Гайд к видеокомплексу

«Гимнастика при артрите и артрозе»

Коленные и тазобедренные суставы · Подвижность · Контроль нагрузки

Проверенные упражнения — понятным языком

Автор и ведущий видеокомплекса: Марк Смирнов

Проект: TheraTouch Pro

В руководстве: 26 упражнений, 28 подробных карточек с отдельным разбором фаз, иллюстрациями и самоконтролем.

YouTube: youtube.com/@TheraTouch_team
Сообщество: t.me/theratouch_lfk
Сайт: mark-lfk.ru

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Информационно-образовательный материал, не медицинское назначение. Согласуйте набор упражнений и ограничения с лечащим специалистом. При новом горячем и отёчном суставе занятие нужно отложить.

Версия 1.0 · 22 октября 2026 · Серия методических руководств TheraTouch Pro

Содержание гайда

При первом знакомстве читайте последовательно. Во время занятия используйте закладки, таймкоды и быстрые указатели.

ЗНАКОМСТВО И ПОДГОТОВКА

Как пользоваться PDF и видео 3
Артрит, артроз и задачи занятий 4
Ограничения и сигналы остановки 5
Подготовка, темп и дыхание 6

ПЛАН И САМОКОНТРОЛЬ

Дорожная карта занятий 7
Светофор и реакция следующего дня 8
Мой выбранный набор 9

АТЛАС УПРАЖНЕНИЙ

Блок А. На спине: У-01–13Б 10
Блок Б. На боку: У-14–18 24
Блок В. На животе: У-19–26Б 29

ПРАКТИКА И БЫТ

Если усилилась боль или появился отёк 38
Сон и комфортные положения 39
Бытовая нагрузка и ходьба 40
15 ошибок и подсказок 41

ДНЕВНИК И ПОДДЕРЖКА

Быстрый указатель: блок на спине 42
Быстрый указатель: бок и живот 43
Дневник на семь дней 44
Наблюдения за четыре недели 45
Частые вопросы 46
Обратная связь и полезные ссылки 47
Источники и сведения о версии 48

Нажатие на нижний колонтитул возвращает к содержанию. А и Б в коде упражнения обозначают разные фазы одного номера.

Видео показывает. Гайд объясняет.

СНАЧАЛА — ОРИЕНТИРЫ

Прочитайте безопасность и подготовку, затем выберите свой набор. Весь атлас — справочник к видео, а не обязательный объём одного занятия.

1. Выберите упражнения

С учётом диагноза, текущего самочувствия и ограничений запишите свой набор на странице 9. При воспалительном артрите ориентируйтесь на план лечащей команды.

2. Прочитайте карточку

В ней последовательно указаны цель, работающие мышцы, исходное положение, техника с дыханием, повторы, отдых, контроль и остановка.

3. Откройте нужное время

Нажмите на таймкод в карточке. В блоке на боку есть две ссылки: на выполнение сначала на одном, затем на другом боку.

4. Делайте паузы

Останавливайте видео для отдыха и смены положения. Темп демонстрации не обязывает повторять движение быстрее или делать больше.

5. Запишите реакцию

Отмечайте выполненный объём, изменения вечером и следующим утром. Не проводите болезненные тесты ради записи результата.

ДВЕ ФАЗЫ — ДВЕ КАРТОЧКИ

У-13А и У-13Б отдельно разбирают подъём таза и движения коленями в удержании. У-26А и У-26Б — движения стоп при согнутых и прямых ногах. Так дыхание и дозировка остаются рядом с нужным действием.

В этой версии описания и таймкоды перенесены из предоставленных авторских наработок. Видеоряд не был доступен для независимой сверки. Иллюстрации выполнены по текстовым описаниям и не являются кадрами ролика.

Разные состояния — свой режим

Артроз — заболевание всего сустава, которое может сопровождаться болью, скованностью и ограничением функции. Посильные упражнения подбирают индивидуально, включая работу мышц и общую активность. [1]

Артрит — обозначение воспаления сустава, у которого бывают разные причины. При воспалительном заболевании занятия дополняют лечение; они не заменяют лекарства и наблюдение специалиста. [2]

ЧТО МЫ ТРЕНИРУЕМ

Плавность движений, доступную подвижность, контроль мышц бёдер и таза, координацию и переносимость нагрузки. Цель — облегчать обычные задачи, а не добиваться максимальной амплитуды любой ценой.

О чём сообщить перед выбором комплекса

• Как сформулирован диагноз и какие суставы беспокоят.

• Есть ли сейчас припухлость, локальный жар, ночная боль или заметное ухудшение.

• Были ли операция, травма, протезирование или ограничения движений.

• Какие упражнения и положения уже вызывают дискомфорт; есть ли боль в пояснице, онемение или слабость.

НАЗВАНИЕ РОЛИКА НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ ДОПУСК

Даже при одинаковом диагнозе набор и объём могут различаться. При активном воспалении или выпоте универсальный полный комплекс не становится подходящим автоматически.

Гайд описывает авторский видеокомплекс. Он не ставит диагноз, не определяет стадию заболевания по симптомам и не обещает восстановление хряща за определённый срок.

Сначала проверьте безопасность

КРИТЕРИЙ СТОП

Острая необычная боль, болезненный щелчок с блокировкой, новая слабость или онемение, выраженное головокружение, боль в груди либо необычная одышка — прекратите занятие и оцените состояние.

Когда нужна срочная медицинская оценка

• Сустав внезапно сильно заболел, стал горячим и отёчным; особенно если есть температура или общее недомогание. Инфекция сустава требует быстрого обращения, а температура бывает не всегда. [3]

• После травмы не получается опереться на ногу, колено сильно опухло, изменило форму или не двигается. [4]

• Появились новая выраженная слабость ноги, онемение промежности или нарушение контроля мочеиспускания и кишечника.

• Есть боль в груди, выраженная внезапная одышка или потеря сознания.

Когда нужен отдельный подбор

Недавняя операция или травма, эндопротез, выраженное ограничение движений, воспалительный артрит в обострении, существенная боль в пояснице или боковой области бедра, риск падения, тяжёлое сопутствующее заболевание. Не переносите ограничения одного человека на другого.

ПРИОРИТЕТ УКАЗАНИЙ

Индивидуальные ограничения лечащей команды важнее общих карточек. Если упражнение противопоказано, облегчённый вариант не отменяет запрет. Сигналы остановки действуют и при коротком занятии, и при финальных упражнениях.

