

# ТРЕНИРОВКИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

@lizaaleksseevna

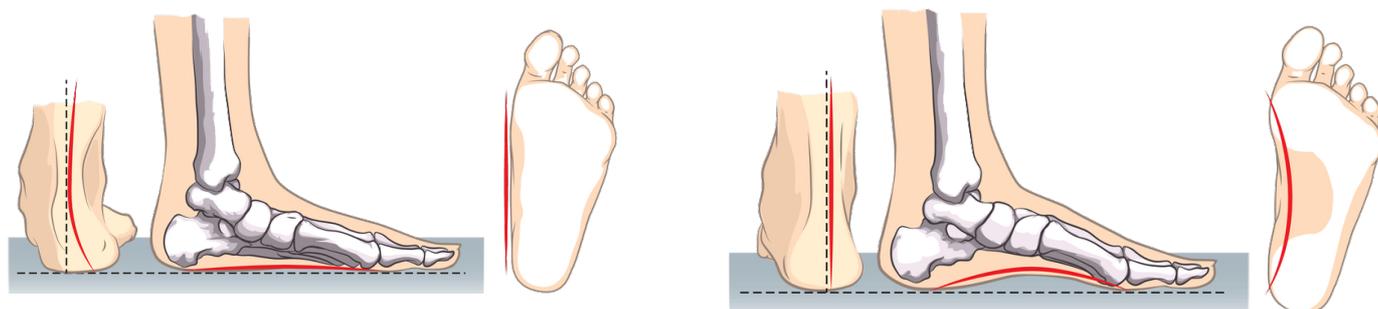
Этот файл очень важен для всех, ведь заболевания есть у многих!  
Хотим, чтобы вы были осторожны при занятиях спортом. Следите за здоровьем и помните: главное – не навредить!

**Не зная нюансов, мы можем:**  
– не получить желаемый результат;  
– навредить здоровью еще больше.

Погнали?

## ПЛОСКОСТОПИЕ

Плоскостопие – деформация стопы с уплощением сводов и нарушением амортизационной функции.



Плоскостопие

Нормальная стопа

Почему плоскостопие надо лечить? Из-за нарушений, которые происходят при плоскостопии, нагрузка неверно распределяется на опорно-двигательный аппарат. Соответственно, появляются новые нарушения, но уже в наших суставах, позвоночнике.

## ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ

- 01 Врожденный дефект;
- 02 Неправильно подобранная обувь (высокий каблук, жесткая подошва, слишком узкая);
- 03 Лишний вес
- 04 Травмы опорно-двигательного аппарата
- 05 Недостаток движения
- 06 Чрезмерная нагрузка на стопу

## ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Правильно подобранная обувь

Выполнение комплекса ЛФК

Использование ортопедических стелек

Массаж голеней и стоп

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

Поочередное сгибание и разгибание голеностопа – 15 раз каждой ногой

Имитация езды на велосипеде (при движении ноги к себе тянуть носок от себя, при движении стопы от себя тянуть носок на себя) – 15 раз каждой ногой

Перекаты стопой маленького массажного мяча – 1 мин.

Сидя, продвижение стопы вперед и назад пальцами – 15 раз x 6

Разведение пальцев веером с фиксацией 3 секунды – 10 раз

Поднятие большого пальца вверх, остальная стопа на полу – 10 раз

Захват мелких предметов пальцами – 10 раз

Захват куска ткани пальцами – 10 раз

Стоя, перекаты с на носок с фиксацией 3 секунды – 12 раз

Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы – по 1 минуте x 3

Ходьба по рельефной поверхности (если есть возможность) – 2-3 минуты

Приседания, стоя центром стопы на палке – 10 раз x 3

## СИЛОВЫЕ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Все зависит от степени плоскостопия. При минимальной деформации разрешено работать со свободными весами, но необходимо следить за техникой выполнения. При сильных изменениях исключается работа со свободными весами в вертикальном положении (приседания, тяги, выпады, жимы), но всегда можно найти замену. На верх туловища работать со свободными весами сидя и лежа.

