

TheraTouch Logo

Гайд к видеокомплексу «Уверенная походка и баланс после 60 лет»

Шаткость · Тяжесть в ногах · Саркопения · Профилактика падений

Автор и ведущий инструктор ЛФК: Марк Смирнов

Проект: TheraTouch Pro

YouTube: youtube.com/@TheraTouch_team

Сайт: mark-lfk.ru

Версия гайда: 1.0 | **Год:** 2026

Экспертная коллегия: врач-гериатр · невролог · травматолог-ортопед · методист ЛФК

Бесплатный образовательный материал. Не является медицинским назначением.
Перед началом занятий проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

СОДЕРЖАНИЕ ГАЙДА

Что вас ждёт в этом руководстве

ЗНАКОМСТВО И ПОДГОТОВКА

1. Что происходит с телом после 60 лет — медицинский ликбез	3
2. Тесты для самодиагностики (оцените себя «ДО» и «ПОСЛЕ»)	4
3. Кому показан этот комплекс и кому он не подходит	4

ВАШ ПЛАН И КОНТРОЛЬ

4. Как заниматься безопасно — дорожная карта и три правила	5
5. Система «Светофор» — управление нагрузкой и балансом	6

АТЛАС: 10 УПРАЖНЕНИЙ

Блок А: Активация периферии (Сидя на стуле)	7
Блок Б: Включение крупных мышц (Вставания)	9
Блок В: Динамический и статический баланс (Стоя)	10
Блок Г: Заминка (Растяжка и вегетативное дыхание)	13

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПОДДЕРЖКА

Что делать в «плохой день» и главные ошибки новичка	14
Бытовая эргономика — как защитить себя от падений	15
Календарь-трекер на 30 дней и частые вопросы	16

ВАЖНОЕ ЮРИДИЧЕСКОЕ УВЕДОМЛЕНИЕ

- Статус информации:** Настоящий гайд носит исключительно информационный и образовательный характер. Он не заменяет очный приём врача и не может использоваться для постановки диагноза.
- Обязательная консультация:** Перед началом выполнения упражнений на баланс вы обязаны проконсультироваться с вашим лечащим врачом.
- Принятие риска:** Упражнения на равновесие сопряжены с риском потери баланса. Клиент добровольно принимает на себя ответственность за соблюдение техники безопасности.
- Система остановки:** При возникновении резкого головокружения, потемнения в глазах или скачка давления — немедленно сядьте на стул и обратитесь к врачу.

Прежде чем начать — прочитайте это

Пожалуйста, не торопитесь сразу выполнять упражнения. Сначала прочитайте этот документ полностью от начала до конца. Это займет 10 минут, но именно эти минуты защитят вас от ошибок, падений и разочарований. Вы поймете механику своего тела, и тренировки обретут глубокий смысл.

1. Что происходит с телом после 60 лет — простыми словами

Многие списывают шаткость, шаркающую походку и «свинцовую» тяжесть в ногах на естественное старение или плохие сосуды. В этом руководстве мы рассмотрим эту тему подробнее. Возраст — это лишь цифра в паспорте. Ваши симптомы — это следствие двух конкретных, но **обратимых** патологий: саркопении и утраты проприоцепции.

Саркопения: скрытая эпидемия потери мышц

Саркопения — это не просто возрастная слабость. Это глубокая атрофия скелетной мускулатуры. Доказано, что после 50 лет человек теряет от 1% до 2% мышечной массы ежегодно, если мышцы не получают специфического силового стимула.

Что происходит на микроуровне? В наших мышцах есть два типа волокон: медленные (нужны для долгой монотонной ходьбы) и быстрые (нужны для резких силовых усилий). При саркопении в первую очередь отмирают именно *быстрые волокна*. Они отвечают за то, чтобы вы могли мгновенно выставить ногу и удержать равновесие, если споткнулись. Когда эти волокна «усыхают», ваши ноги становятся тяжелыми, а мышцы-стабилизаторы таза засыпают. Ваше тело начинает тратить колоссальное количество нервной энергии просто на то, чтобы не упасть при обычной ходьбе.

Утрата проприоцепции: почему мозг «теряет» ваши ноги

На подошвах наших стоп, в связках и крупных суставах находятся миллионы микро-датчиков — проприорецепторов. Они ежесекундно отправляют в мозжечок (центр баланса в мозге) 3D-карту положения вашего тела в пространстве.

С возрастом, из-за гиподинамии, ношения толстой обуви и ухудшения кровотока, эта связь разрушается. Сигнал от стопы идет в мозг с огромной задержкой. Мозг буквально перестает «видеть», где в данную секунду находятся ваши ноги! Возникает защитная компенсация: вы начинаете шире ставить ноги, шаркать подошвами по асфальту (чтобы искусственно увеличить площадь опоры) и смотреть строго под ноги, ссутулившись.

«Шаткость — это не приговор старости. Ваше тело шатает не потому, что суставы изнашивались, а потому что мозг потерял связь с мышцами. Этот комплекс не "качает железо", он восстанавливает нейронные связи. Мы заново учим мозг управлять ногами.»

МАРК СМЕРНОВ

Как работают эти 10 упражнений?

- **Блок сидя** деликатно «будит» спящие рецепторы стопы и запускает венозную помпу (уходит вечерняя тяжесть и отеки).
- **Вставания со стула** прицельно реанимируют те самые *быстрые мышечные волокна* передней поверхности бедра.
- **Упражнения на баланс стоя** заново калибруют ваш мозжечок, возвращая нервной системе полный контроль над телом.

2. Тесты для самодиагностики (Оцените себя «ДО»)

Прежде чем начать первую тренировку, выполните три простых клинических теста. Запишите результаты прямо здесь. Через 30 дней регулярных занятий повторите их — цифры покажут ваш реальный прогресс.

Тест 1: Индекс саркопии (Обхват голени)

Саркопия начинается с истощения икроножных мышц. Сядьте на стул, стопы на полу. Возьмите сантиметровую ленту и измерьте обхват самой широкой части вашей голени.