При симптомах неотложного состояния обращайтесь за экстренной помощью по месту нахождения. Не пытайтесь снять новый сильный отёк полным видеокомплексом.

Подготовьте место и свой темп

ЧТО ПОДГОТОВИТЬ	ПРАКТИЧЕСКИЙ ОРИЕНТИР
Коврик или подходящая поверхность	Ровная, устойчивая и удобная для опоры. Заранее оцените, сможете ли безопасно лечь и встать.
Невысокая опора под голову	Используйте только если с ней комфортнее. Шея не должна запрокидываться или сильно сгибаться.
Ткань для скольжения пятки	Только для упражнений лёжа. Обязательно уберите её до подъёма и ходьбы.
Экран и дневник	Поставьте телефон так, чтобы не тянуться к нему и не поворачивать голову после каждого повтора.

ПЯТЬ СЧЁТОВ — ЭТО ТЕМП

В У-04, 05, 19 и 20 растягивайте каждую фазу на пять спокойных счётов. Счёт не означает обязательные пять секунд и не задаёт длительность задержки дыхания.

Как соединить движение и дыхание

Начинайте усилие на спокойном выдохе; возврат — на вдохе, где это указано в карточке. Во время длительного движения или удержания продолжайте дышать естественно. Не растягивайте вдох или выдох через дискомфорт и не задерживайте дыхание ради счёта.

Переходы между положениями

Сначала прочитайте следующий блок, затем спокойно перевернитесь. При затруднённом подъёме с пола заранее согласуйте помощь или другую поверхность. Не вставайте на ткань для скольжения. После смены положения сделайте паузу; при головокружении не продолжайте.

Три этапа освоения

Этапы помогают распределить задачи. Переход зависит от техники, переносимости и индивидуального плана, а не только от календарной недели.

ЭТАП 1 · ЗНАКОМСТВО

Освоить исходные положения, удобную амплитуду, темп на пять счётов и дыхание. Выбрать переносимые упражнения. Не обязательно начинать со всего блока на животе или длительных удержаний.

ЭТАП 2 · УСТОЙЧИВАЯ ПРАКТИКА

Закрепить выбранный набор. Удерживать таз и колени под контролем. Постепенно добавлять согласованные движения и стороны, сохраняя паузы для отдыха.

ЭТАП 3 · ПОСТЕПЕННОЕ РАСШИРЕНИЕ

Если текущий объём переносится стабильно, обсуждать увеличение одного параметра: повторов, времени удержания либо числа выбранных упражнений. Отдельно учитывать бытовую нагрузку.

Что зафиксировать в своём плане

• Выбранные коды и облегчённые варианты.

• Стартовый объём, паузы и дни занятий.

• Когда пересматривать нагрузку и с кем обсуждать реакцию.

• Какие признаки требуют уменьшения объёма или остановки.

В авторских наработках указан ориентир **3–4 занятия в неделю**. Применяйте его с учётом своего плана и восстановления. Пропуск не нужно компенсировать двойным объёмом.

Силовые удержания и движения на подвижность могут требовать разной частоты. Не назначайте её себе только по номеру недели в гайде.

Светофор нагрузки

Оцените привычную боль от 0 до 10. Число помогает описать состояние; оно не исключает проблему и не заменяет оценку припухлости, жара, слабости и блокировки.

ЗОНА	ДЕЙСТВИЕ
ЗЕЛЁНАЯ · 0–3	Привычные стабильные симптомы. Выполняйте выбранный объём, не стремясь увеличить боль или амплитуду.
ЖЁЛТАЯ · 4–5	Уменьшите объём или амплитуду; используйте согласованный лёгкий вариант. Если симптомы нарастают, остановитесь.
КРАСНАЯ · 6 и выше	Прекратите упражнение. Оцените симптомы по странице 5; при необходимости обратитесь за медицинской помощью.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЕ УТРО

Запишите изменение привычной боли, длительность скованности и наличие припухлости. Если после занятия стало устойчиво хуже, не увеличивайте нагрузку и обсудите её пересмотр.

Короткая последовательность наблюдений

• До занятия: боль, припухлость, насколько свободно двигается сустав.

• После: фактические повторы и реакция на конкретные упражнения.

• Вечером и ночью: мешают ли симптомы отдыхать и спать.

• Следующим утром: обычные первые шаги и длительность привычной скованности.

ПРИ ЛЮБОМ БАЛЛЕ

Новый горячий отёчный сустав, блокировка, выраженная слабость или онемение важнее цвета. Не продолжайте только потому, что оценили боль как «три».

Мой набор на текущий этап

Заполните после выбора упражнений с учётом ограничений. Если строк не хватает, распечатайте страницу ещё раз. Это рабочий лист, а не самостоятельное медицинское назначение.

Имя: _____
Дата: _____ Пересмотр: _____

КОД	МОЙ ВАРИАНТ / ОГРАНИЧЕНИЯ	ОБЪЁМ / ОТДЫХ

Дни занятий: _____
Что согласовано отдельно: _____
_____

ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ

Проверьте самочувствие, подготовьте поверхность и откройте выбранные карточки. Наличие упражнения в видео не обязывает выполнять его сегодня.

У-01

Видео 00:58 · открыть

Голеностопная «помпа»

1. Зачем выполняем. Мягко включить движения стоп и подготовиться к последующим упражнениям.

2. Какие мышцы работают. Передняя группа мышц голени при движении носка на себя; икроножная и камбаловидная — при движении от себя.

3. Исходное положение. Лягте на спину, ноги прямые на удобной ширине. Руки вдоль тела. Небольшая опора под голову допустима, если с ней комфортнее шее.

