

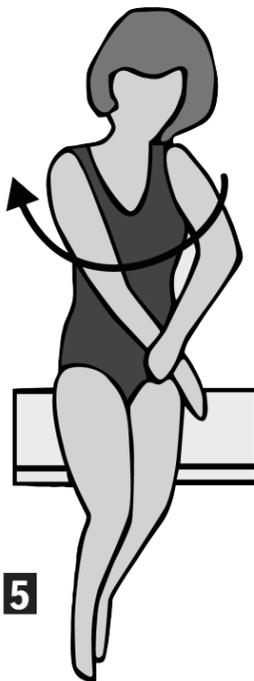
## Комплексы упражнений для больных остеохондрозом

### ВНИМАНИЕ!

- 1 Осваивать комплекс рекомендуется только в период ремиссии заболевания (желательно под контролем инструктора ЛФК).
- 2 Важна регулярность занятий. Выполняем комплекс ежедневно в течение 20 минут.
- 3 Упражнения выполняем медленно, плавно, постепенно наращивая темп движений.
- 4 Если упражнения усиливают боли, которые не проходят и через полчаса после занятий, нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

### УПРАЖНЕНИЯ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ МЫШЦЫ ШЕИ

- 1 Положите руку на затылок. Наклоняйте голову назад, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Вернитесь в И. П. Повторите 10 раз.
- 2 Удерживайте лоб кончиками пальцев, наклоняйте голову вперед, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Вернитесь в И. П. Повторите 10 раз.
- 3 Поддерживайте голову сбоку. Наклоняйте голову вбок, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Вернитесь в И. П. Повторите 10 раз каждой рукой.
- 4 Поддерживайте голову кончиками пальцев на уровне виска. Поворачивайте голову в сторону, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Вернитесь в И. П. Повторите 10 раз каждой рукой.



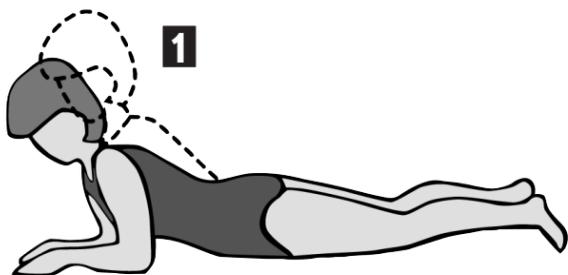
### УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ ГИБКОСТЬ В ОБЛАСТИ ШЕИ

- 1 Медленно поверните голову в сторону, загляните через плечо. Вернитесь в И. П. Чередуйте повороты головы в правую и левую стороны. Повторите 10 раз.
- 2 Медленно наклоните голову вперед и вниз. Удерживайте это положение 3 секунды, как бы растягивая шею. Медленно вернитесь в И. П. Медленно отведите голову назад, затылком вниз. Держите 3 секунды, растягивая шею. Вернитесь в И. П. Повторите 10 раз.
- 3 Медленно выдвигайте голову вперед, параллельно полу. Не нагибайтесь (сохраняйте уровень глаз и подбородка). Задержитесь на 3 секунды. Вернитесь в И. П. Повторите 10 раз.
- 4 Согните одну руку в локте и заведите за спину, прижмите к поясице. Второй рукой отклоняйте голову в сторону, стараясь коснуться ухом плеча и растягивая боковые мышцы шеи. Плечи не поднимайте. Вернитесь в И. П. Чередуйте руки. Повторите 10 раз.
- 5 Вытяните одну руку наискосок, второй рукой удерживайте вытянутую руку за запястье. Медленно поверните голову в сторону руки. Держите 3 секунды. Вернитесь в И. П. Чередуйте руки. Повторите 10 раз.



### УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ ГИБКОСТЬ В ОБЛАСТИ ПОЯСНИЦЫ

#### В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



- 1 Не отрывая бедер от пола, поднимитесь на локтях как можно выше. Задержитесь на 3 секунды. Повторите 10 — 15 раз.
- 2 Не отрывая бедер от пола, поднимитесь на руках как можно выше. Задержитесь на 3 секунды. Повторите 10 — 15 раз.

#### В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ



- 1 Не отрывая рук от пола, максимально наклоните грудь к полу и постарайтесь сесть на пятки. Задержитесь на 3 секунды. Повторите 10 — 15 раз.
- 2 Не отрывая рук от пола, округлите спину вверх (как кошка). Задержитесь на 3 секунды, вернитесь в И. П. Спину вниз не прогибайте! Повторите 10 — 15 раз.