### НА НОГИ И ЯГОДИЦЫ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Гиперэкстензия с акцентом на ягодицы
- Жим платформы ногами
- Ягодичный мост (с фитнес резинкой, с любым свободным весом)
- Сгибание ног в тренажере
- Разгибание ног в тренажере

Обратная гиперэкстензия (с фитнес резинкой, с утяжелителями)

Разгибание бедра, стоя на четвереньках (в кроссовере, с фитнес резинкой, с утяжелителями)

Сведение ног в тренажере

Разведение ног в тренажере

Отведение ноги в сторону лежа (с фитнес резинкой, утяжелителями, в кроссовере)

Отведение ноги назад лежа (с фитнес резинкой, утяжелителями, в кроссовере)

Сгибание голени в тренажере

Подъем стопы на носки сидя со штангой

## КАРДИО ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Бег, прыжки при сильных изменениях запрещены. Альтернативой служат гребной тренажер, лыжный тренажер. При минимальных изменениях и при отсутствии боли, дискомфорта, возможны подобные нагрузки, но с ортопедическими стельками и в щадящем режиме.

## ТРЕНИРОВКИ ПРИ НАРУШЕНИЯХ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

Сколиоз – искривление позвоночника вбок относительно своей оси. Основная причина развития сколиоза – слабость мышц спины. Поэтому укрепление мышц – лучшая профилактика.

Кифоз – естественное положение позвоночника с выпуклостью назад в грудном и крестцовом отделе. Нарушение – гиперкифоз, т.е. чрезмерный изгиб позвоночника. К причинам развития относятся врожденные аномалии, рахит, травмы позвоночника, возрастные изменения. Но большинство людей мире страдают гиперкифозом из-за быстрого роста организма, слабости мышечного корсета и неправильной осанки. В таких случаях необходимы силовые тренировки и ЛФК.

Лордоз – естественное положение позвоночника с вогнутостью в шейном и поясничном отделе. Нарушение – гиперлордоз, т.е. чрезмерная вогнутость позвоночника. Причины развития – грыжа, травмы позвоночника, нарушения в работе тазобедренного сустава, опухоли. Так же возрастает риск развития гиперлордоза при беременности. И причина, которую мы в силах исправить – слабость мышечного корсета.

Грыжа – заболевание костно-мышечной системы, которое представляет собой нарушение целостности межпозвоночного диска. Причины появления – гиподинамия, травмы позвоночника, искривление позвоночника, чрезмерная нагрузка. Для избавления от боли так же помогает физическая нагрузка.

Протрузия – патологический процесс в позвоночнике, при котором межпозвонковый диск выбухает в позвоночный канал без разрыва фиброзного кольца. Причины – гиподинамия, чрезмерная нагрузка только на одну часть тела, избыточная масса тела, травмы позвоночника, хронические заболевания позвоночника, чрезмерная нагрузка.

## РОЛЬ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ПРИ НАРУШЕНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА

Частичное  
или полное  
выпрямление  
позвоночника

Профилактика  
развития  
нарушений

Снятие болевого  
синдрома,  
спазмов

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

1

Техника выполнения упражнений должна быть идеальной

2

Нагрузке подвергаются все мышцы спины, чтобы не было мышечного дисбаланса

3

Избыточный вес тела увеличивает риск развития проблем с опорно-двигательным аппаратом, поэтому поддерживайте вес тела в норме

4

Необходимо увеличивать подвижность всех суставов, если амплитуда движения сильно ограничена

5

Держать позвоночник в нейтральном положении при выполнении упражнений

6

После тренировки необходимо растянуть позвоночник (вис на перекладине)

7

Соблюдать периоды восстановления после тренировки

8

Добавить к тренировочному процессу массаж, ЛФК, растяжку

9

Исключить из кардио бег, прыжки на скакалке, так как присутствует ударная нагрузка. Заменить на эллипсоид, велотренажер

10

Не использовать большой вес на тренировках

11

Исключить осевую нагрузку на позвоночник

12

При выполнении упражнений не крутить головой

13

Упражнения выполнять плавно, без рывков

14

Гиперэкстензия – лучшее для твоей спины

15

Использовать ортопедическую обувь/стельки

## ТОП УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СПИНЫ ПРИ НАРУШЕНИЯХ

Гиперэкстензия

«Лодочка» с фиксацией

Тяга горизонтального и вертикального  
блоков

Подтягивания широким хватом

Отведение гантелей в стороны сидя

Разведение гантелей лежа

Пуловер лежа

Тяга гантелей в наклоне сидя

Тяга 1 рукой в упоре на колено

Жим штанги (без моста)

