



## Программы тренировок Фитнес при проблемах со здоровьем

Данные программы тренировок подходят для применения как в тренажёрном зале с использованием свободного веса и различных тренажёров, так и для групповых направлений с использованием различного оборудования.

# 01

## НИЖНИЙ ПЕРЕКРЕСТНЫЙ СИНДРОМ (Форма 1)

### РАЗМИНКА

- кардио: 5-7 минут на эллипсоиде в средней зоне интенсивности;
- МФР: преимущественно сгибателей бедра, приводящих мышц бедра, квадратной мышцы поясницы;
- суставная разминка: с акцентом на мобилизацию тазобедренного сустава и поясничного отдела позвоночника.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Приседания с гирей в руках 3\*15

*Нейтральное влияние*

2. Румынская тяга (с ограничением амплитуды до 45°) 3\*8-10

*Позитивное влияние*

3. Подтягивания 3\*15

*Нейтральное влияние*

4. Сведения рук с гантелями лежа 4\*10

*Нейтральное влияние*

5. Отведение рук в стороны сидя 4\*20

*Нейтральное влияние*

6. Скручивания на коврике 3\*20

*Позитивное влияние*

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Упражнение «Тазовые часы».
2. Мобилизация тазобедренного сустава и поясничного отдела позвоночника (с акцентом на сгибание) с использованием резинового амортизатора.
3. Ягодичный мост лежа на полу.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Акцент на стретчинг сгибателей бедра, мышц голени, приводящих мышц, квадратной мышцы и разгибателей позвоночника.

# 02

## НИЖНИЙ ПЕРЕКРЕСТНЫЙ СИНДРОМ (Форма 2)

### РАЗМИНКА

- кардио: 5-7 минут на дорожке в средней зоне интенсивности;
- МФР: с акцентом на ягодичные мышцы;
- суставная разминка: с акцентом на мобилизацию тазобедренного сустава и позвоночника.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Сплит-присед 3\*20

*Позитивное влияние*

2. Отжимания от пола 3\*10

*Нейтральное влияние*

3. Сгибание голени лежа 4\*15

*Нейтральное влияние*

4. Тяга гантели в наклоне к поясу 3\*15

*Нейтральное влияние*

5. Подъемы ног в висе 3\*15

*Позитивное влияние*

6. Гиперэкстензия с акцентом на мышцы спины 3\*15

*Позитивное влияние*

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Гиперэкстензия с акцентом на статическую работу мышц спины на коврике, т.е. с удержанием тела в верхнем положении.

2. Мобилизация тазобедренного сустава и поясничного отдела позвоночника (с акцентом на разгибание) с использованием резинового амортизатора.

3. Упражнение «Мертвый жук».

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Акцент на стретчинг мышц живота и ягодичных мышц.

## 03

### ВЕРХНИЙ ПЕРЕКРЕСТНЫЙ СИНДРОМ (Форма 1)

#### РАЗМИНКА

- кардио: 7 минут на дорожке в средней зоне интенсивности;
- МФР: разгибателей позвоночника, трапециевидной мышцы (верхняя часть), передней зубчатой, большой и малой грудной;
- суставная разминка: с акцентом на мобилизацию грудного отдела позвоночника.

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Вертикальная тяга сидя 3\*15

*Позитивное влияние*

2. Горизонтальная тяга с активными лопатками 3\*15

*Позитивное влияние*

3. Гиперэкстензия для грудного отдела 3\*20

*Позитивное влияние*

4. Сгибание бедра лежа 4\*10

*Нейтральное влияние*

5. Разгибание бедра сидя 4\*15

*Нейтральное влияние*

6. Отведение рук с гантелями стоя 3\*20

*Нейтральное влияние*

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Мобилизация грудного отдела позвоночника (с акцентом на разгибание) в грудном отделе в положении «Квадрат» с резиновым амортизатором.

2. Разгибание грудного отдела позвоночника лежа на ролле.

3. Планка с колен и предплечий с акцентом на разгибание грудного отдела.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Акцент на стретчинг большой грудной, малой грудной и передней дельтовидной мышцы.

