ХРУПКИЙ ВОЗРАСТ
не дай остеопорозу сломать жизнь

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА

Двигайтесь и тренируйте свои кости, чтобы помочь им стать сильнее и плотнее

ЧТО ОЗНАЧАЮТ ЭТИ СИМВОЛЫ?

- количество повторений
- количество подходов
- периодичность выполнения
- длительность тренировки
- дополнительная информация

AMGEN® Российская Ассоциация по Остеопорозу 1995 PATT

osteoporozunet.ru

RU-C-162-1219-080172

ХРУПКИЙ ВОЗРАСТ
не дай остеопорозу сломать жизнь

AMGEN® Российская Ассоциация по Остеопорозу 1995 PATT

osteoporozunet.ru

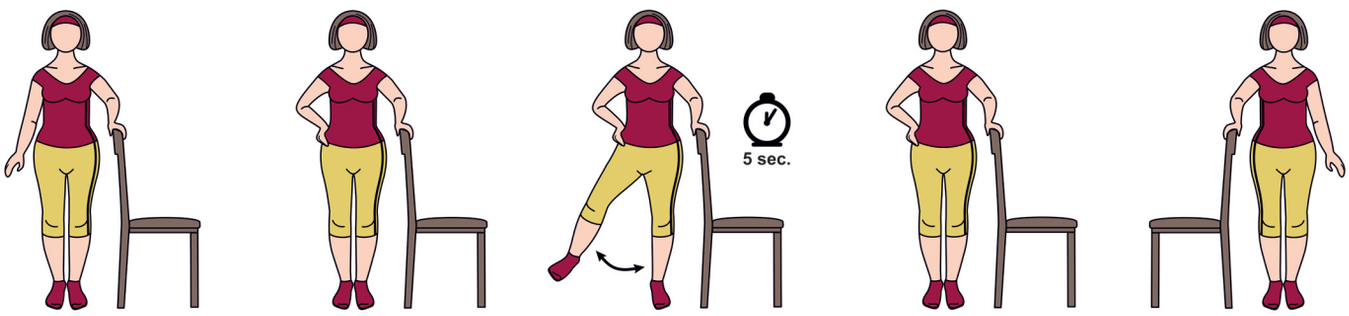
СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

нужны для поддержания силы и хорошей физической формы. Силовые упражнения укрепляют мышцы и могут увеличить прочность костной ткани.

ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА [1], [2]

Укрепляет боковую поверхность таза и бедра, бедро и нижнюю часть туловища, а также помогает улучшить равновесие.

1. Встаньте прямо, положите одну руку на спинку стула для равновесия.
2. Положите другую руку на бедро и медленно поднимите эту ногу в сторону. Убедитесь, что нога прямая, а бедро и рука не поднимаются.
3. Удерживайте положение 5 секунд, а затем медленно опустите ногу.

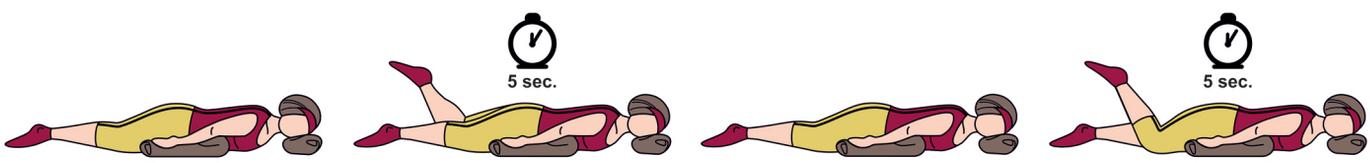


ПОДЪЕМ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ [1]

Помогает укрепить нижнюю часть спины и ягодицы, растянуть сгибающие мышцы боковой поверхности таза и бедра и переднюю мышцу бедра.

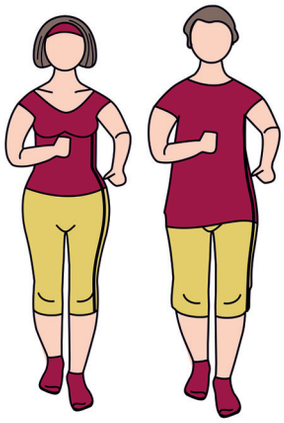
1. Правильное положение тела: поместите полотенца под лоб, плечи и живот для комфорта.
2. Слегка согните правую ногу в колене и поднимите правое бедро от пола, расслабляя стопу.
3. Удерживайте положение в течение 5 секунд, затем опустите ногу.