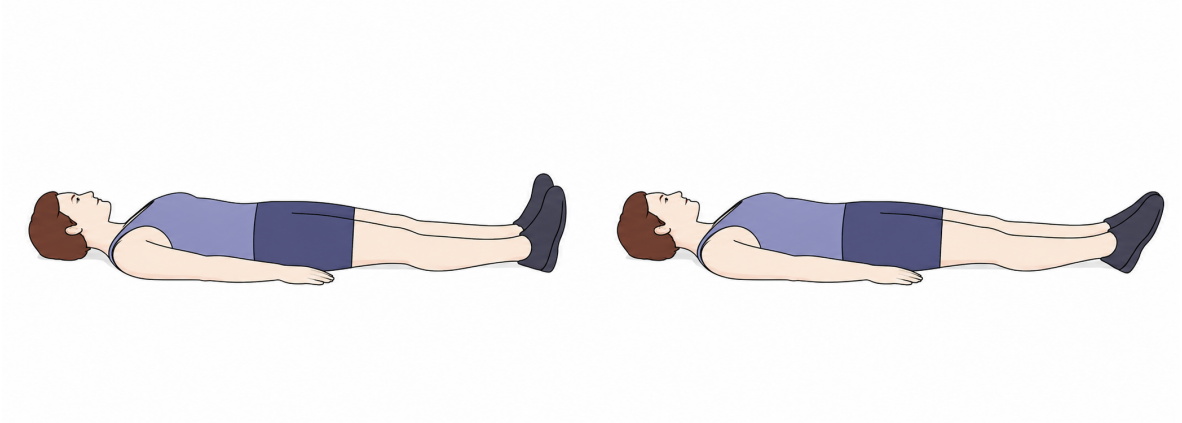


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На спокойном выдохе потяните носки обеих стоп на себя. Пятки остаются на поверхности, колени не подскакивают.

2) Почувствуйте лёгкое натяжение в голенях, не доводя до боли или судороги.

3) На вдохе плавно направьте носки от себя. Не сжимайте пальцы и не вытягивайте стопы с силой.

4) Продолжайте чередование в спокойном ритме. Если дыхание сбивается, уменьшите темп.

5. Повторения и отдых. 10 циклов, 1 подход. На себя и от себя — один цикл. При утомлении остановите стопы в среднем положении и расслабьте голени.

6. Главный контроль. Двигаются стопы; таз и колени остаются спокойными.

7. Если сегодня чувствительнее. Уменьшите амплитуду или двигайте стопами по очереди.

СТОП. Судорога, новая боль или онемение — остановите упражнение.

У-02

Видео 01:38 · открыть

Повороты ног: носки внутрь и наружу

1. Зачем выполняем. Освоить мягкие повороты бёдер в положении лёжа без перекатывания таза.

2. Какие мышцы работают. Мышцы, поворачивающие бедро внутрь и наружу; мышцы таза помогают удерживать положение корпуса.

3. Исходное положение. Лёжа на спине, выпрямите ноги и разведите их шире таза настолько, насколько удобно. Пятки лежат на поверхности, руки вдоль тела.

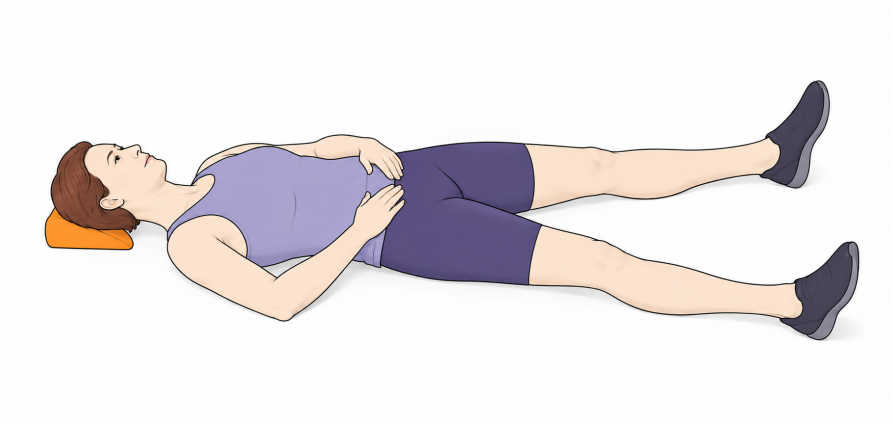


Иллюстрация по описанию: положение для выполнения.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На выдохе слегка поверните обе ноги целиком носками внутрь. Движение начинается от бёдер.

2) Не стремитесь коснуться пальцами пола. Остановитесь до неприятного натяжения в паху или колене.

3) На вдохе плавно поверните ноги наружу в небольшой комфортной амплитуде.

4) Повторяйте без рывков, не скручивая колени отдельно от бёдер и не переваливая таз.

5. Повторения и отдых. 10 циклов, 1 подход. Поворот внутрь и наружу — один цикл. Можно делать паузу в удобном среднем положении.

6. Главный контроль. Обе ноги поворачиваются плавно; таз остаётся ровным.

7. Если сегодня чувствительнее. Сузьте расстановку ног и уменьшите поворот. После операции на ТБС учитывайте ограничения хирурга.

СТОП. Боль в паху или колене, болезненный щелчок либо блокировка движения — прекратите.

У-03

Видео 02:16 · открыть

Круговые движения стопами лёжа

1. Зачем выполняем. Потренировать управление стопами и плавное изменение направления движения.

2. Какие мышцы работают. Мышцы передней, задней и боковых групп голени, управляющие движением стопы.

3. Исходное положение. Лягте на спину, ноги прямые в удобной широкой позиции. Пятки опираются на поверхность; плечи расслаблены.

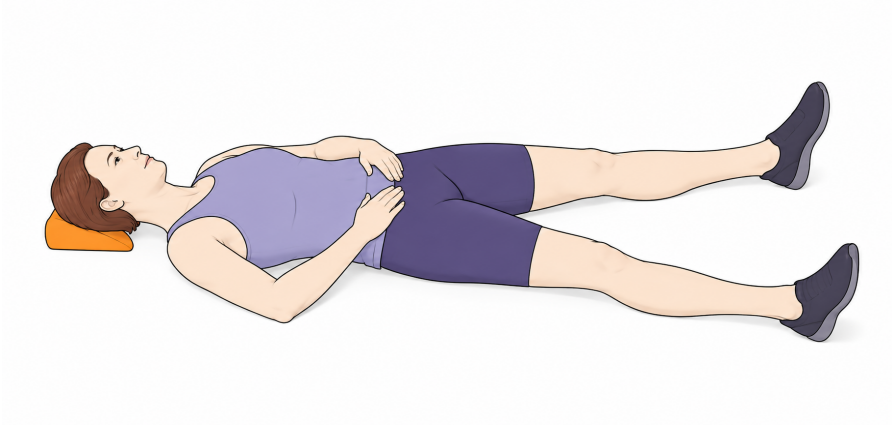


Иллюстрация по описанию: положение для выполнения.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) Начните небольшие медленные круги носками обеих стоп. Дышите свободно во время всего круга.

