

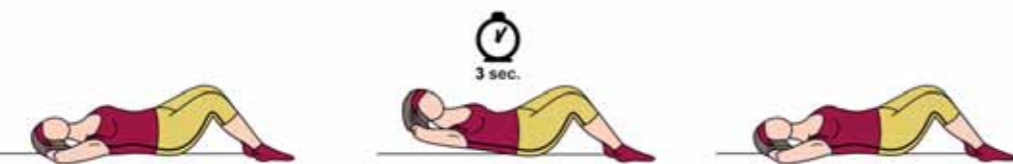
УПРАЖНЕНИЕ НА ВЕРХНИЙ ПРЕСС [6]

Помогает укрепить верхнюю часть туловища, что улучшает осанку.

- 1 10 раз 2
- 2 2 раза в неделю
- i 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.



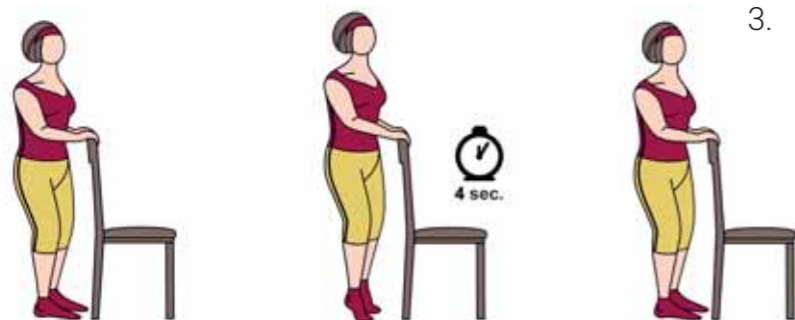
РАВНОВЕСИЕ повышает устойчивость.

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.



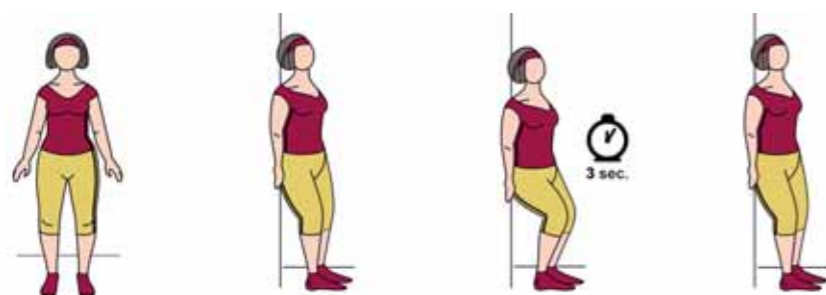
- 1 10 раз 2
- 2 2 раза в неделю
- i перерыв между подходами – 2 мин.

ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ [7]

Приседания у стены помогают укрепить бедра, живот и спину, уменьшая округлость верхней части 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



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?

- 1 количество повторений
- 2 количество подходов

- 3 периодичность выполнения
- 4 длительность тренировки
- i дополнительная информация

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



osteoporozunet.ru

RU-C-162-1219-080172



ХРУПКИЙ ВОЗРАСТ
не дай остеопорозу
сломать жизнь

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.

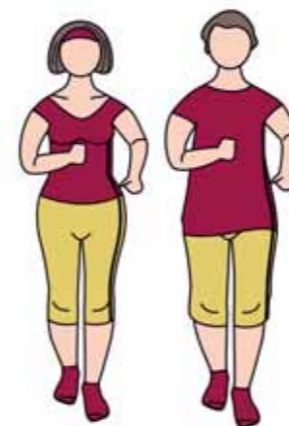
1. Правильное положение тела: поместите полотенца под лоб, плечи и живот для комфорта.
2. Слегка согните правую ногу в колене и поднимите правое бедро от пола, расслабляя стопу.
3. Удерживайте положение в течение 5 секунд, затем опустите ногу.

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



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.

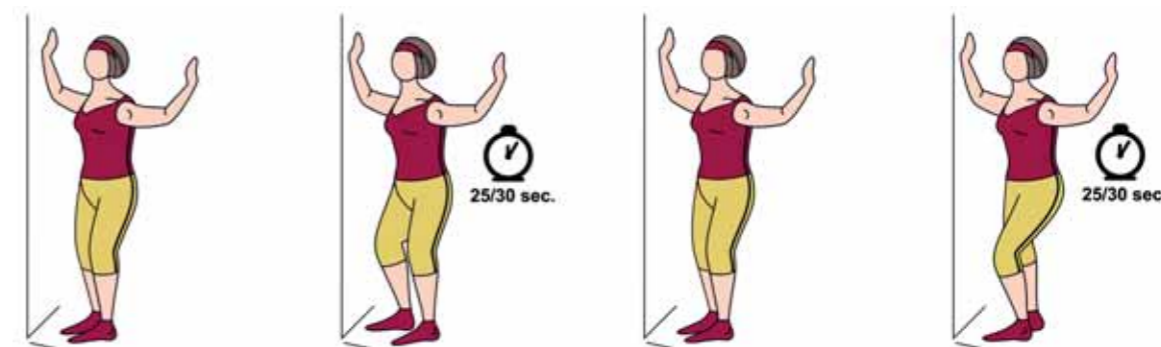
Упражнения для осанки уменьшают сутулость и снижают риск переломов, особенно в области позвоночника.

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.

-  2 раза с каждой ноги
-  1
-  3 раза в неделю



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

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