- 10 раз на каждую сторону
- 1
- 3 раза в неделю
- По мере наращивания мышечной массы добавьте вес на лодыжки



Источники информации
[1] https://www.nof.org/preventing-fractures/exercise-to-stay-healthy/ Accessed November 2019
[2] http://growingstronger.nutrition.tufts.edu/exercises/stage_2.html/ Accessed November 2019

КАРДИОНАГРУЗКА



улучшает общее состояние здоровья, а также может снизить риск развития заболевания и улучшить прочность костной ткани

ХОДЬБА ИЛИ БЕГ ТРУСЦОЙ [3]

Это хорошая кардионагрузка, которая наращивает мышечную силу и способствует формированию костей. Будьте осторожными при ходьбе по пересеченной местности. Попросите друзей присоединиться к Вам. Это хорошая кардиотренировка и отличная возможность получить естественный витамин D от солнца.

ТАНЦЫ [4]

Помогают наращивать мышечную ткань, улучшают равновесие и способствуют формированию костной ткани. Попросите друга или подругу потанцевать с Вами. Это очень весело. К тому же, партнера по танцам можно использовать в качестве поддержки, если Вам необходима помощь, чтобы удерживать равновесие.

30 мин

1

рекомендуется тратить 2-3 часа в неделю на кардиотренировку

ОСАНКА *помогает Вам стоять прямо.*

Упражнения для осанки уменьшают сутулость и снижают риск переломов, особенно в области позвоночника.

РАСТЯЖКА В УГЛУ [5]

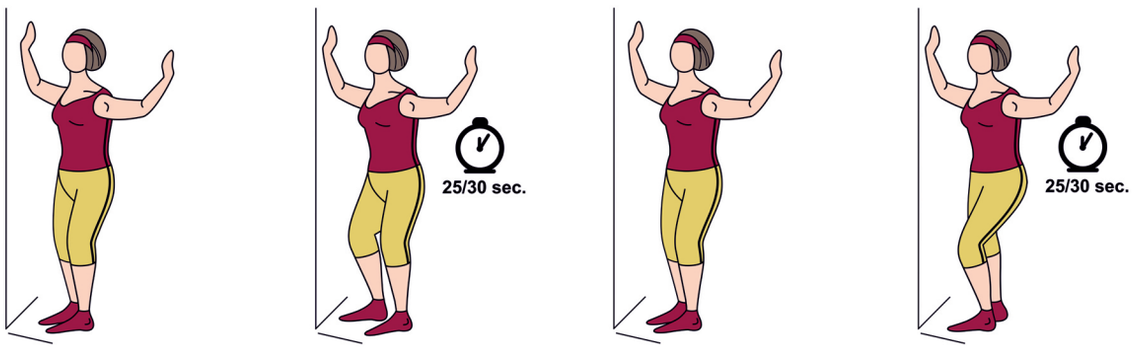
Тянет плечи и выравнивает верхнюю часть спины, чтобы исправить округлые плечи.

1. Встаньте в угол комнаты, поднимите руки на уровне плеч и согните их в локтях.
2. Поставьте одну ногу вперед и согните ее в колене.
3. Перенесите тяжесть тела на переднюю ногу, потянитесь головой и грудью к стене и удерживайте положение в течение 20-30 секунд.
4. Встаньте прямо и повторите упражнение с другой ноги.

1 2 раза с каждой ноги

1

3 раза в неделю



Источники информации
[3] https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/running-and-jogging-health-benefits/ Accessed November 2019
[4] https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/dance-health-benefits / Accessed November 2019
[5] https://www.nof.org/preventing-fractures/exercise-to-stay-healthy/ Accessed November 2019

УПРАЖНЕНИЕ НА ВЕРХНИЙ ПРЕСС [6]

Помогает укрепить верхнюю часть туловища, что улучшает осанку.