2) Сделайте пять кругов в одном направлении. Не выталкивайте стопу в крайнее положение.

3) На спокойном выдохе остановитесь, затем начните пять кругов в обратную сторону.

4) Не скручивайте колени силой. Если ноги слегка сопровождают движение, оно должно оставаться мягким и безболезненным.

5. Повторения и отдых. 5 кругов в одну сторону и 5 в обратную, 1 подход. Между направлениями остановитесь и расслабьте стопы.

6. Главный контроль. Круги плавные; дыхание не задерживается, колено не болит.

7. Если сегодня чувствительнее. Рисуйте круги меньшего диаметра или двигайте одной стопой за раз.

СТОП. Острая боль, болезненный щелчок в стопе или колене, судорога — остановитесь.

У-04

Видео 03:01 · открыть

Скольжение пятки на пять счётов

1. Зачем выполняем. Освоить медленное сгибание и разгибание ноги с постоянной опорой пятки.

2. Какие мышцы работают. Мышцы, сгибающие и разгибающие ногу в коленном и тазобедренном суставах; мышцы корпуса удерживают таз.

3. Исходное положение. Лёжа на спине, выпрямите ноги и расположите их удобно. Пятки соприкасаются с ковриком, руки вдоль тела.

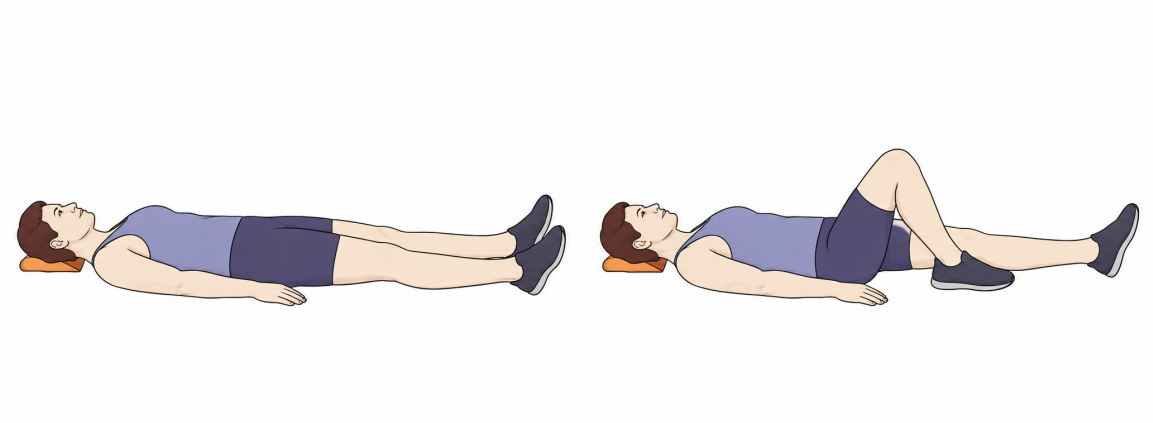


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) Начните на выдохе: скользите правой пяткой к тазу на пять спокойных счётов, постепенно сгибая колено.

2) Сделайте паузу на 1–2 секунды в комфортной точке. Продолжайте дышать; пятка остаётся на поверхности.

3) На вдохе начните выпрямлять ногу обратно. Растяните движение на пять счётов, сохраняя естественное дыхание.

4) Повторите левой ногой. Не прижимайте колено силой к коврику и не ускоряйте последнюю часть движения.

5. Повторения и отдых. 10 повторений суммарно: по 5 каждой ногой, 1 подход. Согнуть и вернуть ногу — один повтор. При необходимости делайте короткую паузу между сторонами.

6. Главный контроль. Пятка не отрывается; колено идёт по одной линии, таз не перекатывается.

7. Если сегодня чувствительнее. Сократите длину скольжения. Для лежачего упражнения можно использовать гладкую ткань под пяткой; уберите её перед вставанием.

СТОП. Распирающая или острая боль в колене, боль в паху, заклинивание — прекратите.

У-05

Видео 05:37 · открыть

Одновременное скольжение обеих пяток

1. Зачем выполняем. Потренировать симметричное сгибание обеих ног в медленном темпе.

2. Какие мышцы работают. Сгибатели коленей и бёдер; мышцы корпуса помогают сохранять положение таза.

3. Исходное положение. Лягте на спину. Ноги прямые, стопы рядом в удобном положении; не сжимайте их силой. Руки вдоль тела.

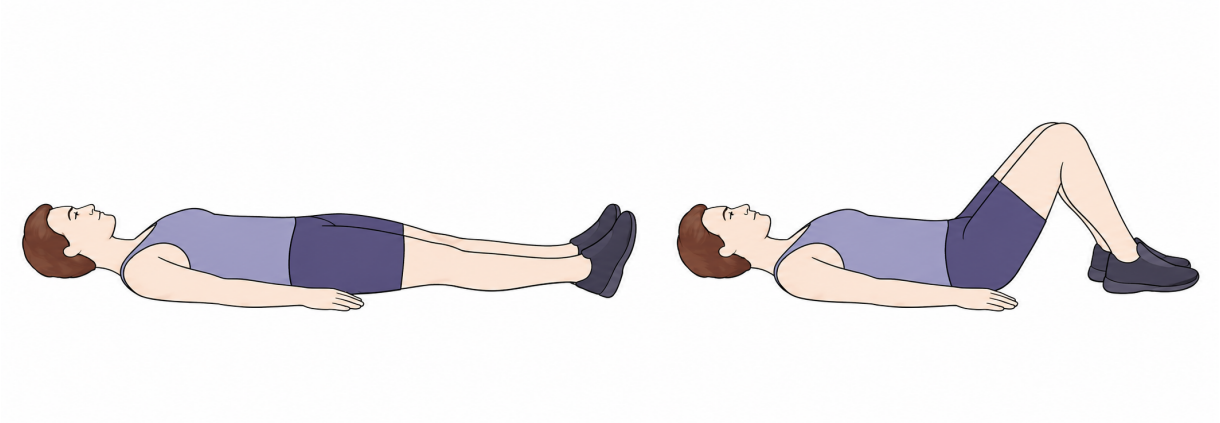


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На выдохе начните подтягивать обе пятки к тазу по поверхности на пять счётов. Колени движутся параллельно.