Тревожный маркер: обхват менее 31 см (для женщин) и менее 34 см (для мужчин) говорит о высокой вероятности саркопии.

Мой результат ДО: _____ см.

Тест 2: Баланс (Тандемная стойка)

Встаньте рядом со стулом, держась за него одной рукой. Поставьте стопы строго в одну линию: пятка правой ноги вплотную касается носка левой. Отпустите стул, смотрите прямо перед собой и засекайте время.

Норма: Уверенное удержание позы более 10 секунд.

Тревожный маркер: Сильное пошатывание или потребность схватиться за опору быстрее чем через 10 секунд.

Мой результат ДО: _____ секунд.

Тест 3: «Встань и иди» (Timed Up and Go - TUG)

Сядьте на стул. Отмерьте ровно 3 метра по прямой и положите на пол предмет. Включите секундомер: встаньте со стула (можно помочь себе руками), пройдите обычным шагом 3 метра, обойдите предмет, вернитесь и сядьте обратно. Остановите время.

Норма: Менее 12 секунд.

Тревожный маркер: Более 15 секунд — высокий риск падений в быту.

Мой результат ДО: _____ секунд.

3. Кому показан этот комплекс и кому он не подходит

Комплекс станет вашим спасением, если:

- Вы испытываете страх падения (на улице, на скользком полу, в толпе).
- У вас тяжелые, «ватные» или гудящие ноги к середине или концу дня.
- Вы стали замечать за собой шаркающую, семенящую походку.
- Вам тяжело вставать с низкого стула, дивана или унитаза без помощи рук.

- Вы перенесли длительное заболевание (или операцию), долго лежали, и мышцы сильно ослабли.

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ (Комплекс выполнять запрещено):

- **Острые вестибулярные кризы:** Болезнь Меньера в стадии обострения, ДППГ (доброкачественное пароксизмальное позиционное головокружение) до проведения лечебного маневра врачом.
- **Сосудистые катастрофы:** Острый период после инсульта или инфаркта (первые 3-6 месяцев — только под очным контролем реабилитолога).
- **Выраженная ортостатическая гипотензия:** Если при вставании со стула у вас резко падает давление и темнеет в глазах вплоть до предобморочного состояния.
- **Острый тромбоз глубоких вен ног:** Активные движения голеностопом могут спровоцировать движение тромба.

4. Как заниматься безопасно — три правила

1. **Опора — превыше всего.** Поскольку наша главная цель — борьба с шаткостью, ваш вестибулярный аппарат будет перестраиваться. Рядом всегда должен быть тяжелый, устойчивый стул (без колесиков!). Если вы чувствуете, что теряете баланс — не пытайтесь героизировать, сразу хватайтесь за спинку стула или садитесь.
2. **Дыхание без пауз.** Не задерживайте дыхание, особенно в моменты напряжения (при вставании со стула или удержании баланса). Задержка дыхания (натуживание) вызывает резкий скачок артериального давления и спазм сосудов шеи, что может спровоцировать приступ головокружения. Усилие — всегда на выдохе (ф-ф-ф).
3. **Осознанная плавность.** Ваш мозг сейчас заново учится «видеть» ваши ноги. Если вы будете делать движения быстро или рывками, мозг просто не успеет обработать сигнал. Двигайтесь плавно, концентрируя внимание на том, как стопа давит в пол.

Дорожная карта — три фазы занятий

Нейропластичность (способность мозга создавать новые связи) требует времени. Не пытайтесь сделать весь комплекс идеально в первый же день. Двигайтесь по этой карте:

Фаза 1: Недели 1–2 («Пробуждение рецепторов»)

Цель: Снять «свинцовую» тяжесть с ног, активировать венозную помпу и вернуть чувствительность стопам.

Как заниматься: 3 раза в неделю. Выполняйте **Блок А (Сидя)** полностью. **Блок Б (Вставания)** делайте вполовину (только 1 подход). К **Блоку В (Стоя)** переходите только в том случае, если чувствуете себя абсолютно уверенно, и обязательно держитесь за стул обеими руками.

Фаза 2: Недели 3–4 («Стабилизация и сила»)

Цель: Победить саркопению (нарастить силу квадрицепсов) и запустить работу мозжечка.

Как заниматься: 3–4 раза в неделю. Полностью выполняем Блок А и Блок Б (2 подхода приседаний). В Блоке В (Стоя) начинаем плавно ослаблять хватку за стул: держимся не всей ладонью, а только тремя пальцами.

Фаза 3: Недели 5–6 («Уверенная походка»)

Цель: Закрепить автоматический контроль баланса. Шарканье уходит, походка становится шире и увереннее.

Как заниматься: 3–4 раза в неделю, полный комплекс. В упражнениях стоя стараемся держать баланс самостоятельно, держа руки над спинкой стула в миллиметре от неё (для страховки).

5. Система «Светофор» — управление балансом

Обычно в ЛФК мы оцениваем только боль. Но при шаткости нам нужно оценивать ваш **вестибулярный статус и мышечную усталость**. Перед каждым занятием прислушайтесь к себе и выберите свой цвет на сегодня:

ЗЕЛЁНЫЙ (Норма)	Голова ясная. Мышцы отдохнули. Легкий звон в ногах после прошлого занятия прошел.	Занимайтесь по полной программе для вашей фазы.
ЖЁЛТЫЙ (Осторожно)	Ноги сегодня особенно "ватные". Есть легкое головокружение при резком повороте головы.	Выполняйте только Блок А (Сидя) и заминку. Вставать и тренировать баланс сегодня запрещено!
КРАСНЫЙ (СТОП)	Сильное головокружение («комната плывет»), потемнение в глазах, тошнота, резкий скачок давления.	Полная остановка ЛФК. Сядьте или лягте. Измерьте давление. Если не проходит — к врачу.

