

В. Н. ПОЗДНЯКОВ, Г. И. ПОЗДНЯКОВА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**ДОМА, НА РАБОТЕ,
В ТРАНСПОРТЕ И НА УЛИЦЕ**



**МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИР И ОБРАЗОВАНИЕ»**

УДК 615.825.1
ББК 75.6
П47

Внимание! Вся информация в книге носит образовательный и ознакомительный характер. Имеются противопоказания. Перед применением рекомендаций и советов из книги обязательно проконсультируйтесь с врачом!

*Все права защищены. Перепечатка отдельных частей
и произведения в целом без письменного разрешения
владельцев прав запрещена.*

Издается по лицензии
ООО «Издательство «Мир и Образование».

Поздняков, В. Н.

П47 Упражнения для здоровья дома, на работе, в транспорте и на улице / В. Н. Поздняков, Г. И. Позднякова. — Москва : Издательство АСТ : Издательство «Мир и Образование», 2026. — 64 с.: ил. — (Азбука здоровья).

ISBN 978-5-17-166145-8 (Издательство АСТ)

ISBN 978-5-907832-60-2 (Издательство «Мир и Образование»)

Гиподинамия, мышечные зажимы, отеки, боли в спине и суставах стали привычными спутниками миллионов людей, незаметно запуская механизм преждевременного старения. Эта книга — не просто сборник упражнений, а практическое руководство для тех, кто хочет вернуть своему телу здоровье, энергию и подвижность, даже при самом плотном ежедневном графике.

Вы узнаете, как без насилия над собой встроить двигательные паузы и мини-занятия в распорядок дня, превратив их из обременительной обязанности в осознанную привычку. 10–15 минут утренней или вечерней гимнастики способны остановить старение, восстановить работоспособность и подарить ощущение бодрости на весь день. А еще регулярные упражнения дарят стрессоустойчивость, ясность ума и даже влияют на личностные качества.

Это издание для всех, кто готов уделить время себе, чтобы оставаться активным, здоровым и жизнерадостным в любом возрасте.

**УДК 615.825.1
ББК 75.6**

ISBN 978-5-17-166145-8 (Издательство АСТ)

ISBN 978-5-907832-60-2 (Издательство «Мир и Образование»)

© Поздняков В. Н., Позднякова Г. И., 2026

© ООО «Издательство АСТ», обложка, 2026

© ООО «Издательство «Мир и Образование», 2026

ОТ АВТОРОВ

Большая часть жителей города ведет малоподвижный образ жизни, сидя на работе, в транспорте и дома. Постепенно происходит ограничение объема и интенсивности двигательной активности — явление гиподинамии. При этом снижается мышечный тонус, мышцы живота слабеют, между мышечными тканями увеличивается жировая прослойка, в суставах уменьшается количество суставной жидкости и они теряют свою подвижность. Постоянное напряжение слабых мышц приводит к развитию стойких болей. Снижаются многие функции организма, образуется застой в капиллярах, и возникают отеки разных частей тела, застой крови в легких, в печени. Ослабевают работа сердца и повышается давление. Ухудшается устойчивость к вирусам, бактериям. При таком образе жизни страдают сердечно-сосудистая система, позвоночник (остеохондрозы), суставы (артрозы), теряют эластичность связки, появляется ограничение в движениях, нарушается кровоснабжение всех тканей и внутренних органов и снижается поступление кислорода и питательных веществ в них, возникают расстройства пищеварения. Запускается механизм старения.

Практически все испытывают недостаток физической активности, и лишь небольшая часть людей частично компенсирует его в спортивных комплексах, занимается фитнесом, плаванием, а зимой катается на лыжах или коньках.

Многие хотели бы делать гимнастику, но в дневном расписании не хватает времени на работу с телом, так как эти занятия не являются первостепенной задачей. Основная часть людей даже не задумывается о физических упражнениях. А они необходимы каждому человеку любого возраста. Для того чтобы появилось желание заниматься или вы смогли, несмотря на плотный график, волевым усилием выделить время для упражнений, нужно обратить внимание на свое здоровье, понять важность физических упражнений для всего организма в целом и точно осознать мотив своих действий. Поставьте перед собой выполнимые задачи, следуйте принципам регулярности, постепенности, последовательности и главное — принципу «не навреди». Гимнастика займет свое

место среди жизненно важных приоритетов, если вами будет решено, что она является средством достижения важных целей. Подумайте, для чего вам нужно быть здоровым и бодрым. Перед началом дня составьте план, в который введите сначала двигательные паузы (встать, сесть, повернуться, пройтись), затем выделите определенное время для мини-занятий — 5 минут, а потом закрепите за ними определенное время утром или вечером по 10–15 минут.