2) Остановитесь на 2–3 секунды в удобной точке, продолжая свободно дышать. Не подтягивайте пятки через боль.

3) На вдохе начните возвращать ноги; выпрямляйте их так же плавно на пять счётов.

4) В четвёртом сгибании можно оставить ноги согнутыми для следующей карточки. Если заканчиваете блок, спокойно выпрямите их.

5. Повторения и отдых. 4 сгибания, 1 подход. Первые 3 — со сгибанием и возвратом; четвёртое готовит переход к следующему упражнению. Между циклами можно расслабиться с опорой обеих пяток.

6. Главный контроль. Пятки скользят одновременно; поясница не прогибается и не отрывается рывком.

7. Если сегодня чувствительнее. Сгибайте меньше или используйте поочерёдный вариант У-04.

СТОП. Нарастание боли, распирание в коленях или дискомфорт в пояснице — остановитесь.

У-06

Видео 06:54 · открыть

Наклон согнутого колена внутрь

1. Зачем выполняем. Освоить небольшой поворот бедра при устойчивом положении таза.

2. Какие мышцы работают. Мышцы, поворачивающие бедро; мышцы корпуса и противоположной ноги помогают стабилизировать таз.

3. Исходное положение. Лёжа на спине, согните колени, стопы поставьте широко и устойчиво. Руки лежат вдоль тела.

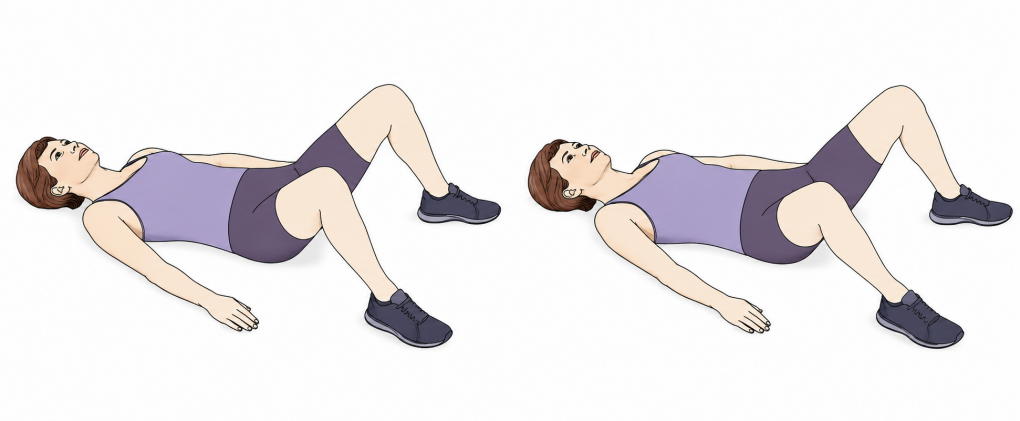


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На спокойном выдохе плавно наклоните правое колено внутрь в направлении пола. Правая стопа сохраняет опору.

2) Остановитесь до боли; левое колено остаётся направленным вверх. Не тяните колено рукой.

3) На вдохе верните правое колено в исходное положение.

4) Повторите левой ногой. Движение небольшое; таз не должен уходить вслед за коленом.

5. Повторения и отдых. 10 наклонов суммарно: по 5 каждой ногой, 1 подход. Делайте паузу в исходном положении, если нужно восстановить контроль.

6. Главный контроль. Работает одно бедро; колено не выкручивается усилием, стопа не скользит.

7. Если сегодня чувствительнее. Наклоняйте колено совсем немного или пропустите движение при болезненной ротации.

СТОП. Острая боль в колене, паху или пояснице, блокировка — прекратите.

У-07

Видео 08:18 · открыть

«Бабочка» лёжа

1. Зачем выполняем. Мягко потренировать разведение и возвращение согнутых ног без давления руками.

2. Какие мышцы работают. Мышцы, отводящие и поворачивающие бёдра; приводящие участвуют в контроле и возвращении коленей.

3. Исходное положение. Лягте на спину, согните ноги, стопы поставьте рядом. Ладони легко лежат на внутренних поверхностях бёдер, не на коленных суставах.

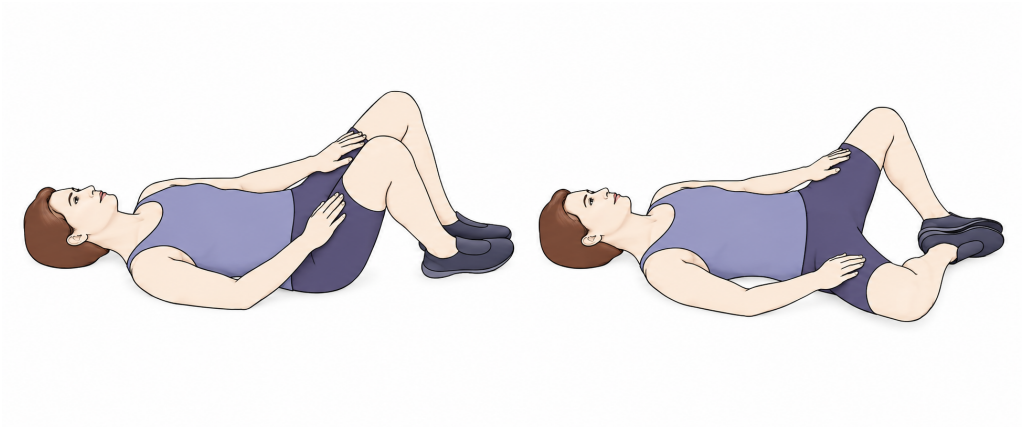


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На выдохе плавно раскройте колени в стороны, сохраняя опору стоп. Ладони только контролируют движение.

2) Остановитесь в комфортной точке на 1–2 секунды и спокойно вдохните. Не пытайтесь опустить колени на пол.

3) На следующем выдохе мягко верните колени к исходному положению.

4) Расслабьтесь перед следующим повтором. Не пружиньте и не надавливайте руками на бёдра.

5. Повторения и отдых. 10 повторений, 1 подход. Развести и вернуть колени — один повтор. Между повторениями можно делать спокойный вдох в исходном положении.

6. Главный контроль. Таз не перекошен; движение не вызывает боли в паху и коленях.