Атлас упражнений

БЛОК А: Активация периферии (Сидя на стуле)

Все упражнения этого блока выполняются сидя на устойчивом стуле. Это самый мягкий и безопасный старт: мы запускаем кровообращение и «будим» нервную систему без риска потерять равновесие.

У-01. Перекаты «Носок-пятка» сидя на стуле

ЗАЧЕМ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ

«Будит» спящие проприорецепторы на подошвах ваших стоп, отправляя в мозг первый четкий сигнал о точке опоры. Механическое, ритмичное сокращение икр работает как мощный периферический венозный насос — оно мгновенно проталкивает застоявшуюся венозную кровь и лимфу вверх к сердцу, снимая с ног тяжесть, отеки и ощущение «свинца».

ЧТО ЗДЕСЬ РАБОТАЕТ

Икроножные и камбаловидные мышцы (задняя часть голени), а также передняя большеберцовая мышца. Именно эти мышцы первыми реагируют на потерю равновесия при ходьбе, не давая вам упасть вперед или назад.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ — КАК СЕСТЬ

Сидя на жестком стуле. Спина ровная, не опирается на спинку стула (мышцы спины должны быть в легком тонусе). Стопы стоят на полу параллельно друг другу на ширине таза. Угол в коленных суставах — ровно 90°. Руки свободно лежат на бедрах.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ — ПО ШАГАМ

1. Медленно оторвите пятки от пола, поднимаясь максимально высоко на носки. Почувствуйте сильное, но приятное сокращение в икрах.
2. Задержитесь в этой верхней точке напряжения на 1 секунду.
3. Плавное опустите пятки на пол и сразу же потяните носки (пальцы ног) высоко на себя, перекачиваясь на пятки.
4. Задержитесь на 1 секунду, чувствуя натяжение по передней части голени.

РИТМ ДВИЖЕНИЯ (СЧЁТ ПРО СЕБЯ)

Подъем на носки — 2 секунды, фиксация — 1 секунда. Перекат на пятки — 2 секунды, фиксация — 1 секунда. Выдерживайте строгий ритм метронома, без ускорений.

АМПЛИТУДА — НАСКОЛЬКО ДВИГАТЬСЯ

Амплитуда максимально возможная для ваших голеностопных суставов. Старайтесь поднять пятку так высоко, как сможете, но строго без появления острой боли.

КАК ДЫШАТЬ

Дыхание свободное, ровное и глубокое. Желательно: подъем на носки — плавный выдох через рот, перекачиваясь на пятки — глубокий вдох носом. Задерживать дыхание категорически запрещено!

ВАША СТАРТОВАЯ ДОЗИРОВКА

- **Подходы:** 2 подхода.
- **Повторения:** 10–12 перекатов (туда-обратно — это считается за один раз).
- **Отдых между подходами:** 30–45 секунд полного расслабления.

ЗА ЧЕМ СЛЕДИТЬ ПРИ ВАШЕМ СОСТОЯНИИ

Следите за осью движения: при подъеме на носки ваши пятки не должны «разваливаться» в стороны, а колени не должны сводиться вместе. Движение голеностопа должно идти строго по одной вертикальной оси, словно по рельсам.

ЕСЛИ БОЛЬНО — ЛЕСЕНКА ОТКАТА

Тепло и легкое мышечное жжение в икрах — это прекрасная норма, значит, сосуды открылись. Однако, если у вас свело икру (случилась судорога) — немедленно остановитесь, вытяните ногу и руками мягко потяните носок на себя. В следующем подходе поднимайте пятку в два раза ниже.

ЧАСТАЯ ОШИБКА

Попытка помочь себе туловищем. При подъеме на носки пациент начинает раскачиваться всем телом вперед-назад. Это мгновенно отключает целевые мышцы голени. Ваш корпус должен быть неподвижен, как забетонированный монолит. Работают исключительно стопы.

КОГДА ОСТАНОВИТЬСЯ СРАЗУ (СТОП-МАРКЕР)

Резкая, стреляющая, как удар током, боль в самом голеностопном суставе или глубоко в ахилловом сухожилии (сразу над пяткой).

ВЕКТОР ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЙ ПРОГРЕССИИ

На 3-й неделе занятий можно создать силовое сопротивление: положите кисти обеих рук на колени и давите руками вниз, в то время как ваши пятки с усилием пытаются подняться вверх, преодолевая сопротивление рук.

У-02. Круговые вращения голеностопом

ЗАЧЕМ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ

Ликвидирует тугоподвижность (ригидность) в голеностопе и связках стопы. Жесткий, неподвижный голеностоп — это частая причина спотыканий о мелкие препятствия (ковры, пороги). Вращения улучшают выделение синовиальной смазки, возвращая суставу способность мягко амортизировать вес вашего тела при шаге.

ЧТО ЗДЕСЬ РАБОТАЕТ

Капсульно-связочный аппарат голеностопного сустава, передняя большеберцовая мышца, а также длинная и короткая малоберцовые мышцы (отвечающие за стабилизацию стопы от подворачивания).

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ — КАК СЕСТЬ

Сидя на стуле, спина прямая. Одна нога вытянута вперед и находится на весу. Если держать ногу на весу тяжело (не хватает силы бедра), позвольте пятке слегка касаться пола, скользя по нему.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ — ПО ШАГАМ

1. Вытяните правую ногу вперед.
2. Начните медленно и вдумчиво рисовать большим пальцем стопы максимально большой круг в воздухе.
3. Выполните серию вращений наружу (по часовой стрелке), затем остановитесь и выполните серию вращений внутрь (против часовой).
4. Плавное опустите ногу, отдохните и повторите весь цикл для левой ноги.

РИТМ ДВИЖЕНИЯ (СЧЁТ ПРО СЕБЯ)

1 полный круг должен занимать 3–4 секунды. Темп осознанный, медитативный и очень медленный. Быстро крутить стопой бессмысленно для сустава.

АМПЛИТУДА — НАСКОЛЬКО ДВИГАТЬСЯ

Амплитуда максимальная. Старайтесь вычерчивать самый большой радиус, на который способен ваш сустав, прорабатывая каждый градус угла.