# 04

## ВЕРХНИЙ ПЕРЕКРЕСТНЫЙ СИНДРОМ (Форма 2)

### РАЗМИНКА

- кардио: 5-7 минут в средней зоне интенсивности;
- МФР: средней и нижней трапеции, ромбовидных и разгибателей спины, а также активация мышц шеи, передней зубчатой, большой и малой грудной;
- суставная разминка: с акцентом на мобилизацию позвоночника (преимущественно грудного отдела с акцентом на сгибание) и на мобилизацию лопаток.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 1. Сплит-присед 3\*15

*Нейтральное влияние*

#### 2. Жим гантелей на наклонной скамье 3\*15

*Позитивное влияние*

#### 3. Сгибание голени лежа 3\*15

*Нейтральное влияние*

#### 4. Горизонтальная тяга гантелей с упором грудного отдела 3\*12

*Нейтральное влияние*

#### 5. Сведение рук с гантелями лежа 3\*20

*Позитивное влияние*

#### 6. Скручивания на косые 3\*20

*Позитивное влияние*

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Упражнение «Открытая книга».
2. Мобилизация грудного отдела позвоночника (с акцентом на сгибание) в грудном отделе в положении «Квадрат» с резиновым амортизатором.
3. Планка из положения «Квадрат» с фиксацией грудного кифоза.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Акцент на стретчинг разгибателей шеи, ромбовидных и нижней части трапеции.

# 05

## СКОЛИОТИЧЕСКАЯ ОСАНКА

### РАЗМИНКА

- кардио: 5 минут на эллипсоиде в средней зоне интенсивности;
- МФР: всего тела с акцентом на перенапряжённые мышцы;
- суставная разминка: всего тела с акцентом на мобилизацию позвоночника во всех плоскостях.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 1. Жим штанги лежа 3\*15

*Нейтральное влияние*

#### 2. Тяга штанги к поясу с упором 3\*15

*Нейтральное влияние*

#### 3. Горизонтальная тяга с активными лопатками 3\*15

*Позитивное влияние*

#### 4. Разгибание голени сидя 4\*20

*Нейтральное влияние*

#### 5. Сгибание голени сидя 4\*20

*Нейтральное влияние*

#### 6. Планка 4\*20

*Позитивное влияние*

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Статическое удержание тела в положении «Квадрат» с акцентом на осевое вытяжение.
2. Мобилизация различных отдела позвоночника во фронтальной плоскости в положении «Квадрат» с использованием резинового амортизатора.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Акцент на стретчинг перенапряженных мышц.

---

## 06

### СКОЛИОЗ 2-Й СТЕПЕНИ

#### РАЗМИНКА

- кардио: 5 минут на дорожке в средней зоне интенсивности;
- МФР: с акцентом на перенапряженные мышцы;
- суставная разминка: с акцентом на мобилизацию позвоночника во всех плоскостях.

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Присед в петлях TRX либо с дополнительной опорой 4x20

*Нейтральное влияние*

2. Отведения на боку с резинкой на бёдрах 3x20

*Нейтральное влияние*

3. Разгибание бедра сидя по одной ноге 3x15

*Нейтральное влияние*

4. Отжимания с узкой постановкой рук 3x12

*Нейтральное влияние*

5. Вертикальная тяга узким хватом 3x15

*Нейтральное влияние*

6. Сгибания предплечья нейтральным хватом (молотки) 3x20

*Нейтральное влияние*

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Мобилизация различных отделов позвоночника во фронтальной плоскости из положения «Квадрат» с использованием резинового амортизатора.
2. Планка в положении «Квадрат» с уменьшением точек опоры и контролем положения позвоночника в статике.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Акцент на стретчинг перенапряженных мышц.

---

## 07

### ВАЛЬГУС СТОП

#### РАЗМИНКА

- кардио: 5 минут на эллипсоиде в средней зоне интенсивности;
- МФР: с акцентом на мышцы стопы и голени;
- суставная разминка: с акцентом на мобилизацию стопы в супинацию.

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Приседания с кольцевой резиной на голеностопе 3x15

*Позитивное влияние*

2. Румынская тяга на одной ноге на босу 3x12

*Позитивное влияние*

3. Подъем на носки стоя на степ-платформе с кольцевой резиной на голенисто-платформе 3x20

*Позитивное влияние*

4. Жим гантели стоя одной рукой 4x12

*Нейтральное влияние*

5. Тяга гантели к поясу стоя в наклоне 3x15

*Нейтральное влияние*

6. Отведения рук с гантелями стоя 3x20

*Нейтральное влияние*

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1. Активация мышц свода стопы через сгибание пальцев с использованием резиновой ленты.

2. Активация стоп с помощью кольцевой резины с акцентом на супинацию.

3. Стабилизация стопы с использованием степ-платформы.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Акцент на стретчинг мышц голени.

# 08

## **ПОЯСНИЧНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ**

### **РАЗМИНКА**

- кардио: 5-7 минут на эллипсоиде в средней зоне интенсивности;
- МФР: всего тела.
- суставная разминка: с акцентом на мобилизацию тазобедренного сустава и грудного отдела позвоночника.