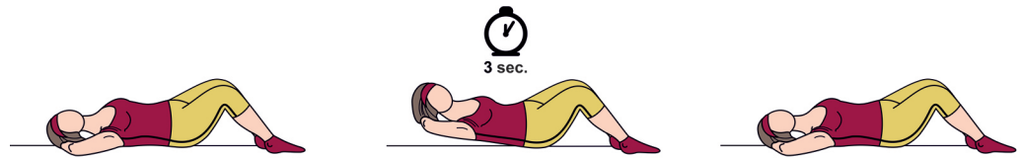
1 10 раз 2

2 раза в неделю

перерыв между подходами – 2 мин.

Лягте на пол так, чтобы большая часть Вашей спины касалась пола. Согните ноги в коленях и держите стопы на полу. Положите руки за голову так, чтобы локти были разведены в стороны.

1. Медленно поднимите верхнюю часть туловища на 25 см от пола.
2. Удерживайте положение в течение 3 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.



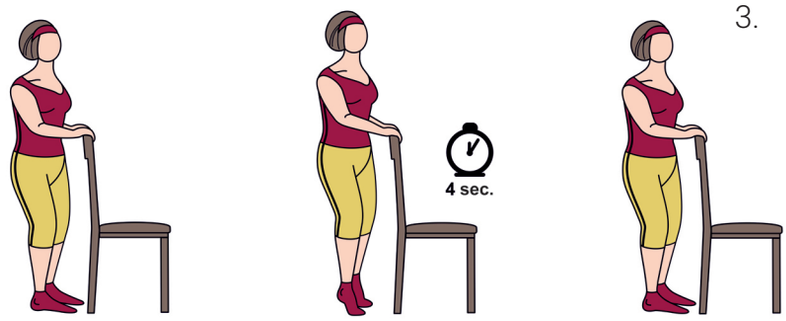
РАВНОВЕСИЕ *повышает устойчивость.*

Улучшение равновесия снижает вероятность падения, тем самым снижая риск перелома кости

СТОЙКА НА НОСКАХ [7], [8]

Укрепляет икры и лодыжки, помогает улучшить устойчивость и равновесие.

1. Используя стул для поддержания равновесия, встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
2. Медленно поднимитесь на цыпочки и удерживайте положение в течение 2–4 секунд.
3. Медленно опуститесь на пятки.



1 10 раз 2

2 раза в неделю

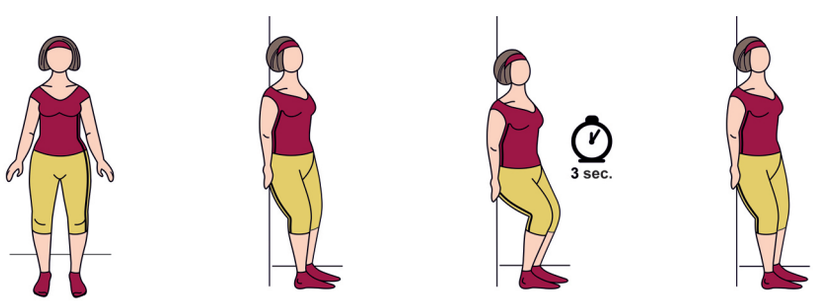
перерыв между подходами – 2 мин.

ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ [7]

Приседания у стены помогают укрепить бедра, живот и спину, уменьшая округлость верхней часть спины и улучшая выравнивание положений ног.

Поставьте ноги на расстоянии ступни от стены и на ширину плеч, прислоните ягодицы, плечи и ладони к стене.

1. Втяните живот, сведите плечи назад и присядьте, по-прежнему прислоняясь к стене, на 25 см.
2. Удерживайте положение в течение 3 секунд, а затем медленно поднимитесь, так же прислоняясь к стене, чтобы вернуться в исходное положение.
3. Удерживать положение в течение 3 секунд.



1 10 раз

1

2-3 раза в неделю

Источники информации
[6] http://growingstronger.nutrition.tufts.edu/exercises/more_exercises.html/ Accessed November 2019
[7] https://www.nof.org/preventing-fractures/exercise-to-stay-healthy/ Accessed November 2019
[8] http://growingstronger.nutrition.tufts.edu/exercises/stage_1.html/ Accessed November 2019