КАК ДЫШАТЬ

Свободное, естественное дыхание. Важно не задерживать дыхание от избыточного усердия.

ВАША СТАРТОВАЯ ДОЗИРОВКА

- **Подходы:** 1–2 подхода.
- **Повторения:** По 10 кругов наружу и 10 кругов внутрь на каждую ногу.
- **Отдых:** 10–15 секунд между сменой ног.

ЕСЛИ БОЛЬНО — ЛЕСЕНКА ОТКАТА

Глухие, безобидные щелчки без боли — это норма. Но если возникает болезненный хруст, немедленно уменьшите радиус круга в два раза, работая только в безболезненной зоне.

✗ ЧАСТАЯ ОШИБКА

Вращение всей ногой от самого бедра (как пропеллер самолета). Это грубая ошибка, которая выключает нужные нам связки голеностопа и превращает лечебное движение в бесполезное болтание всей ногой. Двигается только стопа!

У-03. «Гармошка» стопами (Гусеница)

🎯 ЗАЧЕМ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ

Интенсивно включает подошвенный апоневроз. Миллионы рецепторов на подошве — это ваша «радарная система». Именно они первыми улавливают неровность асфальта, камешек или скользкий лед. Кроме того, упражнение является золотым стандартом профилактики возрастного уплощения свода стопы.

⚙️ ЧТО ЗДЕСЬ РАБОТАЕТ

Короткие сгибатели пальцев ног, червеобразные мышцы стопы, глубокая подошвенная фасция.

🛋️ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ — КАК СЕСТЬ

Сидя на стуле. Стопы стоят на полу параллельно друг другу. **Важнейшее условие:** упражнение выполняется строго босиком или в тонких носках. В тапках или кроссовках выполнить его невозможно!

👣 КАК ВЫПОЛНЯТЬ — ПО ШАГАМ

1. Плотно прижмите пятку к полу. Подтяните все пальцы ног к себе, с силой собирая свод стопы в высокий горбик («гармошку»).
2. Не отрывая пятку от пола, протолкните стопу вперед за счет этого мышечного сокращения (имитируя движение гусеницы).
3. Распрямите пальцы, удлинив стопу.
4. Повторите движение, продвигая стопу вперед на несколько шагов, а затем таким же образом двигайтесь спиной назад (отталкиваясь пальцами).

🕒 РИТМ ДВИЖЕНИЯ (СЧЁТ ПРО СЕБЯ)

1 глубокое сокращение-шаг = 2 секунды. Движение должно быть сильным и акцентированным.

💊 ВАША СТАРТОВАЯ ДОЗИРОВКА

- **Подходы:** 2 подхода.
- **Повторения:** 10 «шагов» вперед и 10 назад для каждой стопы.

📈 ЕСЛИ БОЛЬНО — ЛЕСЕНКА ОТКАТА

Слабые мышцы стопы с непривычки может свести судорогой. Это знак того, что мышца заработала. В таком случае вытяните ногу вперед, потяните носок на себя рукой и разотрите свод стопы. В следующем подходе сжимайте пальцы вполсилы.

✗ ЧАСТАЯ ОШИБКА

Пациент не собирает стопу в "горбик", а просто переступает стопой по полу вперед-назад, обманывая себя. Весь терапевтический смысл — именно в изолированном сжатии подошвы! Пятка должна с усилием скользить по полу.

БЛОК Б: Включение крупных мышц (Стул как опора)

Ключевой этап борьбы с возрастной саркопенией. Мы используем стул как надежную опору для возрождения силы крупных разгибателей. Это вернет вам возможность уверенно вставать с низких поверхностей без посторонней помощи.

У-04. Правильные вставания со стула

ЗАЧЕМ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ

Это ваше главное и самое мощное оружие против саркопении. Упражнение изолированно тренирует *быстрые мышечные волокна* бедра. Оно возвращает вам утерянную физическую силу для самостоятельного подъема с низких диванов, кресел и унитазов без необходимости тянуть себя вверх руками или просить о помощи.

ЧТО ЗДЕСЬ РАБОТАЕТ

Четырехглавая мышца бедра (квадрицепс) и большие ягодичные мышцы. Косвенно включаются мышцы-разгибатели позвоночника и глубокий блок пресса для удержания корпуса.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ — КАК СЕСТЬ

Сидя на переднем крае устойчивого стула. Стопы расставлены на ширине плеч и слегка заведены под себя (так, чтобы пятки находились чуть позади линии колен). Скрестите руки на груди, плотно положив кисти на противоположные плечи (это важнейшее условие: оно не даст вам рефлексно помочь себе руками при подъеме, заставив ноги работать на 100%).

КАК ВЫПОЛНЯТЬ — ПО ШАГАМ

1. Слегка наклоните корпус вперед (сохраняя спину абсолютно ровной, без горба).
2. На мощном выдохе встаньте, полностью выпрямляя колени и тазобедренные суставы.
3. Задержитесь стоя, с ровной осанкой, ровно на 1 секунду.
4. Очень медленно, начиная движение с отведения таза назад, опуститесь обратно на стул. Контролируйте мышцами каждый сантиметр спуска!

РИТМ ДВИЖЕНИЯ (СЧЁТ ПРО СЕБЯ)

Подъем (вставание) — 2 секунды. Спуск (присаживание) — 3–4 секунды. **Важно:** именно медленный, тормозящий спуск укрепляет мышечные волокна даже лучше и эффективнее, чем сам подъем!

АМПЛИТУДА — НАСКОЛЬКО ДВИГАТЬСЯ

Полное выпрямление в положении стоя (расправить грудь) и полное, глубокое присаживание на стул. Полуприседы здесь не работают.

КАК ДЫШАТЬ

Встаем (момент максимального усилия) — делаем глубокий, мощный **ВЫДОХ** ртом. Опускаемся на стул — делаем **ВДОХ** носом. Задерживать дыхание во время подъема смертельно опасно для сосудов головного мозга и сердца!