7. Если сегодня чувствительнее. Разводите колени на меньшее расстояние. После операции на ТБС учитывайте индивидуальные запреты.

СТОП. Боль в паху, коленях, болезненный щелчок — прекратите движение.

У-08

Видео 09:44 · открыть

Разгибание обеих голеней вверх

1. Зачем выполняем. Потренировать разгибание коленей с поддержкой бёдер руками.

2. Какие мышцы работают. Четырёхглавые мышцы разгибают колени; мышцы корпуса помогают удерживать положение тела.

3. Исходное положение. Лёжа на спине, поднимите согнутые ноги до удобного положения. Бёдра направлены вверх, ладони поддерживают их сзади. Голова и таз лежат на поверхности.

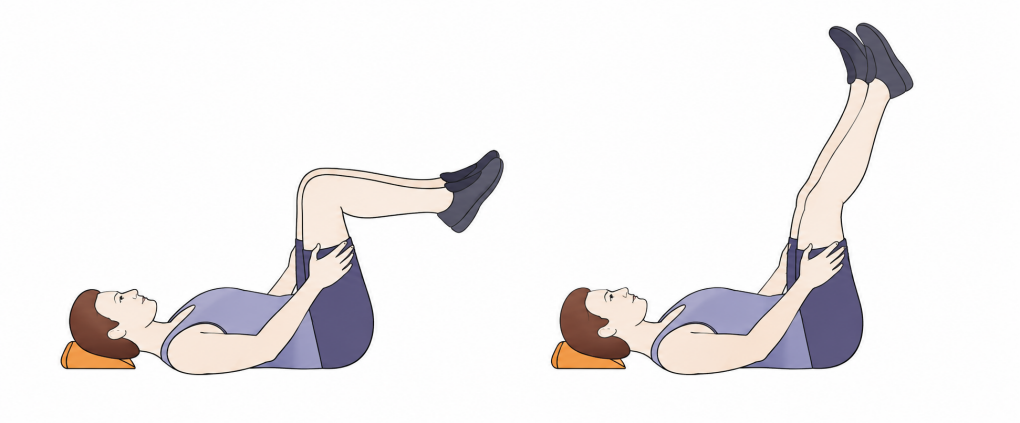


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На выдохе плавно выпрямите обе голени в направлении потолка, не выталкивая колени через натяжение.

2) Оставьте небольшой комфортный сгиб, если полного разгибания достичь трудно. Не тяните стопы руками.

3) На вдохе снова согните колени, продолжая поддерживать бёдра.

4) Повторяйте без раскачивания таза. Если тяжело удерживать обе ноги, спокойно опустите их и отдохните.

> **5. Повторения и отдых.** 10 повторений, 1 подход. Разогнуть и согнуть обе голени — один повтор. При утомлении опустите ноги на поверхность; не продолжайте дрожащими мышцами.

6. Главный контроль. Поясница не прогибается; поддержка руками не превращается в подтягивание ног силой.

7. Если сегодня чувствительнее. Разгибайте колени частично. При ограничениях сгибания ТБС этот вариант требует согласования.

> **СТОП.** Онемение стоп, прострел по ноге, боль в паху или пояснице — остановитесь.

У-09

Видео 10:42 · открыть

Поочерёдный подъём прямой ноги

1. Зачем выполняем. Освоить контролируемый подъём ноги и короткое удержание без прогиба поясницы.

2. Какие мышцы работают. Сгибатели бедра поднимают ногу; четырёхглавая мышца удерживает колено выпрямленным.

3. Исходное положение. Лёжа на спине, выпрямите ноги и расположите их удобно. Руки вдоль тела, плечи расслаблены.

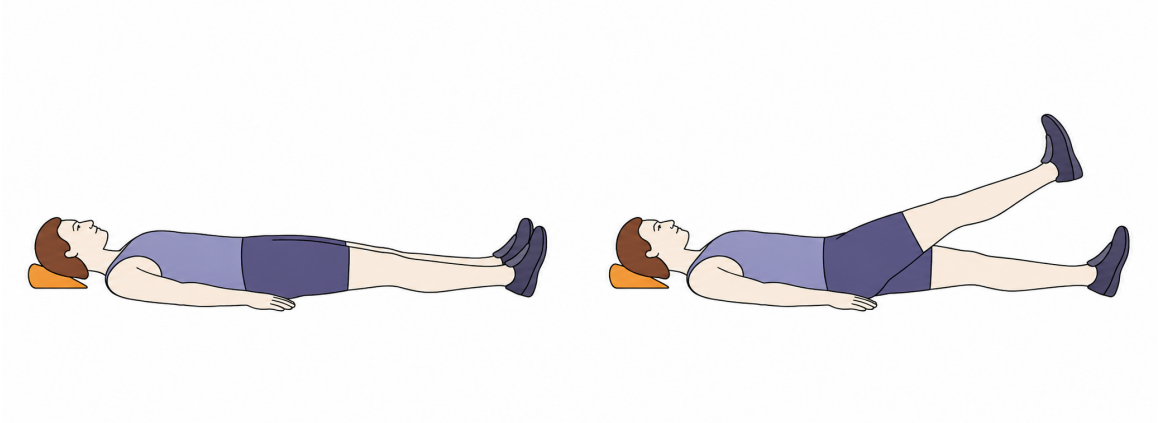


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) Слегка потяните носок правой ноги на себя. На выдохе плавно поднимите прямую ногу невысоко.

2) Сохраните положение на два спокойных счёта. Продолжайте дышать; не блокируйте колено с усилием.

3) На вдохе медленно опустите ногу целиком на поверхность. Не бросайте пятку.

4) Повторите левой ногой. Высоту выбирайте по контролю таза и поясницы.

5. Повторения и отдых. 8 подъёмов суммарно: по 4 каждой ногой, 1 подход. Удержание — 2 спокойных счёта. После опускания полностью расслабьте ногу перед сменой стороны.

6. Главный контроль. Таз остаётся ровным; колено не сгибается от утомления, поясница не прогибается.

7. Если сегодня чувствительнее. Поднимайте ниже или уменьшите число повторений.

СТОП. Боль в колене, паху или пояснице, нарастающая дрожь с потерей контроля — прекратите.

