

Гиподинамия из-за болезни или самоизоляции негативно сказывается на здоровье мышц и суставов. Но простые упражнения вернут им подвижность и снимут скованность



Анна ТЕРЕХОВА

Невролог-альголог
АО «Медицина»

Чтобы спина и шея не болели

Сидя с ровной спиной

УПРАЖНЕНИЕ 1

Положите большие пальцы на скулы, а остальные — на затылок. Дышите спокойно, но на каждом выдохе мягко давите пальцами, расположенными на затылке, вниз до ощущения растяжения мышц шеи.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Ладонь одной руки положите на подбородок и щеку, другую, обхватив голову, положите на ухо и висок. Дышите спокойно, но на каждом выдохе мягко давите руками, поворачивая голову вбок, до ощущения растяжения косых мышц шеи. Выполните в другую сторону, поменяв руку.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Наклоните голову вперед. Сцепите руки в замок на затылке. Дышите спокойно, но на каждом выдохе давите без рывков замком вперед и вниз до ощущения растяжения мышц задней поверхности шеи.



УПРАЖНЕНИЕ 4

Положите правую руку через верх на левый висок, левой держитесь за сиденье стула. Правой рукой на выдохе надавливайте на голову, растягивая мышцы. Выполните с другой рукой в другую сторону.

Стоя

УПРАЖНЕНИЕ

Выполните нерезкие наклоны в стороны. Наклоняйтесь на выдохе.

В чём польза

Эти упражнения были разработаны врачами для улучшения здоровья опорно-двигательного аппарата, чтобы снять мышечный тонус, болевой синдром и суставную блокаду. Они подходят людям любого возраста и физической формы. А выполнять их стоит каждый день.

Лёжа на кровати



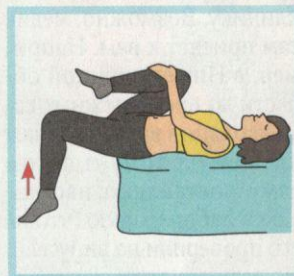
УПРАЖНЕНИЕ 1

Лягте на спину, плечи опустите — оттяните по направлению к ногам. Ладонь левой руки, развернув ее вверх, подложите под ягодицу. Правой обхватите снизу голову. Наклоните голову строго вправо. На вдохе скосите глаза влево и, не смещая головы, надавите ею на

пальцы руки. На выдохе расслабьте мышцы и переведите взгляд вправо. Потяните рукой голову вправо, еще сильнее наклоняя ее. Из этого положения повторите 2–3 раза надавливание головой на руку и расслабление. Выполните в другую сторону.

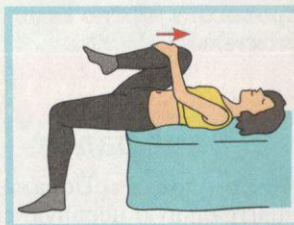
УПРАЖНЕНИЕ 2

Лягте на спину так, чтобы таз был на самом краю кровати. Левую ногу свесьте. Правую, согнув в колене, удерживайте руками. Приподнимите колено свисающей ноги на 2 см и медленно вдохните. На выдохе опустите колено вниз до расслабления. Повторите с другой ногой.



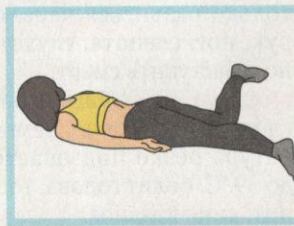
УПРАЖНЕНИЕ 3

Обхватите руками колено правой согнутой ноги и притяните его к левой стороне груди. Удерживайте 30 сек. Расслабьтесь. Подтяните правое колено к правой стороне груди. Повторите упражнение, сменив ногу.



УПРАЖНЕНИЕ 4

Лягте на живот. Согните ногу в колене под углом около 90° и отклоните голень наружу — пусть она опустится под своим весом. Задержитесь так на 5–10 сек. Повторите, выполнив движение другой ногой.



В следующем выпуске № 20

Эксперт о том, почему люди с заболеваниями ЖКТ умирают от COVID-19 чаще.

В продаже с 5 мая