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1. Планка 3\*20

*Позитивное влияние*

2. «Мертвый жук» 3\*16

*Позитивное влияние*

3. Жим гантелей лежа на степе 3\*16

*Нейтральное влияние*

4. Тяга горизонтального блока 4\*12

*Нейтральное влияние*

5. Сгибание голени лежа 4\*15

*Нейтральное влияние*

6. Разгибание голени сидя 4\*15

*Нейтральное влияние*

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1. Упражнение «Кошка».
2. Упражнение «Тазовые часы».
3. Сгибание позвоночника лежа на коврике на спине.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Акцент на стретчинг мышц спины.

## КОКСАРТРОЗ

### РАЗМИНКА

- кардио: 10 минут на эллипсоиде в низкой – средней зоне интенсивности;
- МФР: мышц, окружающих тазобедренный сустав (квадрицепс, ягодичы, мышцы задней, боковой и внутренней поверхности бедра);
- суставная разминка: с акцентом на мобилизацию тазобедренного сустава во всех плоскостях.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 1. Подтягивания 3\*15

*Нейтральное влияние*

#### 2. Сгибание голени лежа 3\*15

*Позитивное влияние*

#### 3. Тяга гантелей к поясу 3\*12

*Нейтральное влияние*

#### 4. Разгибание голени сидя 3\*15

*Позитивное влияние*

#### 5. Жим гантелей/штанги лежа 3\*12

*Нейтральное влияние*

#### 6. Отведение бедра сидя 3\*20

*Позитивное влияние*

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Дотягивания назад стоя на одной ноге с удержанием стопы, колена и тазобедренного сустава в нейтральном положении.
2. Отведение бедра лёжа на боку с ротацией в тазобедренном суставе, коленный и тазобедренный сустав согнуты под углом 90°.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Акцент на стретчинг мышц, окружающих тазобедренный сустав.

## ИМПИНДЖМЕНТ-СИНДРОМ ПЛЕЧА

### РАЗМИНКА

- кардио: 5-7 минут на дорожке в средней зоне интенсивности с активными движениями рук;
- МФР: мышц, окружающих плечевой сустав (дельтовидные, большие грудные, широчайшая, а также мышц ротаторной манжеты).
- суставная разминка: с акцентом на мобилизацию плечевого сустава в умеренных (безболезненных) амплитудах, а также стабилизацию лопатки.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 1. Присед на одной ноге с гантелями 3\*15

*Нейтральное влияние*

#### 2. Горизонтальная тяга с упором 3\*12 (с учетом умеренной нагрузки на сустав)

*Позитивное влияние*

#### 3. Выпады назад с гантелями 3\*15

*Позитивное влияние*

4. Отведения гантелей в стороны сидя в наклоне 3\*18 (с учетом умеренной нагрузки на сустав)

*Нейтральное влияние*

5. Сгибание голени лежа 3\*15

*Нейтральное влияние*

6. Скручивания на косые 3\*20

*Нейтральное влияние*

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1. Супинация плеча с гантелей.

2. Супинация плеча с резинкой.

3. Пронация плеча с резинкой.

4. Упражнение «Полицейский».

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Акцент на стретчинг мышц, окружающих плечевой сустав.

## 11

### **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

#### **РАЗМИНКА**

- кардио: 10 минут на дорожке в низкой – средней зоне интенсивности;
- МФР: с акцентом на большие мышечные группы (мышцы ног, мышцы спины, мышцы груди);
- суставная разминка: с акцентом на глобальные движения, в которых одновременно будут задействованы несколько суставов верхней и нижней частей тела, а также несколько плоскостей движения. Например: Выпады назад с ротацией грудного отдела позвоночника.

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1. Отжимания с колен от степа с широкой постановкой рук 3\*20

*Позитивное влияние*

2. Присед сумо с гантелью 3\*20

*Позитивное влияние*

3. Отведение бедра с резиной лежа 4\*20

*Позитивное влияние*

4. Горизонтальная тяга кольцевой резины сидя на коврик 3\*20

*Позитивное влияние*

5. Отведение гантелей в стороны 4\*20

*Позитивное влияние*

6. «Обратная бабочка» 4\*20

*Позитивное влияние*

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба на дорожке в низкой (возможно средней) зоне интенсивности – 20 минут.