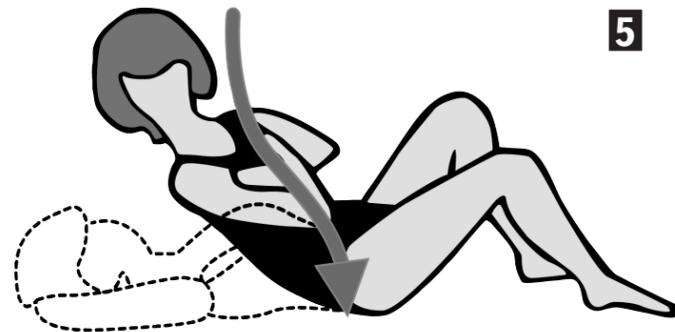
#### В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

- 1 Ноги вместе, согнуты в коленях. Стараясь коснуться боковой поверхностью бедра пола, не размыкая ног, отведите ноги в сторону. Вернитесь в И. П. Чередуйте стороны. Повторите 10 — 15 раз.
- 2 Выпрямляйте спину, напрягая живот. Прижмите поясницу к полу. Задержитесь на 3 секунды. Повторите 10 — 15 раз.
- 3 Обхватив колено руками, подтяните к груди ногу, задержитесь на 3 секунды. Вернитесь в И. П. Подтяните другую ногу, задержитесь на 3 секунды. Вернитесь в И. П. Повторите 10 — 15 раз.
- 4 И. П.: лежа на спине, ноги вытянуты. Обхватите колени руками, подтяните к груди, задержитесь на 3 секунды. Вернитесь в И. П. Повторите 10 — 15 раз.



### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ И ЖИВОТА

- 1 Вытяните руку вперед параллельно полу. Задержитесь на 3 секунды. Вернитесь в И. П. Голову не наклоняйте. Чередуйте руки, повторите 10 — 15 раз.
- 2 Вытяните ногу параллельно полу. Задержитесь на 3 секунды. Вернитесь в И. П. Голову не наклоняйте. Чередуйте ноги, повторите 10 — 15 раз.
- 3 Вытяните одновременно правую руку и левую ногу параллельно полу. Задержитесь на 3 секунды. Вернитесь в И. П. Голову держите параллельно полу, не наклоняйте. Чередуйте руки и ноги (правая рука и левая нога, левая рука и правая нога), повторите 10 — 15 раз.
- 4 Руки сведены перед собой, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол, спина выпрямлена. Поднимайте голову и плечи от пола. Задержитесь на 3 секунды. Вернитесь в И. П. Повторите 10 раз.
- 5 Руки сведены перед собой, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол. Поднимите голову и плечи от пола, одновременно поворачивая их в сторону. Задержитесь на 3 секунды. Вернитесь в И. П. Чередуйте повороты вправо и влево. Повторите 10 раз.



Рисунки предоставлены ОАО «Фармстандарт»

### МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 25 по 31 марта

**ОВЕН.** Подвижность, необычная активность могут стать причиной незначительных травм (порезы, ушибы). Хороший период для начала разучивания комплекса физических упражнений, дыхательной гимнастики. И не говорите, что нет времени: звезды не поверят!

**ТЕЛЕЦ.** Сложный период. Повышается вероятность ангины, других острых воспалительных заболеваний. Возможно ухудшение течения недугов щитовидной железы. Возрастает сексуальность, возможно нежелательное зачатие.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Период характеризуется усилением деятельности различных систем организма, повышением чувствительности нервной системы. Приподнятое настроение будет характерно даже для тяжело больных людей. Но вот перегружаться не стоит.

**РАК.** Существенное улучшение симптомов многих заболеваний. Особенное облегчение испытывают больные заболеваниями горла, кровеносной и эндокринной систем. Хорошее время для обследования и начала лечения.

**ЛЕВ.** Людям со слабой нервной системой, проблемами с сердцем и нарушениями мозговой деятельности звезды настоятельно советуют внимательно относиться к своим ощущениям. Возрастает вероятность инфарктов, так что тщательно соблюдайте предписания врача.

**ДЕВА.** Неплохой период для начала курса лечения, а также для участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Минус периода — повышение аппетита, что может негативно сказаться на вашей фигуре. Да и печень может напомнить о себе.

**ВЕСЫ.** Удачное время для оздоровительных поездок (особенно морских путешествий) и для закаливания (если нет противопоказаний). Беременные должны следить за объемом потребляемой жидкости: увеличивается вероятность отеков.

**СКОРПИОН.** В это время вы склонны более серьезно относиться к вопросам здоровья, рационального питания, гигиены и режима труда и отдыха, что, конечно, пойдет на пользу организму. Главное, чтоб этот почин продолжился и дальше. Иначе толку не ждите.

**СТРЕЛЕЦ.** Вероятны спастические явления, перепады давления, усиление неприятных симптомов со стороны нервной системы, в том числе дрожание рук. Переутомление и сбой в системе кровообращения могут привести к головным болям.

**КОЗЕРОГ.** Период подходит и для начала лечения, и для оздоровительной поездки. Вы ощутите сильное повышение жизнестойкости организма, поэтому можно позволить разумное увеличение нагрузок. Хорошее время для того, чтобы заняться зубами.

**ВОДОЛЕЙ.** Улучшается водный обмен в организме, так что связанные с его нарушениями недуги и симптомы различных заболеваний на время отступают (например, почечные недуги, гипертоническая болезнь).

**РЫБЫ.** Период резких изменений в состоянии здоровья. Вероятны сбои в работе различных систем организма, особенно нервной и сердечно-сосудистой систем. Возможны нервные срывы. Совет один: относитесь ко всему философски и следите за своим здоровьем.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