Шраги с гантелями сидя на скамье, угол  
70-80°

Махи гантелями вперед до горизонтали  
сидя на скамье угол 70-80°

## УПРАЖНЕНИЯ НА НОГИ + ЯГОДИЦЫ. ТАК ЖЕ ИСКЛЮЧАЕТСЯ ЛЮБАЯ ОСЕВАЯ НАГРУЗКА НА ПОЗВОНОЧНИК

Гиперэкстензия с акцентом на ягодицы

Жим платформы

Ягодичный мост

Ягодичный мост на 1 ноге

Ягодичный мост с разведением ног  
(можно с фитнес резинкой)

Разгибание бедра в тренажере

Сгибание бедра в тренажере

Обратная гиперэкстензия (с  
фитнес-резинкой, с утяжелителями)

Разгибание бедра, стоя на четвереньках  
(в кроссовере, с фитнес резинкой, с  
утяжелителями)

Сведение ног в тренажере

Разведение ног в тренажере

Отведение ноги в сторону лежа (с фитнес резинкой, утяжелителями, в кроссовере)

Отведение ноги назад лежа (с фитнес резинкой, утяжелителями, в кроссовере);

Сгибание голени в тренажере

Подъем стопы на носки сидя со штангой

## ПРЕСС

Работать надо только за счет скручивания мышц пресса, поясница напрягаться не должна. При грыжах руки держать скрещенными на груди, не убирать за голову. Исключаются упражнения, где необходимо полностью поднимать корпус.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС

Скручивания с отрывом только лопаток

Поднятие прямых ног (опускать до того уровня, где начинает отрываться поясница)

Ноги согнуты, стопа на колене другой ноги. Руки скрещены на груди, тянуться локтем к противоположной ноге. Отрыв только лопатки

Планка

Велосипед

Удерживание прямых ног без отрыва поясницы

Поднять ноги на 90 градусов, отрыв лопаток

Планка с касанием плеча рукой

Подтягивание ног к груди в планке

**Кроме силовых упражнений выполняйте профилактические упражнения из лечебной физической культуры.**

## УПРАЖНЕНИЯ

Выдвинуть шею максимально вперед, медленно втянуть обратно в себя – 10 раз

Попеременно поднимать вверх плечи, обратно дать им «упасть» – по 10 раз на каждую сторону

Наклоны в стороны с поднятой рукой – по 10 раз на каждую сторону

Медленные наклоны вперед – 10 раз

Медленное вращение корпусом – по 10 раз в каждую сторону

Подтягивание руками согнутой в колене ноги к груди – по 8 раз на каждую ногу

Стоя, нога согнута в колене, стопа прижата к внутренней части бедра опорной ноги, медленный разворот в сторону согнутой ноги – по 8 раз на каждую ногу

Движения тазом вперед-назад – 10 раз

Махи ногой вперед-назад с постепенным увеличением амплитуды – по 10 раз

Сидя на полу, ноги вместе, складка – по 20 сек x 3

Сидя на пятках, согнуться в пояснице. Таз тянуть назад, руки вперед по полу – по 15 сек x 3

Лежа на спине, подтянуть согнутые в коленных суставах ноги к груди, максимально помогая себе руками – 15 сек x 3;

«Кошка» – 15 раз

Стоя на четвереньках, разноименное поднятие рук и ног (тело должно составлять одну линию при поднятии) – по 10 на каждую сторону

**Часто при поясничном гиперлордозе наблюдается передний наклон таза. Это происходит из-за укорочения мышц сгибателей бедра, слабых мышцы живота и ягодиц. Без приведения таза на нужное место гиперлордоз не устранить**

## УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБНЫЕ РЕШИТЬ ЭТУ ПРОБЛЕМУ

Одна нога на колене, вторая на носке, подать тело вперед, пока не будет чувствоваться натяжение на передней части бедра ноги, стоящей на носке

Опускание прямых ног лежа на спине, до того уровня, пока поясница не начинает отрываться от пола