ВАША СТАРТОВАЯ ДОЗИРОВКА

- **Подходы:** 2 подхода.
- **Повторения:** 4–8 повторений (в зависимости от вашего исходного уровня сил).
- **Отдых между подходами:** 60 секунд.

ЗА ЧЕМ СЛЕДИТЬ ПРИ ВАШЕМ СОСТОЯНИИ

Опускаться на сиденье стула нужно настолько мягко и бесшумно, словно под вами лежит лист хрупкого стекла, который ни в коем случае нельзя разбить. Кроме того, следите за коленями: при вставании они не должны заваливаться внутрь (навстречу друг другу).

ЕСЛИ БОЛЬНО — ЛЕСЕНКА ОТКАТА

Если при вставании у вас болят коленные суставы (из-за артроза) — не терпите боль. Просто положите на стул жесткую диванную подушку или толстый плед (сделайте сиденье выше). Чем выше стартовая позиция стула, тем меньше нагрузка на суставной хрящ колена.

ЧАСТАЯ ОШИБКА

«Плюхание» (бесконтрольное падение) на стул при спуске. Пациент просто расслабляет ноги и бросает вес тела вниз. Это мгновенно отключает мышцы бедра и дает жесткую ударную нагрузку на компрессионные позвонки и диски вашей поясницы.

КОГДА ОСТАНОВИТЬСЯ СРАЗУ (СТОП-МАРКЕР)

Резкая, режущая боль внутри коленного сустава или внезапное, резкое потемнение в глазах при вставании (клинический признак ортостатической гипотензии — резкого падения артериального давления при смене позы).

БЛОК В: Динамический и статический баланс

Золотой стандарт нейрореабилитации. Этот блок заново калибрует ваш вестибулярный аппарат и возвращает мозгу утраченный контроль над ногами. Выполняется строго с надежной опорой.

У-05. Марш на месте с изометрической фиксацией

ЗАЧЕМ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ

Учит мозг и нервную систему мгновенно ловить баланс на одной ноге в динамике (ведь каждый наш шаг при обычной ходьбе — это и есть серия микро-балансирований на одной ноге). Упражнение резко снижает риск случайных запинаний о пороги, ковры и бордюры.

ЧТО ЗДЕСЬ РАБОТАЕТ

Сгибатели бедра (мощная подвздошно-поясничная мышца), средняя ягодичная мышца опорной ноги и глубокие мышцы кора (стабилизаторы корпуса).

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ — КАК ВСТАТЬ

Стоя сбоку от стула (или лицом к его спинке). Одна рука (или обе, если вам тревожно) легко опирается на спинку для надежной страховки. Спина идеально прямая, взгляд направлен вперед.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ — ПО ШАГАМ

1. На выдохе плавно поднимите правое колено вверх (как высоко марширующий солдат).
2. **Замрите** в верхней точке и удерживайте ногу на весу!
3. Плавно и подконтрольно опустите правую стопу на пол.
4. Сразу же поднимите левое колено, замрите, плавно опустите.

РИТМ ДВИЖЕНИЯ (СЧЁТ ПРО СЕБЯ)

Подъем колена — 1 секунда, фиксация (замирание и удержание баланса) — 2–3 секунды, плавное опускание — 1-2 секунды. Секрет успеха кроется именно в трехсекундной паузе.

АМПЛИТУДА — НАСКОЛЬКО ДВИГАТЬСЯ

В идеале — поднимать колено так высоко, чтобы бедро было параллельно полу (строгий угол 90 градусов в тазобедренном суставе).

КАК ДЫШАТЬ

Подъем колена (усилие) — выдох. Удержание баланса на весу — свободное спокойное дыхание. Опускание ноги — плавный вдох.

ВАША СТАРТОВАЯ ДОЗИРОВКА

- **Подходы:** 2 подхода.
- **Повторения:** 6–8 шагов-замираний каждой ногой.
- **Отдых:** 30–45 секунд.



ЕСЛИ БОЛЬНО — ЛЕСЕНКА ОТКАТА

Если вам слишком тяжело или больно поднять колено высоко из-за артроза — не расстраивайтесь. Поднимайте стопу всего на 10-15 сантиметров от пола. Здесь главное — фаза замирания на весу, а не высота подъема.

✗ ЧАСТАЯ ОШИБКА

Быстрое перешагивание с ноги на ногу (бодрый марш) без секундной паузы наверху. Если вы маршируете быстро по инерции, ваш вестибулярный аппарат просто не успевает включиться и потренироваться. Опорная нога должна быть идеально прямой.



КОГДА ОСТАНОВИТЬСЯ СРАЗУ (СТОП-МАРКЕР)

Сильное головокружение (ощущение «качки» как на корабле) или резкая защемляющая боль в паховой складке.

У-06. Отведение бедра в сторону стоя



ЗАЧЕМ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ

Изолированно включает среднюю ягодичную мышцу. Это ваш главный спаситель от старческой «утиной походки» (когда при ходьбе таз и плечи раскачиваются вправо-влево). Именно эта мышца стабилизирует таз в горизонтальной плоскости во время каждого шага.



ЧТО ЗДЕСЬ РАБОТАЕТ

Средняя и малая ягодичные мышцы, отводящие мышцы бедра, напрягатель широкой фасции.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ — КАК ВСТАТЬ

Стоя лицом к спинке стула, обе руки легко лежат на опоре. Стопы сведены вместе, носки смотрят строго вперед. Спина ровная.



КАК ВЫПОЛНЯТЬ — ПО ШАГАМ

1. Медленно и подконтрольно отведите прямую правую ногу точно в сторону (вправо).
2. Задержите ногу на весу на пару секунд, чувствуя плотное напряжение сбоку ягодицы.
3. Плавнo верните ногу к центру, но *не ставьте её на пол* (оставьте висеть в сантиметре над полом), и сразу начните следующее отведение.
4. Выполните серию отведений на правую ногу, затем поменяйте сторону.