Физические упражнения помогают сохранению и укреплению здоровья и работоспособности, являясь одним из факторов остановки преждевременного старения. Повторяющаяся работа мышц восстанавливает функциональные и структурные ресурсы организма. Повышается устойчивость к инфекционным заболеваниям. В процессе выполнения упражнений и после их окончания активизируется работа внутренних органов и систем, обеспечивая готовность организма к любой предстоящей деятельности. Систематические упражнения приводят к развитию дыхательных мышц, что способствует улучшению функции дыхания и облегчает работу сердца. Обмен веществ при обычной работе у тренированного человека более экономный и расход энергии на выполняемую работу меньше. В ходе упражнений улучшается работа мышц, связок и суставов.

Другая сторона физических занятий — это психоэмоциональная стабильность, позволяющая спокойнее реагировать на стрессовые ситуации. Улучшается настроение и устойчивость умственной деятельности, выражающееся в точном восприятии, преобразовании и передаче информации, в четко выстроенной логической цепочке мыслей. Регулярные осознанные физические занятия могут менять и темперамент и качества личности.

БОРЬБА С ГИПОДИНАМИЕЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ДОМАШНИЕ ДЕЛА — УПРАЖНЕНИЯ

У нас много дел в городской квартире. Домашние дела можно проделявать осознанно, уделяя им чуть больше внимания, как упражнениям (уборка, глажение белья, мытье посуды, движение по дому).

Утром после подъема продуктивность умственной деятельности низкая. Вам нужно поработать над статьей или книгой, срочно обдумать детали проекта или спланировать, ничего не упустив, важные встречи и дела. Несколько **физических упражнений, которые можно сделать еще лежа в постели**, помогут сосредоточению внимания на главном, повысят способность к концентрации и выстроят мысли в четкую логическую цепочку. Это произойдет, если каждое упражнение вы будете выполнять не механически, а отслеживая направление и характер движения и прислушиваясь к потребности тела.

1. Закройте глаза и сожмите веки на 1–3 секунды. Затем откройте глаза, стараясь охватить взором как можно большее пространство, и выберите например: самый большой или самый красивый, или самый маленький предмет и смотрите на него 5–10 секунд. Закройте глаза, сжимая веки, вспомните предмет и, открыв вновь глаза, определите, все ли вы детали заметили.
2. Постепенно, последовательно загибая пальцы, крепко сожмите кулаки, затем медленно выпрямите и раздвиньте пальцы до напряжения в ладони и пальцах. Повторите 3–5 раз.
3. Также сильно сожмите пальцы стоп, увеличивая свод стопы. И выпрямите пальцы и раздвиньте их. Достаточно повторить 5 раз.

Тем, у кого за ночь мышцы так и не расслабились, хорошо начать с **упражнения на растяжку мышц всего тела**.

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела, ноги вместе. Потянитесь, подняв руки вверх, произойдет растягивание мышц верхней части тела. Потянитесь пятками ног в противоположном направлении, присоединяя растягивание мышц нижней части тела. Повторите 1–3 раза.

Если вы ощущаете слабость и никак не можете проснуться, попробуйте **встряхнуться всем телом**.

Исходное положение: лежа на спине.

Очень быстро поверните одновременно обе стопы сначала наружу, потом внутрь. Теперь внимание направьте на руки и сделайте такие же повороты. Повторите 10 раз ногами и руками.

Теперь на вдохе согните одну ногу в колене, на выдохе верните ее на место, резко «бросив». Затем сделайте другой ногой. Повторите по 10 раз каждой ногой.

Потом нужно привести мышцы в тонус и выполнить упражнение в быстром темпе, постепенно увеличивая скорость и амплитуду движения.

Согните ноги в коленях, подняв их на 10–20 см над кроватью, и выполните движение ногами «велосипед». «Крутите педали» сначала медленно, затем все быстрее.

Согните ноги в коленях, не отрывая стопы от кровати. И быстрыми ритмичными движениями (10–15 раз) дотянитесь основаниями кистей до колен.

В борьбе с гиподинамией в домашний образ жизни всегда можно ввести минутки двигательной активности, которые, по вашему желанию, могут стать целенаправленными упражнениями. Не обязательно знать и выполнять большое количество упражнений, но нужно понимать, на работу с какими мышцами, суставами или позвоночником они направлены. Какая преследуется задача — профилактика или тренировка, растягивание укороченных мышц или увеличение силы мышц. Эти упражнения будут описаны дальше. В паузах при движении по дому или во время выполнении различных простых, не требующих большого внимания дел.