Ягодичный мостик с поочередным выпрямлением ног в высшей точке

**Эффективный способ профилактики болей в спине и предотвращения развития нарушений – занятия с фитболом. С помощью него прорабатываются не только мышцы спины, но и мышцы пресса, что дополнительно снижает нагрузку с позвоночника.**

## УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ

Гиперэкстензия на фитболе

Лежа на животе на фитболе, руками упереться в пол, поднять прямые ноги и медленно сгибать в коленном суставе

Стоя держать фитбол на уровне груди, медленно сжимать и разжимать прямыми руками

Стоя у стены, держать спиной фитбол с упором на стену, легкие пружинящие движения с прокатыванием фитбола вверх/вниз/влево/вправо

Лежа спиной на фитболе, стараться упереться руками и ногами в пол

Лечь животом на фитбол, руки тянуть вперед, ноги на полу, максимальное расслабление и растягивание позвоночника

Скручивания с отрывом лопаток на фитболе

Обратная гиперэкстензия

## УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК УТРОМ И ВЕЧЕРОМ

Лежа на полу, руки в стороны, пятка одной ноги на носке другой. Медленно опускать в стороны стопы, не отрывая рук от пола

Лежа на полу, руки в стороны, пятка одной ноги на колене другой, разворот ног в стороны, не отрывая рук

Лежа на полу, руки в стороны, ноги подняты и согнуты в коленном суставе, наклон в стороны, руки не отрывать от пола

Лежа на полу, руки в стороны, ноги подняты вверх, опускание ног в стороны, руки от пола не отрывать

Лечь животом на фитбол, руки тянуть вперед, ноги на полу, максимальное расслабление и растягивание позвоночника

## ПРИМЕРЫ СИЛОВЫХ ДЛЯ ЗАЛА

### НОГИ + ЯГОДИЦЫ

- 01** Гиперэкстензия с акцентом на ягодичцы 3x15
- 02** Сгибание ног в тренажере 4x10
- 03** Разгибание ног в тренажере 4x10
- 04** Жим платформы 3x12
- 05** Отведение ноги в сторону лежа (в кроссовере, с утяжелителями) 4x15
- 06** Отведение ноги назад лежа (в кроссовере, с утяжелителями) 4x15
- 07** Сгибание голени в тренажере 3x20
- 08** Ягодичный мост 4x15

## ПРИМЕРЫ СИЛОВЫХ ДЛЯ ЗАЛА

### СПИНА + РУКИ + ГРУДЬ

- 01 Гиперэкстензия 3x15
- 02 Тяга горизонтального блока 3x12
- 03 Тяга верхнего блока 3x12
- 04 Разводка гантелей лежа 3x10
- 05 Пуловер лежа 3x10
- 06 Тяга гантели в упоре на колено 4x10
- 07 Сгибание на бицепс сидя 3x12
- 08 Разгибание на трицепс (кик бэк) 4x10

## ПРИМЕРЫ СИЛОВЫХ ДЛЯ ЗАЛА

### FULL BODY

- 01 Гиперэкстензия 3x15
- 02 Ягодичный мост 4x15
- 03 Скручивания с отрывом только лопаток 3x20
- 04 Планка 4x15 сек
- 05 Отведение гантелей в стороны 3x8
- 06 Сведение ног в тренажере 3x12
- 07 Разведение ног в тренажере 3x12
- 08 Лодочка с фиксацией 4x15 сек

## ПРИМЕРЫ СИЛОВЫХ ДЛЯ ЗАЛА

### FULL BODY

- 01 Гиперэкстензия 3x15
- 02 Ягодичный мост 4x15
- 03 Скручивания с отрывом только лопаток 3x20
- 04 Планка 4x15 сек
- 05 Отведение гантелей в стороны 3x8
- 06 Сведение ног в тренажере 3x12
- 07 Разведение ног в тренажере 3x12
- 08 Лодочка с фиксацией 4x15 сек

## ПРИМЕРЫ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ДОМА

### НОГИ + ЯГОДИЦЫ

- 01 Обратная гиперэкстензия 3x12
- 02 Разведение ног с фитнес резинкой, сидя на диване/стуле 3x15
- 03 Ягодичный мост 3x20
- 04 Отведение ноги назад лежа на животе 4x20
- 05 Отведение ноги в сторону лежа на боку 4x20
- 06 Разгибание бедра стоя на четвереньках 4x15