РИТМ ДВИЖЕНИЯ (СЧЁТ ПРО СЕБЯ)

Отведение в сторону — 2 секунды, фиксация напряжения — 1–2 секунды, возврат — 2 секунды.



АМПЛИТУДА — НАСКОЛЬКО ДВИГАТЬСЯ

Амплитуда микроскопическая! Всего 20-30 градусов (или 15-25 см от опорной ноги в сторону). Если отводить ногу выше, таз перекосится, и в работу ошибочно включится поясница.



КАК ДЫШАТЬ

Отведение (момент усилия) — выдох. Возврат к центру — вдох.

ВАША СТАРТОВАЯ ДОЗИРОВКА

- **Подходы:** 2 подхода.
- **Повторения:** 8–10 отведений на каждую ногу.
- **Отдых:** 30 секунд между сменой ног.

ЗА ЧЕМ СЛЕДИТЬ ПРИ ВАШЕМ СОСТОЯНИИ

Носок отводимой ноги должен всегда смотреть **СТРОГО ВПЕРЕД**, параллельно опорной стопе. Туловище должно оставаться идеально вертикальным (не наклоняйтесь влево, отводя правую ногу).

ЕСЛИ БОЛЬНО — ЛЕСЕНКА ОТКАТА

При малейшем дискомфорте в пояснице или тазобедренном суставе уменьшите размах движения до 5–10 сантиметров. Важна работа мышцы, а не высота.

ЧАСТАЯ ОШИБКА

Разворот носка отводимой ноги наружу (в потолок). Это критическая ошибка: так в работу включаются сильные передние мышцы бедра, а нужная нам средняя ягодичная продолжает «спать».

КОГДА ОСТАНОВИТЬСЯ СРАЗУ (СТОП-МАРКЕР)

Резкий прострел в поясничном отделе позвоночника или острая боль по внешней стороне бедра (трохантерит).

У-07. Тандемная стойка / «Канатоходец»

ЗАЧЕМ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ

Это мировой золотой стандарт тренировки проприоцепции и вестибулярного аппарата. Стойка заставляет мозг максимально концентрироваться на удержании вертикальной оси на экстремально малой площади опоры.

ЧТО ЗДЕСЬ РАБОТАЕТ

Вестибулярный аппарат внутреннего уха, глубокие микромышцы-стабилизаторы стопы и голеностопа, а также мышцы кора (пресса и спины).

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ — КАК ВСТАТЬ

Стоя сбоку от стула. Рука находится в миллиметре от спинки, готовая мгновенно и крепко ухватиться при потере равновесия.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ — ПО ШАГАМ

1. Поставьте правую стопу строго перед левой так, чтобы пятка правой ноги вплотную касалась носка левой (как циркач на натянутом канате).
2. Распределите вес тела равномерно на обе ноги (50/50).
3. Найдите глазами неподвижную точку (пятно или выключатель) на стене прямо перед собой и жестко сфокусируйте на ней взгляд.
4. Медленно отпустите стул и удерживайте баланс, не касаясь опоры.

РИТМ ДВИЖЕНИЯ (СЧЁТ ПРО СЕБЯ)

Чистая статика. Просто считайте секунды нахождения в свободном балансе.

КАК ДЫШАТЬ

Спокойное, ровное дыхание животом. Не замирайте и не сковывайте грудную клетку!

ВАША СТАРТОВАЯ ДОЗИРОВКА

- **Подходы:** По 1–2 подхода на каждую сторону.
- **Время:** Удержание баланса от 10 до 30 секунд.
- **Примечание:** Сначала правая нога впереди, затем поменяйте ноги (левая впереди).

ЗА ЧЕМ СЛЕДИТЬ ПРИ ВАШЕМ СОСТОЯНИИ

Вы заметите, что ваши голеностопы начинают мелко «танцевать», дрожать, а тело слегка покачивается из стороны в сторону. *Не пугайтесь!* Это абсолютно нормально и даже полезно. Именно так мозг прощупывает опору и настраивает новые связи.

ЕСЛИ БОЛЬНО — ЛЕСЕНКА ОТКАТА

Если вам слишком страшно, или тело сильно и неконтролируемо бросает в сторону — поставьте стопы не строго на одну линию, а чуть сместите переднюю ногу вбок (ширина между стопами 5-10 см). Это называется *полу-тандемная стойка*, она намного устойчивее.

ЧАСТАЯ ОШИБКА

Взгляд опущен вниз, в пол, под собственные ноги. Опущенная голова автоматически выключает зрительный анализатор вестибулярного аппарата, и вас сразу начнет шатать в два раза сильнее. Смотрите строго прямо перед собой!

КОГДА ОСТАНОВИТЬСЯ СРАЗУ (СТОП-МАРКЕР)

Панический страх падения, приступ сильного вертиго (головокружения), невозможность устоять без рук даже 1 секунду.

У-08. Перенос веса тела в широкой стойке

ЗАЧЕМ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ

Учит мозг безопасно и подконтрольно перемещать центр тяжести за пределы вашей привычной оси. Это жизненно необходимый навык, который спасет вас от падений при неожиданных толчках (когда автобус резко тормозит, вас толкнули в толпе, или если вас резко потянула на поводке крупная собака).

ЧТО ЗДЕСЬ РАБОТАЕТ

Приводящие (внутренняя поверхность) и отводящие мышцы бедра, мышцы тазового дна, вестибулярный аппарат.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ — КАК ВСТАТЬ

Стоя лицом к стулу (обе руки мягко лежат на спинке для контроля). Ноги расставлены очень широко (значительно шире плеч). Стопы плотно, всей подошвой прижаты к полу.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ — ПО ШАГАМ

1. Медленно перенесите весь вес тела на правую ногу, слегка согнув правое колено (левая нога при этом выпрямляется в струну).
2. Задержитесь в этой позе, чувствуя всю 100% опору и тяжесть на правой стопе.
3. Медленно перекатите вес тела через центр на левую ногу, согнув левое колено.
4. Задержитесь слева, давая мозгу время почувствовать и зафиксировать новый баланс.