## 12

### **ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН** (в области ног)

#### **РАЗМИНКА**

- кардио: 5 минут на дорожке в средней зоне интенсивности;
- МФР: исключить МФР нижней части тела!
- суставная разминка: в положении сидя/лежа на коврик.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Тяга резинового амортизатора лежа на животе 3\*15

*Позитивное влияние*

2. Разгибание голени сидя 3\*15

*Позитивное влияние*

3. Сгибание голени лежа с гантелью (на коврикe/на скамье) 3\*15

*Позитивное влияние*

4. Пуловер от скамьи с гантелью 3\*12

*Позитивное влияние*

5. Разгибание на трицепс лежа со штангой 3\*15

*Позитивное влияние*

6. Скручивания 3\*20

*Позитивное влияние*

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Активация мышц свода через сгибание пальцев с резиновым амортизатором.
2. Подошвенное сгибание стопы лежа на спине с зафиксированным на стопах резиновым амортизатором.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Заключительную часть провести в положении лежа на коврикe. Начать с удержания ног в верхнем положении в опоре на стену в течении 5 минут.

# 13

## ГИПЕРТОНИЯ

### РАЗМИНКА

- кардио: 5 минут в низкой-средней зоне интенсивности;
- МФР: мышц всего тела;
- суставная разминка: всего тела.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Румынская тяга с гантелями (с ограничением амплитуды до 45°) 3\*25

*Нейтральное влияние*

2. Тяга гантелей в наклоне (наклоне не более 45°) 3\*25

*Нейтральное влияние*

3. Разгибание голени сидя 3\*25

*Нейтральное влияние*

4. Жим от груди 3\*30

*Нейтральное влияние*

5. Отведение рук с гантелями стоя 3\*25

*Нейтральное влияние*

6. Подъем ног лежа 2\*15

*Нейтральное влияние*

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. 10 минут на дорожке с постепенным понижением интенсивности.
2. Акцент на стретчинг грудных и широчайших мышц, квадрицепсов, разгибателей спины (стоя или сидя).

# 14

## ГИПОТОНИЯ

### РАЗМИНКА

- кардио: 10 минут в средней зоне интенсивности;
- МФР: мышц всего тела;
- суставная разминка: всего тела.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Планка 4\*20 сек

*Позитивное влияние*

2. Тяга гантели в наклоне с упором (наклоне не более 45°) 3\*25

*Нейтральное влияние*

3. Становая тяга с гантелями в разножке 3\*30

*Позитивное влияние*

4. Жим гантелей на наклонной скамье 3\*25

*Нейтральное влияние*

5. Выпады назад с выходом на 1 ногу 2\*25

*Позитивное влияние*

6. Тяга штанги к подбородку 3\*25

*Нейтральное влияние*

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. 10 минут на дорожке с постепенным понижением интенсивности.
2. Акцент на стретчинг грудных и широчайших мышц.

# 15

## КАТАРАКТА

### РАЗМИНКА

- кардио: 7 минут на эллипсоиде в средней зоне интенсивности;
- МФР: мышц всего тела;
- суставная разминка: всего тела.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Сплит-присед с опорой 3\*12

*Нейтральное влияние*

2. Тяга гантели к поясу в наклоне с опорой 3\*15

*Нейтральное влияние*

3. Отжимания от опоры 3\*12

*Нейтральное влияние*

4. Разгибание бедра стоя в наклоне 3\*15

*Нейтральное влияние*

5. Тяга штанги к подбородку 3\*15

*Нейтральное влияние*

6. Отведение бедер сидя с резиной 3\*20

*Нейтральное влияние*

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Глазодвигательные упражнения (нарисовать глазами восьмерку либо другие цифры или фигуры, выполнить движения глазами в различных направлениях).

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Акцент на стретчинг мышц, активно задействованных в тренировке.

**ОЖИРЕНИЕ****РАЗМИНКА**

- кардио: 5 минут на велотренажере в низкой зоне интенсивности;
- МФР: при избыточной массе тела не использовать;
- суставная разминка: всего тела, по возможности, сидя и лёжа.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1. Разгибание голени сидя 3x25

*Позитивное влияние*

2. Сгибание голени лёжа 3x20

*Позитивное влияние*

3. Ягодичный мост с кольцевой резиной 3x25

*Нейтральное влияние*

4. Вертикальная тяга 3x20

*Нейтральное влияние*

5. Жим гантелей лёжа 3x20

*Нейтральное влияние*

6. Скручивания 3x20

*Нейтральное влияние*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1. Ходьба на эллипсоиде в течение 30 минут в низкой зоне интенсивности (в отдельный день от силовой тренировки).

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

- 15 минут ходьбы по дорожке в низкой зоне интенсивности.
-