### СПИНА + РУКИ + ГРУДЬ

- 01 Гиперэкстензия 3x12
- 02 Разведение рук с внешним отягощением (утяжелители, гантели, бутылки с водой) лежа на спине 3x10
- 03 Жим с внешним отягощением лежа на спине 3x12
- 04 Обратные отжимания 3x15
- 05 Жим сидя с фитнес резинкой 3x12
- 06 Лодочка 3x20

# ПРИМЕРЫ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ДОМА

## FULL BODY

- 01** Гиперэкстензия 3x15
- 02** Скручивания к поднятым ногам 3x20
- 03** Разгибание бедра стоя на четвереньках 4x15
- 04** Стоя на четвереньках, разноименное поднятие рук и ног 3x20
- 05** Велосипед 3x30 сек
- 06** Ягодичный мост с попеременным поднятием 1 ноги 3x20

## АРТРОЗ

Артроз – деструктивно-дистрофическое заболевание суставов, возникающее вследствие поражения хрящевых тканей суставных поверхностей.

### ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ АРТРОЗА

- 01 Травмы суставов
- 02 Чрезмерная нагрузка
- 03 Лишний вес
- 04 Воспалительные процессы в суставе
- 05 Возраст

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ТРЕНИРОВОК ПРИ АРТРОЗЕ

1

Укрепляйте мышцы, находящиеся вокруг области артроза

2

Не используйте те упражнения, в которых чувствуете боль

3

Не используйте большие веса

4

Не выполняйте подходы «до отказа» в тех упражнениях, в которых задействован пораженный сустав

5

Не забывайте о разминке и заминке

6

Используйте фиксаторы с компрессионными вставками

7

Выполняйте упражнения в той амплитуде, в которой разрешает сустав

8

Исключите ударные нагрузки на пораженный сустав

9

Не используйте обезболивающие таблетки и мази перед тренировкой

10

Не разгибайте до конца пораженный сустав в упражнениях

11

При поражении коленного сустава исключить приседания, выпады, жим платформы

12

При поражении локтевого, плечевого сустава исключить отжимания, подтягивания, тяга за голову

**Исключить упражнения, где вес находится со спины, при поражении плечевого сустава.**

## ТРЕНИРОВКА НА НОГИ + ЯГОДИЦЫ ПРИ ПОРАЖЕНИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА ДЛЯ ЗАЛА

- 01 Гиперэкстензия с акцентом на ягодицы (при выполнении на скамье колени чуть согнуты) 3x20
- 02 Разведение ног в тренажере 4x12
- 03 Сведение ног в тренажере 4x12
- 04 Мертвая тяга 3x12
- 05 Отведение ноги назад в кроссовере стоя на четвереньках 4x15
- 06 Сгибание голени в тренажере 3x15

## ТРЕНИРОВКА СПИНА + ГРУДЬ + РУКИ ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЛОКТЕВОГО И ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА ДЛЯ ЗАЛА

- 01 Тяга горизонтального блока 3x12
- 02 Тяга штанги в наклоне 3x12
- 03 Отведение рук с гантелями в стороны 4x8
- 04 Разводка гантелей в наклоне 4x8
- 05 Разведение вытянутых рук перед грудью в стороны 3x10
- 06 Разгибание на трицепс с гантелями (кик бэк) 4x8

## ТРЕНИРОВКА НОГИ + ЯГОДИЦЫ ПРИ ПОРАЖЕНИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА ДЛЯ ДОМА

- 01 Отведение ноги назад с фитнес резинкой/утяжелителями 4x15
- 02 Отведение ноги в сторону с фитнес резинкой/утяжелителями 4x15
- 03 Разведение ног в стороны лежа на животе с фитнес резинкой/утяжелителями 3x10
- 04 Мертвая тяга на 1 ноге с фитнес резинкой/утяжелителями/гантелей 4x10
- 05 Лежа на боку, стопы вместе, разведение бедер в стороны с фитнес резинкой 3x15
- 06 Ягодичный мост 4x20

## ТРЕНИРОВКА СПИНА + РУКИ + ГРУДЬ ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЛОКТЕВОГО И ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА ДЛЯ ДОМА