РИТМ ДВИЖЕНИЯ (СЧЁТ ПРО СЕБЯ)

Перенос веса (перекат через центр) — 3 секунды. Фиксация в крайней точке — 2–3 секунды.

КАК ДЫШАТЬ

Дыхание свободное и плавное, без рывков и задержек.

ВАША СТАРТОВАЯ ДОЗИРОВКА

- **Подходы:** 2 подхода.
- **Повторения:** По 6–8 переносов веса в каждую сторону.

ЗА ЧЕМ СЛЕДИТЬ ПРИ ВАШЕМ СОСТОЯНИИ

Спина должна оставаться идеально вертикальной. Не отклоняйте таз далеко назад и не наклоняйте плечи вперед при сгибании опорного колена.



ЕСЛИ БОЛЬНО — ЛЕСЕНКА ОТКАТА

Если при сгибании колена во время переноса веса у вас возникает боль из-за артроза — не сгибайтесь. Выполняйте перенос веса на *прямых* ногах, просто смещая корпус влево и вправо, как медленный маятник часов.

✗ ЧАСТАЯ ОШИБКА

Быстрое, бездумное «болтание» тазом туда-сюда без пауз в крайних точках. Если нет паузы (жесткой фиксации) — мозг не успевает зафиксировать смещение центра тяжести, и тренировки баланса не происходит.



КОГДА ОСТАНОВИТЬСЯ СРАЗУ (СТОП-МАРКЕР)

Резкая, колющая боль в мениске (глубоко внутри колена) опорной согнутой ноги.

БЛОК Г: Заминка и вегетативное дыхание

Официальное завершение комплекса. Мы снимаем остаточное напряжение с икроножных мышц (профилактика ночных судорог) и успокаиваем нервную систему, нормализуя пульс.

У-09. Растяжка икроножных мышц у стула

ЗАЧЕМ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ

Снимает спазм, накопившуюся усталость и гипертонус с икроножных мышц после активной балансировки. Возвращает эластичность фасциям, предотвращая ночные судороги (сведение ног) во время сна.

ЧТО ЗДЕСЬ РАБОТАЕТ

Икроножная мышца, камбаловидная мышца и ахиллово сухожилие (фаза пассивного, расслабляющего растяжения).

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ — КАК ВСТАТЬ

Стоя лицом к спинке стула, крепко держась за нее обеими руками.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ — ПО ШАГАМ

1. Сделайте уверенный шаг назад правой ногой. Левая нога остается впереди.
2. Жестко прижмите пятку задней (правой) ноги к полу. Носок смотрит прямо вперед.
3. Левое (переднее) колено слегка согните и плавно подайте таз вперед, по направлению к стулу, сохраняя правую ногу абсолютно прямой.
4. Почувствуйте приятное натяжение по всей задней поверхности правой голени.

РИТМ ДВИЖЕНИЯ (СЧЁТ ПРО СЕБЯ)

Плавный вход в позу (2-3 сек) и длительное статическое удержание позы в точке натяжения. Никаких рывков!

АМПЛИТУДА — НАСКОЛЬКО ДВИГАТЬСЯ

Подавайте таз вперед ровно до появления глубокого, приятного и расслабляющего (не рвущего!) натяжения в икре.

КАК ДЫШАТЬ

Спокойное, глубокое дыхание. На каждом выдохе мысленно старайтесь расслабить натянутую мышцу, представляя, как она удлиняется.

ВАША СТАРТОВАЯ ДОЗИРОВКА

- **Подходы:** 1–2 подхода на каждую ногу.
- **Время:** Удержание позы от 20 до 30 секунд.

ЗА ЧЕМ СЛЕДИТЬ ПРИ ВАШЕМ СОСТОЯНИИ

Пятка задней ноги не должна отрываться от пола ни на миллиметр! Если пятка оторвалась — растяжки не будет. Носок задней ноги должен смотреть строго в сторону стула, а не выворачиваться наружу.



ЕСЛИ БОЛЬНО — ЛЕСЕНКА ОТКАТА

Если тянет слишком сильно или больно под коленом (киста Бейкера) — просто уменьшите расстояние шага назад (подшагните ближе к стулу).



ЧАСТАЯ ОШИБКА

Пружинящие, ритмичные покачивания (рывки). Растяжка должна быть только мягкой и статической. Пружинящие движения могут надорвать жесткие возрастные мышечные волокна.



КОГДА ОСТАНОВИТЬСЯ СРАЗУ (СТОП-МАРКЕР)

Острая, режущая боль в районе ахиллова сухожилия (над самой пяткой).

У-10. Диафрагмально-грудное дыхание



ЗАЧЕМ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ

Официальное завершение комплекса. Нормализует артериальное давление и пульс, насыщает кровь кислородом, успокаивает вегетативную нервную систему, подавляя гормоны стресса и тревожность перед возможным падением.



ЧТО ЗДЕСЬ РАБОТАЕТ

Диафрагма (главная дыхательная мышца), межреберные мышцы, грудная клетка.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ — КАК ВСТАТЬ/СЕсть

Можно выполнять стоя, либо сидя на стуле (если почувствовали сильную усталость после занятия). Спина ровная, плечи расслаблены и опущены.



КАК ВЫПОЛНЯТЬ — ПО ШАГАМ

1. Через стороны медленно поднимите обе руки вверх, одновременно делая глубокий, плавный вдох через нос.
2. В верхней точке слегка потянитесь всем телом за руками в потолок.
3. Плавное опустите руки через стороны вниз, одновременно делая длинный, свободный выдох через приоткрытый рот (губы сложены мягкой трубочкой).



РИТМ ДВИЖЕНИЯ (СЧЁТ ПРО СЕБЯ)

Вдох (подъем рук) — 3–4 секунды. Выдох (опускание рук) — 4–6 секунд. Выдох всегда должен быть длиннее вдоха!



