



## Комплекс упражнений лечебной гимнастики для самостоятельных занятий при остеопорозе

Инвентарь для выполнения упражнений:

- фитнес-резинка
- гантели 2 кг



**И.П. Сидя на середине стула, ноги в упоре на всю ступню, руки согнуты в локтевых суставах под 90 градусов, резинка на уровне предплечья**

Развести руки в сторону на максимальное расстояние, стараясь держать локти прижатыми к туловищу.

Повторить 8-10 раз.



**И.П. Стоя, ноги вместе резинка на голени, руки на поясе, живот напряжен**

Максимальное отведение ноги в сторону на 45 градусов. Повторить другой ногой. Удерживать в течение 3-5 секунд.

Повторить 8-10 раз каждой ногой.



**И.П. Стоя, упором руками о стол/тумбу**

Упор руками на уровне груди на любой комфортной по высоте поверхности. Отжимание с прямой спиной.

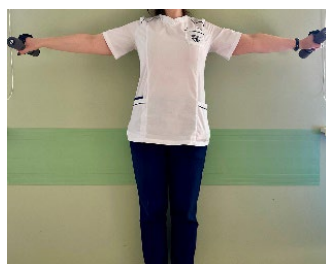
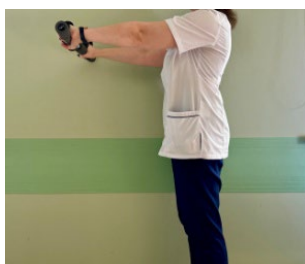
Повторить 8-10 раз.



**И.П. Стоя, резинка на стопах, руки на поясе, живот напряжен**

Поднять колено одной ноги к животу на максимально возможную высоту. Удерживать в течение 3-5 секунд.

Повторить 8-10 раз каждой ногой.



**И.П. Стоя, руки вдоль туловища**

Подъем гантелей на 90 градусов перед собой 5 раз, затем отведение в сторону 5 раз.

Повторить 10 раз.

### **Дополнительные рекомендации**

- ❖ Не задерживайте дыхание.
- ❖ Найдите свой индивидуальный комфортный темп и амплитуду.
- ❖ Упражнения не должны вызывать или усиливать любую боль в любой области.
- ❖ Упражнения начинают с 1 подхода, постепенно увеличивают количество подходов до 5-6, между подходами делают паузу отдыха не менее 15 секунд.
- ❖ Если возникает затруднение при выполнении какого-либо упражнения, то в начале освоения комплекса его можно пропустить и вернуться к нему позднее.
- ❖ При возникновении неприятных ощущений во время и после выполнения упражнений обратитесь к врачу.