- 01 «Лодочка» 4x15
- 02 Сгибание на бицепс с гантелями/утяжелителями 3x15
- 03 Жим к груди стоя с фитнес резинкой (наверху минимальное натяжение резинки, внизу максимальное) 3x20
- 04 Поднятие рук перед собой с гантелями/утяжелителями 4x12
- 05 Гиперэкстензия 3x20
- 06 Разведение рук лежа с фитнес резинкой/гантелями/утяжелителями 3x12

## ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА

### ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

- 01 Профицит калорий
- 02 Эндокринные заболевания
- 03 Стресс
- 04 Психогенное переедание
- 05 Неправильный подбор гормональных препаратов
- 06 Нарушения ферментативной активности

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ТРЕНИРОВОК

1

Средний темп во время кардио

2

Небольшой вес в тренировках

3

Короткое время тренировок

4

Предпочтительнее выполнять упражнения сидя, лежа

5

Прорабатывать все группы мышц за тренировку

6

Регулярные тренировки (~3 в неделю, не каждый день)

7

Соблюдение дефицита калорий

8

Ориентироваться на самочувствие во время тренировки

9

Исключить ударные нагрузки при большом количестве лишнего веса

10

Исключить статические нагрузки

11

Особый упор на укрепление спины и ног при большом количестве лишнего веса

12

Желательно использовать пульсометр

13

Использовать ортопедическую обувь

14

Исключить классические скручивания на пресс при большом количестве лишнего веса

## ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ЗАЛА

- 01 Сгибание ног в тренажере 3x10
- 02 Разгибание ног в тренажере 3x10
- 03 Тяга верхнего блока 4x12
- 04 Тяга гантели 1 рукой на скамье 4x8
- 05 Разводка гантелей лежа на скамье 3x12
- 06 Разгибание рук на верхнем блоке на трицепс 3x8
- 07 Сгибание рук на нижнем блоке на бицепс 3x8
- 08 Поднятие ног лежа на спине 3x10

## ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ДОМА

- 01 Отведение ноги назад с фитнес резинкой/утяжелителями 4x12
- 02 Отведение ноги в сторону с фитнес резинкой/утяжелителями 4x12
- 03 Жим за голову с фитнес резинкой 3x12
- 04 Тяга утяжелителя/гантелей к поясу 3x12
- 05 Разведение в сторону вытянутых перед грудью рук с фитнес резинкой/ утяжелителями/гантелями 3x10
- 06 Сгибание на бицепс утяжелителей/гантели 3x12
- 07 Скручивания с отрывом только лопаток 3x10
- 08 Поднятие прямых ног 3x12

## ГИПЕРТОНИЯ

Гипертония – состояние, характеризующееся стойким повышением артериального давления от 140/90 мм рт. ст.

### ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ГИПЕРТОНИИ

- 01 Нарушение кровообращения органов
- 02 Психоэмоциональные перенапряжения
- 03 Генетическая патология
- 04 Уменьшение эластичности, утолщение сосудов
- 05 Гипокинезия
- 06 Гормональные изменения

## ПОЧЕМУ ПРИ ГИПЕРТОНИИ НЕОБХОДИМО ТРЕНИРОВАТЬСЯ

1

Улучшаются возможности сердечно-сосудистой системы

2

Улучшается кровоток

3

Ткани и органы обогащаются кислородом

4

При регулярных тренировках происходит постепенная нормализация давления

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ТРЕНИРОВОК

1

Начинать тренировки следует с упражнений на ноги (даже если у вас день рук/спины/груди, стоит сделать пару упражнений невысокой интенсивности)

2

Не пить слишком много воды во время тренировки

3

Интенсивность тренировок средняя

4

Исключить упражнения, где голова находится ниже ног

5

Исключить статические нагрузки

6

Исключить становую тягу, тягу сумо, мертвую тягу

7

Исключить приседания со штангой на груди/спине

8

Бегать в легком темпе, следить за пульсом

9

Не использовать большой вес на тренировках

## ТРЕНИРОВКА СПИНА + РУКИ + ГРУДЬ ДЛЯ ЗАЛА

- 01 Болгарские выпады 4x10
- 02 Боковые выпады 4x10
- 03 Гиперэкстензия 3x12
- 04 Тяга штанги к поясу 3x15
- 05 Разведение рук в стороны с гантелями 3x10
- 06 Жим от груди 3x12
- 07 Французский жим 3x10
- 08 Шраги с гантелями 3x8

