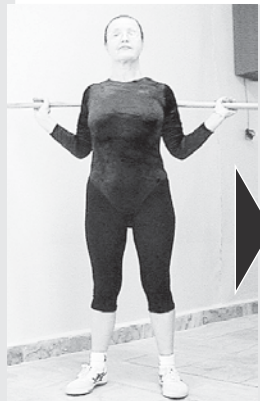


КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ

Помним: упражнения не должны усиливать боль. И важно постепенно увеличивать нагрузку. Некоторые упражнения, входящие в типовые гимнастические комплексы для здоровых людей, при остеопорозе выполнять нельзя (в том числе прыжки, вращения в позвоночнике, любые резкие движения).

1. Исходное положение — стоя. Правую ногу сгибаем в колене, левую отводим назад. Делаем полуприседание как можно ниже 4 раза (рукой можно держаться за стенку). То же самое выполняем, поменяв положение ног.



2. И. П. — стоя. Это упражнение с гимнастической палкой (можно взять палку от швабры). На вдохе поднимаем руки, заводим палку за спину. На выдохе принимаем исходное положение.

9. И. П. то же. Сгибаем ноги в коленях, приподнимаем таз (живот втянут). Стараемся удержать такое положение 5 — 7 секунд. Опускаемся.



3. И. П. — стоя, ноги на ширине плеч. Поднимаем руки, локти согнуты, заводим руки и плечи назад, сводя лопатки.

4. И. П. — стоя, руки перед собой в положении «замок». Поднимаем руки перед собой вверх, прогибаемся, при этом правую ногу отставляем назад на носок. Затем руки опускаем через стороны вниз. Повторяем упражнение с другой ногой.



13. И. П. то же. Стараемся оторвать плечи и голову от пола. Удерживаем положение, опускаемся.



5. И. П. — стоим возле стены, держась за нее левой рукой. Поднимаем правую руку. Правую ногу отводим вперед, затем назад. Потом повторяем упражнение, держась за стену правой рукой и поднимая левую ногу.



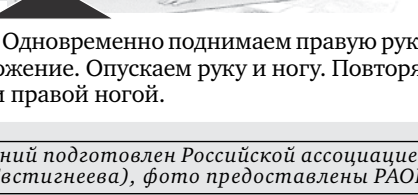
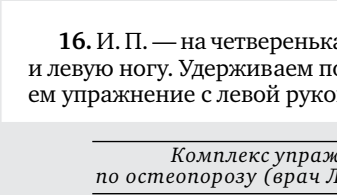
6. Аналогичное упражнение, при котором отводим ногу в сторону.



15. И. П. — руки в опоре сзади. Приподнимаем таз как можно выше, удерживаем 5 — 7 секунд. Опускаемся.



16. И. П. — на четвереньках. Одновременно поднимаем правую руку и левую ногу. Удерживаем положение. Опускаем руку и ногу. Повторяем упражнение с левой рукой и правой ногой.



7. И. П. — лежа на коврике. Выполняем упражнение «велосипед».



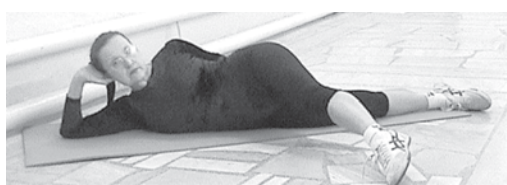
8. И. П. то же. «Ножницы» (скрещиваем выпрямленные ноги).



10. И. П. — лежа на левом боку. Поднимаем правую ногу под углом примерно 45 градусов, удерживая такое положение несколько секунд (левую руку кладем под голову). Возвращаемся в И. П. и повторяем упражнение на другом боку.



11. Аналогичное упражнение, но сложнее. Ногю отводим назад, затем вперед, стараемся описать ею полукруг. Снова ногу назад (если получится, снова описав ею полукруг). Возвращаемся в И. П. и повторяем упражнение с другой ногой.



12. И. П. — лежа на животе, руки вдоль тела. Поднимаем правую прямую ногу, удерживаем положение несколько секунд. Возвращаемся в И. П. Поднимаем левую ногу.



14. Усложненный вариант упражнения. Стараемся одновременно поднять голову, плечи, выпрямленные ноги. Руки поднимаем вперед или же разводим в стороны. Опускаемся.



Комплекс упражнений подготовлен Российской ассоциацией по остеопорозу (врач Л. Евстигнеева), фото предоставлены РАОП

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 21 по 27 мая



ОВЕН. Вы можете ощущать нехватку свежего воздуха, так что постарайтесь держаться подальше от магистралей с оживленным движением и спите с открытым окном. В эти дни в зоне риска оказываются горло и голосовые связки.



ТЕЛЕЦ. Возрастает угроза несчастных случаев, связанных с алкоголем. Возможны отравления некачественным спиртным, а также лекарственные. Не принимайте препараты с истекшим сроком годности или хранившиеся неправильно.



БЛИЗНЕЦЫ. Будьте осторожны на воде! Не купайтесь в незнакомых местах. В эти дни также возможна активизация ваших вредных привычек, включая злоупотребление алкоголем.



РАК. «Заедать» проблемы калорийной и вредной едой — верный путь быстро набрать лишние килограммы, которые не украсят вас, а создадут дополнительные проблемы в преддверии пляжного сезона. И важно в эти дни не перегрузить печень и сердце.



ЛЕВ. Период совсем не подходит для закаливания и освоения диет. Могут обостриться неврологические недуги. Возможны жалобы на боли в спине и в сердце. Главное — не заниматься самолечением, а сразу же обратиться к врачу.



ДЕВА. Период небольшого подъема бытового травматизма (особенно это касается порезов и ушибов). Дни неблагоприятны для выяснения причин бесплодия и начала курса его лечения. Неточные результаты может дать и комплексное обследование организма.



ВЕСЫ. Период, возможно, незначительных, но качественных изменений в состоянии здоровья. Обычно даже тяжело больные люди в такие дни ощущают прилив энергии и жизненных сил.



СКОРПИОН. Время повышения нервных нагрузок, что может сказаться на обострении психосоматических недугов. В первую очередь пострадают пищеварительная система и печень. Поберегите себя, больше отдыхайте.



СТРЕЛЕЦ. Период подъема иммунитета и жизненных сил. Но звезды предупреждают: резко увеличивать нагрузки не нужно. А вот прогулки на свежем воздухе будут всегда кстати. Период благоприятен для очищающих процедур.



КОЗЕРОГ. Опасность ангин, других острых воспалительных заболеваний, в том числе половых органов. Возможно небольшое нарушение сердечной деятельности. Возрастает сексуальность, повышается вероятность зачатия.



ВОДОЛЕЙ. В этот период проверяется стойкость вашего организма. Хотя существенных нарушений здоровья ожидать не следует, могут одолевать сонливость, плохое настроение.



РЫБЫ. Возможно некоторое усиление симптомов редких, труднодиагностируемых заболеваний. Вероятна активизация психических заболеваний. Удачное время для оздоровительных поездок, особенно для морских путешествий.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