу вперед на носок, на пятку, потом опять на носок и возвращаем в ИП.
- ✓ Выдвинув прямую ногу вперед и приподняв ее (колени не сгибаем!), вращаем в воздухе стопой – по 4 раза направо и налево.

- ✓ Исходное положение ног – носки и пятки вместе. Отодвигаем прямую ногу назад, не отрывая пятки от пола. Приседаем на другой, опорной, ноге (делаем выпад) до ощущения натяжения в ахилловом сухожилии отставленной назад ноги.
- ✓ Исходное положение ног, как в предыдущем упражнении. Крепко опираясь руками о косяки, подаем тело вперед, прогибая спину. При этом ноги остаются на месте, колени не сгибаются. Далее максимально наклоняем корпус вперед (головой к коленям) и выпрямляемся.
- ✓ Ставим ноги на ширину плеч, колени чуть сгибаем. Медленно вращаем тазом по часовой стрелке и против нее, максимально приближаясь бедрами к косякам.
- ✓ Исходное положение ног – пятки вместе, носки врозь. Достаем по очереди левым и правым локтем до противоположного косяка на уровне талии, груди, плеча. Далее поднимаем одну руку вверх и плавно наклоняемся в сторону другой руки. Голову поворачиваем в сторону, куда сгибается корпус. Выпрямяемся.
- ✓ При этом упражнении за косяки не держимся. Исходное положение ног – носки и пятки вместе. Глубоко приседаем, вытягивая руки вперед. Выпрямяемся, поднимая голову и руки вверх. Количество приседаний можно постепенно увеличивать.
- ✓ Исходное положение ног – пятки вместе, но-

ски врозь. Сгибаем ногу в колене и поднимаем ее так, чтобы колено уперлось в косяк на уровне талии, фиксируем выворотное положение и возвращаемся в ИП.

- ✓ Исходное положение ног, как в предыдущем упражнении. Крепко держась за косяки, делаем высокие махи прямой ногой вперед-назад.
- ✓ Исходное положение то же. Поднимаемся на полупальцы обеих ног (встаем на «цыпочки»), опускаемся в ИП. Количество подъемов со временем можно постепенно наращивать.
- ✓ Из того же положения делаем подъемы на полупальцах одной ноги (вторая полусогнута, колено отведено в сторону).

Такая зарядка полезна человеку любого возраста, так что выполнять ее можно всей семьей (если в квартире наберется нужное количество дверных проемов). Пожилым людям советую делать этот 15-минутный комплекс три раза в день во избежание неприятностей, которые провоцирует гиподинамия, особенно в холодный период года, когда приходится много времени проводить дома. Отлично подойдут упражнения в качестве лечебной физкультуры и тем, кто реабилитируется после травм и длительных заболеваний, связанных с полным или частичным ограничением движения. Помните, что атрофию мышц и контрактуры легче предупредить, чем бороться с их неприятными последствиями.

Алена АРТАМОНОВА,
фитнес-тренер,
кандидат медицинских наук.