У-10

Видео 11:45 · открыть

Серийные подъёмы прямой ноги

1. Зачем выполняем. Потренировать повторные подъёмы с сохранением прямого колена и плавного темпа.

2. Какие мышцы работают. Сгибатели бедра и четырёхглавая мышца; мышцы корпуса удерживают таз.

3. Исходное положение. Лягте на спину, ноги прямые, руки вдоль тела. Выберите рабочую ногу; вторая остаётся на поверхности.

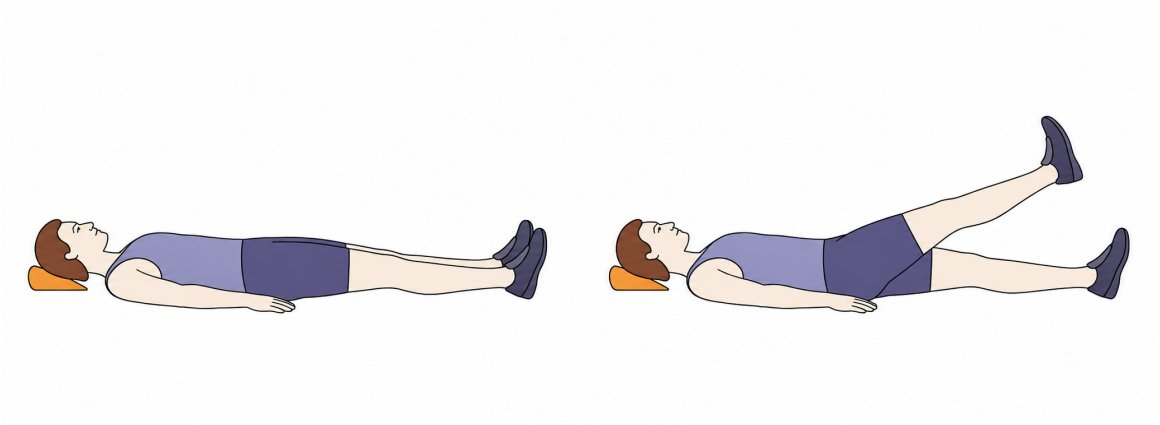


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На выдохе плавно поднимите прямую рабочую ногу на удобную небольшую высоту.

2) На вдохе опустите её почти до поверхности, сохраняя контроль. Не ускоряйте последние сантиметры.

3) Повторяйте ритмично, без рывков. Если колено начинает сгибаться или напрягается поясница, закончите серию.

4) Опустите ногу, отдохните и выполните серию другой ногой. Не обязательно переходить без паузы.

5. Повторения и отдых. По 10 подъёмов каждой ногой, 1 подход на сторону. Поднять и опустить — один повтор. Между сторонами отдохните до спокойного дыхания и готовности удерживать технику.

6. Главный контроль. Движение плавное; работа не сопровождается прогибом поясницы или сгибанием колена.

7. Если сегодня чувствительнее. Касайтесь пяткой пола после каждого повторения, уменьшите высоту или длину серии.

СТОП. Боль, болезненный хруст или потеря контроля колена — остановите серию.

У-11

Видео 12:46 · открыть

Удержание ноги и круги стопой

1. Зачем выполняем. Соединить статическое удержание ноги с управляемым движением стопы.

2. Какие мышцы работают. Сгибатели бедра и четырёхглавая удерживают ногу; мышцы голени выполняют круги стопой.

3. Исходное положение. Лёжа на спине, приподнимите одну прямую ногу на удобную высоту. Вторая лежит на поверхности, таз ровный.

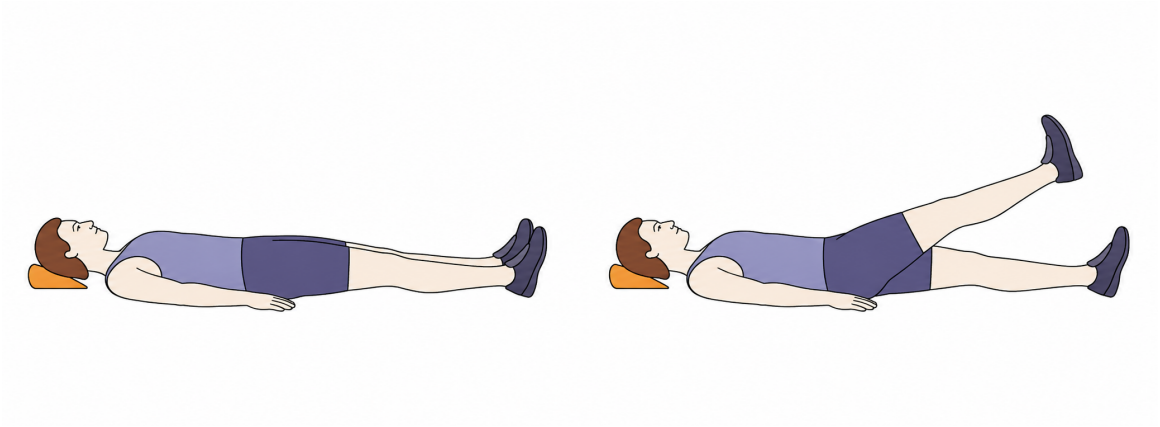


Иллюстрация по описанию: положение для выполнения.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) Поднимите ногу на спокойном выдохе и найдите положение, в котором можете удерживать её без боли.

2) Свободно дыша, выполните пять небольших кругов стопой. Бедро и колено остаются спокойными.

3) Смените направление и сделайте ещё пять кругов. Если удержание утомляет, сначала опустите ногу и отдохните.

4) Плавно опустите ногу на вдохе, затем повторите другой стороной.

5. Повторения и отдых. На каждую ногу 5 кругов в одну сторону и 5 в обратную, 1 подход. Можно разделить круги в разных направлениях паузой с опорой ноги.

6. Главный контроль. Крутится стопа; нога не рисует круг всей конечностью, дыхание не задерживается.

7. Если сегодня чувствительнее. Поддержите бедро рукой или уменьшите время удержания.

СТОП. Боль в пояснице, паху или колене, онемение или судорога — прекратите.

У-12

Видео 13:41 · открыть

Четырёхфазный «Марш-педаль»

1. Зачем выполняем. Освоить последовательность: согнуть, удержать, выпрямить, опустить.

2. Какие мышцы работают. Сгибатели бедра, четырёхглавая мышца и мышцы корпуса, стабилизирующие таз.