ВАША СТАРТОВАЯ ДОЗИРОВКА

3–5 полных дыхательных циклов.



ЕСЛИ БОЛЬНО — ЛЕСЕНКА ОТКАТА

Если у вас болят плечевые суставы (артроз) и тяжело поднимать руки вверх — не поднимайте их. Просто положите ладони на живот и дышите диафрагмой (животом), концентрируясь на длинном выдохе.

ЧАСТАЯ ОШИБКА

Резкий, форсированный (очень сильный) вдох и выдох. Это вызывает гипервентиляцию легких и может спровоцировать резкое головокружение в конце занятия. Дышите мягко и естественно.

Практика и тонкости

Что делать в «плохой день» (если кружится голова)

Плохие дни бывают у всех: реагируете на погоду, скачет давление, шумит в ушах. Вы находитесь в «желтой» или «красной» зоне по нашей системе Светофор. Это не повод бросать занятия совсем — это повод адаптировать нагрузку.

Золотое правило безопасности:

При сильном головокружении («карусель», тошнота, потемнение) — **ПОЛНАЯ отмена ЛФК** в этот день. Лягте, измерьте давление и отдохните.

Если состояние просто «ватное», но вы контролируете тело — выполните **только Блок А (упражнения сидя на стуле)**. Вставать и тренировать баланс стоя в такие дни категорически запрещено! Движения стопами сидя улучшат кровоток, помогут снять тяжесть и поднимут тонус, не рискуя вашей безопасностью.

Главные ошибки, которые мешают вернуть баланс

Эти три ошибки совершают 90% новичков. Если вы их избежите, вы восстановитесь в два раза быстрее.

Ошибка	Почему это вредно	Как правильно
1. Спешка и рывки	Мозжечок (центр баланса) калибруется только при медленных, осознанных движениях. Рывки тренируют лишь инерцию, мозг не успевает "записать" новую программу равновесия.	Двигайтесь медленно, выдерживая 2-3 секундные паузы в крайних точках (особенно при стоянии на одной ноге).
2. Взгляд под ноги (в пол)	В удержании баланса участвуют 3 системы: рецепторы стоп, внутреннее ухо и ЗРЕНИЕ. Опуская глаза в пол, вы выключаете зрительный горизонт, и вас шатает в два раза сильнее.	Смотрите строго перед собой (найдите неподвижную точку на стене на уровне глаз и «зацепитесь» за неё взглядом).
3. Задержка дыхания	Натуживание вызывает спазм сосудов шеи и резкий скачок артериального давления. Это прямой путь к головокружению прямо во время упражнения.	Всегда делайте усилие (например, подъем колена или вставание со стула) на плавном выдохе ртом.

Образ жизни и поддержка

Бытовая эргономика — защита от падений дома

Упражнения работают 15 минут в день, а бытовая безопасность нужна круглосуточно. Более 70% падений и переломов шейки бедра в старшем возрасте происходят не на улице, а в собственной квартире. Проведите аудит вашего дома:

- **Уберите ловушки:** Загибающиеся края ковров, провода удлинителей и скользкие половички в ванной — ваши главные враги. Приклейте края ковров двусторонним скотчем или уберите их совсем.
- **Ночное освещение:** Купите ночник с датчиком движения в коридор от спальни до туалета. Ночью мозг "спит", координация снижена, риск споткнуться в темноте максимален.
- **Домашняя обувь:** Мягкие, стоптанные тапочки без задника (шлепанцы) смертельно опасны — они не держат стопу и легко слетают. Носите дома плотные ортопедические тапочки с закрытой или фиксированной пяткой.
- **Ванная комната:** Установите настенные поручни возле ванны и унитаза (вставать станет значительно легче). Обязательно постелите силиконовый коврик на дно самой ванны или душевой кабины.

Календарь-трекер на 30 дней

Отмечайте галочкой (или ставьте оценку вашему самочувствию) каждую выполненную тренировку. Дисциплина бьет класс! Если пропустили день — ничего страшного, просто продолжайте со следующего.

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
29 ☐	30 ☐					

Частые вопросы

Мои ноги мелко дрожат при тандемной стойке, это плохо?

Нет, это прекрасно! Это клинический признак нейромышечной адаптации. Ваши глубокие спящие мышцы-стабилизаторы проснулись и сейчас судорожно ищут баланс. Через пару недель тренировок эта дрожь полностью пройдет, и вы будете стоять уверенно.

Когда я почувствую первые результаты и уверенность в ногах?

Первые результаты (уменьшение «свинцовой» тяжести в ногах к вечеру) вы почувствуете уже на 2-й неделе за счет работы мышечного насоса. Реальный мышечный корсет бедра и автоматический, бессознательный контроль баланса мозжечком формируются к концу 4-й недели регулярных занятий.

Можно ли заниматься каждый день?

В первые две недели (Фаза 1) лучше заниматься через день (3 раза в неделю), чтобы отвыкшие мышцы и нервная система успевали восстанавливаться. В дни отдыха вы можете выполнять только Блок А (упражнения сидя). Позже можно выйти на 4-5 раз в неделю.

«Шаткость — это не приговор старости. Вы можете вернуть абсолютный контроль над своим телом, если будете системно тренировать связь мозга с мышцами. Этот гайд — ваша надежная, безопасная база.

Но я не знаю вашей уникальной ситуации: ваших снимков позвоночника, точной стадии артроза коленей или сопутствующих диагнозов. Если вы хотите заниматься не вслепую, а точно зная, что нужно именно вам — напишите мне, и мы составим персональный план реабилитации.»

МАРК СМЕРНОВ

Связаться с Марком и получить персональный план:

Сайт: mark-lfk.ru

Telegram-сообщество: t.me/theratouch_lfk

YouTube: youtube.com/@TheraTouch_team

Берегите себя. Двигайтесь с уверенностью!
Все права защищены © TheraTouch Pro, 2026.