## ТРЕНИРОВКА НОГИ + ЯГОДИЦЫ ДЛЯ ЗАЛА

- 01 Выпады с гантелями назад 4x12
- 02 Сгибание ног в тренажере 3x15
- 03 Разгибание ног в тренажере 3x15
- 04 Обратная гиперэкстензия 3x12
- 05 Зашагивание на платформу 3x20
- 06 Отведение ноги назад в кроссовере 4x15

## ТРЕНИРОВКА СПИНА + ГРУДЬ + РУКИ ДЛЯ ДОМА

- 01 Приседания с фитнес резинкой 3x15
- 02 Боковые выпады 4x10
- 03 Гиперэкстензия 3x20
- 04 Сгибание на бицепс 3x15
- 05 Обратные отжимания 3x15
- 06 Пуловер лежа с гантелей/утяжелителями
- 07 Отжимания 3x10
- 08 Жим с фитнес резинкой за голову 3x15

## ТРЕНИРОВКА НОГИ + ЯГОДИЦЫ ДЛЯ ДОМА

- 01 Обратная гиперэкстензия 3x15
- 02 Разгибание бедра стоя на четвереньках с фитнес резинкой /утяжелителями 4x12
- 03 Отведение ноги в сторону лежа на боку 4x15
- 04 Отведение ноги назад лежа на животе 4x15
- 05 Разведение ног в стороны сидя с фитнес резинкой 3x12
- 06 Удары ногой 4x25

## ГИПОТОНИЯ

Гипотония – состояние, характеризующееся стойким понижением артериального давления ниже 100/60 мм рт. ст.

### ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ГИПОТОНИИ

- 01 Заболевания сердечно-сосудистой системы
- 02 Авитаминоз
- 03 Неврологические заболевания
- 04 Гепатит
- 05 Беременность
- 06 Адаптация к физическим нагрузкам

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ТРЕНИРОВОК

1

Берите на тренировку что-нибудь сладкое, чтобы поддерживать уровень сахара в крови

2

Исключить упражнения, где голова ниже ног

3

Заканчивать тренировку следует упражнениями на ноги

## ТРЕНИРОВКА НОГИ + ЯГОДИЦЫ ДЛЯ ЗАЛА

- 01 Отведение ноги назад в кроссовере 4x12
- 02 Разгибание голени в тренажере 3x15
- 03 Разведение ног в тренажере 3x12
- 04 Сведение ног в тренажере 3x12
- 05 Выпады в ходьбе 4x12
- 06 Зашагивание на возвышенность 3x20

## ТРЕНИРОВКА СПИНА + РУКИ + ГРУДЬ ДЛЯ ЗАЛА

- 01 Тяга горизонтального блока 3x12
- 02 Тяга штанги в наклоне 3x12
- 03 Отведение рук с гантелями в стороны 4x8
- 04 Разводка гантелей в наклоне 4x8
- 05 Разведение вытянутых рук перед грудью в стороны 3x10
- 06 Разгибание на трицепс с гантелями (кик бэк) 4x8
- 07 Приседания без веса 3x25
- 08 Болгарские выпады 2x20

## ТРЕНИРОВКА НОГИ + ЯГОДИЦЫ ДЛЯ ДОМА

- 01 Обратная гиперэкстензия 3x15
- 02 Зашагивание на возвышенность 3x20
- 03 Отведение ноги в сторону лежа на боку 4x15
- 04 Отведение ноги назад лежа на животе 4x15
- 05 Разведение ног в стороны сидя с фитнес резинкой 3x12
- 06 Разведение бедер лежа на боку, стопы вместе 4x10

## ТРЕНИРОВКИ СПИНА + ГРУДЬ + РУКИ ДЛЯ ДОМА

- 01 Гиперэкстензия 3x15
- 02 Тяга утяжелителей/гантелей к поясу 3x12
- 03 Разведение в сторону вытянутых перед грудью рук с фитнес резинкой/ утяжелителями/гантелями 3x10
- 04 Сгибание на бицепс утяжелителей/гантели 3x12
- 05 Обратные отжимания 3x15
- 06 Классические отжимания 3x8
- 07 Выпады вперед 4x12
- 08 Обратная гиперэкстензия 3x15

## ВАРИКОЗ

Варикоз – расширение поверхностных вен нижних конечностей, сопровождающееся несостоятельностью клапанов и нарушением кровотока.

### ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЕ ВАРИКОЗА

- 01 Наследственность
- 02 Возрастные изменения
- 03 Нарушения кровотока
- 04 Гормональные изменения
- 05 Лишний вес
- 06 Гипокинезия
- 07 Сидячая и стоячая работа

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ТРЕНИРОВОК

1

Использовать компрессионные чулки

2

При обострении исключить становую тягу, приседания, выпады

3

Использовать небольшой вес при осевой нагрузке

4

Тренировать мышцы ног преимущественно в положениях лежа и сидя

5

Тренировка мышц верхних конечностей идет без ограничений

6

Кардио лучше выполнять на гребном тренажере или горизонтальном велосипеде

7

При начальной стадии возможен бег, эллипс, но в компрессионных чулках

8

После тренировки следует несколько минут полежать, подняв ноги вверх

## ТРЕНИРОВКА НОГИ + ЯГОДИЦЫ

- 01** Обратная гиперэкстензия 4x15
- 02** Сгибание ног в тренажере 3x15
- 03** Разгибание ног в тренажере 3x15
- 04** Подъем на носки сидя со штангой на бедре 3x11
- 05** Отведение ноги назад в кроссовере 4x15
- 06** Ягодичный мост с разведением ног 4x20

## АСТМА

Астма – хроническое заболевание дыхательных путей, в следствие которого возникают приступы удушья.

### ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ АСТМЫ

- 01 Наследственность
- 02 Нарушения в работе вегетативной и эндокринной системы
- 03 Пыль
- 04 Неблагоприятные экологические условия жизни
- 05 Профессии, связанные с работой в химической промышленности, строительными материалами, плохо проветриваемых помещениях, салонах красоты
- 06 Курение
- 07 Бытовые средства
- 08 Заболевания органов дыхания
- 09 Побочные эффекты от лекарств

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ТРЕНИРОВОК

1

Интенсивность тренировок не более 80% от максимума, в идеале – 60%

2

Выполняйте дыхательную гимнастику

3

Не рекомендуются длительные пробежки

4

Дыхание во время тренировки должно быть равномерным, не допускать резких скачков

5

Не следует тренироваться на холоде и в слишком душном помещении

**Ограничений по выполнению упражнений нет.**

## ДИАСТАЗ

Диастаз – расхождение краев прямой мышцы живота относительно белой линии.

### ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЕ ДИАСТАЗА

- 01 Повышение внутрибрюшного давления
- 02 Слабость соединительной ткани
- 03 Беременность

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ТРЕНИРОВОК ПРИ БОЛЬШОМ РАСХОЖДЕНИИ

1

Исключить полные скручивания

2

Исключить приседания с весом

3

Исключить подъем ног лежа

4

Исключить боковые скручивания

5

Исключить становую тягу

6

Исключить подъем ног в висе

## ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ДИАСТАЗЕ

01 Скручивания с отрывом только лопаток

02 Ягодичный мост с напряжением пресса

03 «Кошка»

04 Попеременный подъем согнутых ног, лежа на спине

05 Вакуум

06 Планка

07 Гиперэкстензия

08 Боковая планка

При тренировках на спину, грудь, руки ограничений нет.

## ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ЗАЛА НА НОГИ + ЯГОДИЦЫ

- 01 Гиперэкстензия с акцентом на ягодицы 3x15
- 02 Разведение ног в тренажере 3x20
- 03 Сведение ног в тренажере 3x20
- 04 Жим платформы 3x10
- 05 Болгарские выпады 4x15
- 06 Ягодичный мост 4x20

## ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ДОМА НА НОГИ + ЯГОДИЦЫ

- 01 Обратная гиперэкстензия 3x15
- 02 Отведение ноги в сторону лежа на боку с фитнес резинкой/утяжелителями 4x12
- 03 Отведение ноги назад стоя на четвереньках 4x15
- 04 Разведение ног сидя с фитнес резинкой 3x20
- 05 Разведение ног в стороны лежа на животе с фитнес резинкой 3x15
- 06 Ягодичный мост на 1 ноге 4x12