3. Исходное положение. Лягте на спину, выпрямите ноги, руки положите вдоль тела. Освободите место для движения рабочей ноги.

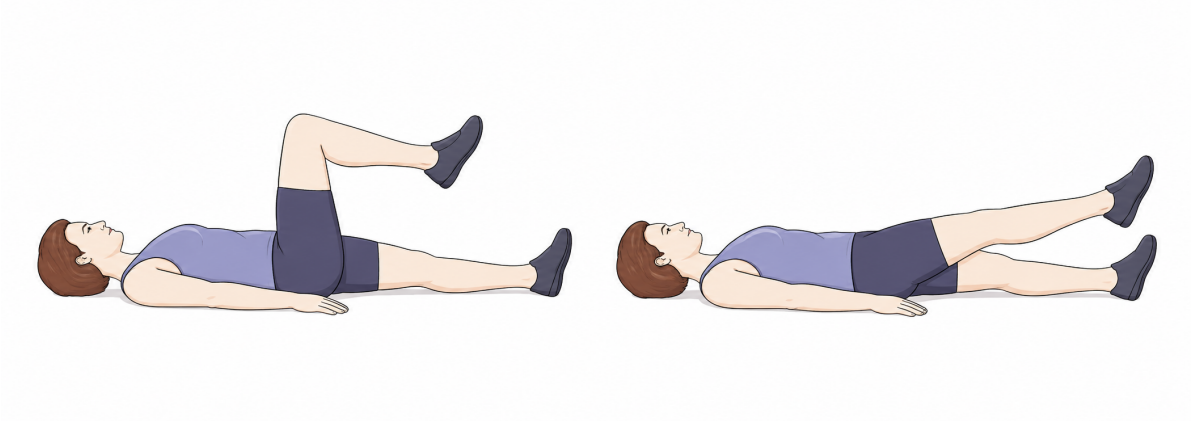


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) «Раз»: на выдохе согните рабочую ногу и поднимите бедро в удобное положение. Не прижимайте колено силой к груди.

2) «Два»: сделайте короткую паузу; продолжайте спокойно дышать, таз лежит на поверхности.

3) «Три»: на следующем выдохе плавно выпрямите ногу вперёд над ковриком на удобной высоте.

4) «Четыре»: на вдохе опустите прямую ногу на поверхность. Затем смените сторону.

5. Повторения и отдых. 10 полных циклов суммарно: по 5 каждой ногой, 1 подход. Все четыре фазы — один цикл. После каждого цикла можно расслабить ногу перед следующей стороной.

6. Главный контроль. Последовательность не нарушается; поясница не прогибается при разгибании ноги вперёд.

7. Если сегодня чувствительнее. Уменьшите высоту и число циклов. Если четыре фазы трудны, используйте согласованное более простое упражнение.

СТОП. Боль под надколенником, в паху или пояснице, заклинивание — остановитесь.

У-13А

Видео 15:02 · открыть

Полумостик: подъём и опускание таза

1. Зачем выполняем. Потренировать работу ягодиц и контролируемое движение таза.

2. Какие мышцы работают. Большая ягодичная и мышцы задней поверхности бёдер; мышцы живота помогают удерживать положение таза.

3. Исходное положение. Лягте на спину, согните колени. Стопы параллельны на ширине таза, руки вдоль тела. Пятки на удобном расстоянии от ягодиц.

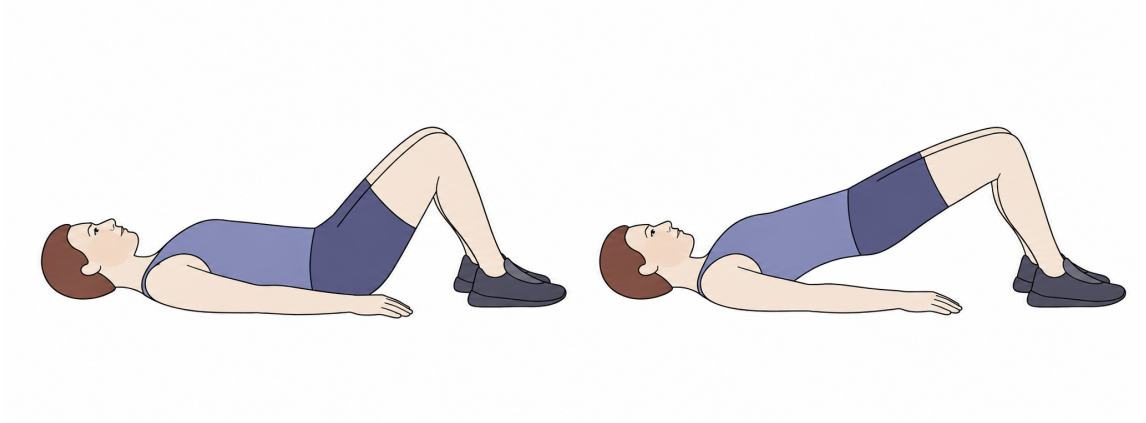


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) Спокойно вдохните. Мягко подготовьте таз к движению, не вдавливая поясницу в коврик с силой.

2) На выдохе, опираясь на стопы, плавно поднимите таз на комфортную высоту.

3) Не запрокидывайте голову и не выталкивайте живот вверх. Колени сохраняют направление вперёд.

4) На вдохе плавно опустите спину и таз. Расслабьтесь перед следующим повтором.

5. Повторения и отдых. 10 подъёмов, 1 подход. Подъём и полное опускание — один повтор. Отдыхайте на поверхности между повторами. К фазе 13Б переходите только при переносимости.

6. Главный контроль. Таз поднимается ровно; поясница не прогибается, колени не сходятся внутрь.

7. Если сегодня чувствительнее. Приподнимайте таз совсем немного или сократите число повторений.

СТОП. Боль в пояснице, колене, паху или сбоку бедра — прекратите.

У-13Б

Видео 15:56 · открыть

Движения коленями в полумостике

1. Зачем выполняем. Потренировать небольшое движение бёдер при устойчивом положении таза.

2. Какие мышцы работают. Ягодичные удерживают таз; приводящие и отводящие мышцы управляют движением коленей.

3. Исходное положение. Примите положение невысокого полумостика: стопы устойчивы на ширине таза, колени согнуты. Этот вариант выполняйте только после освоения 13А.

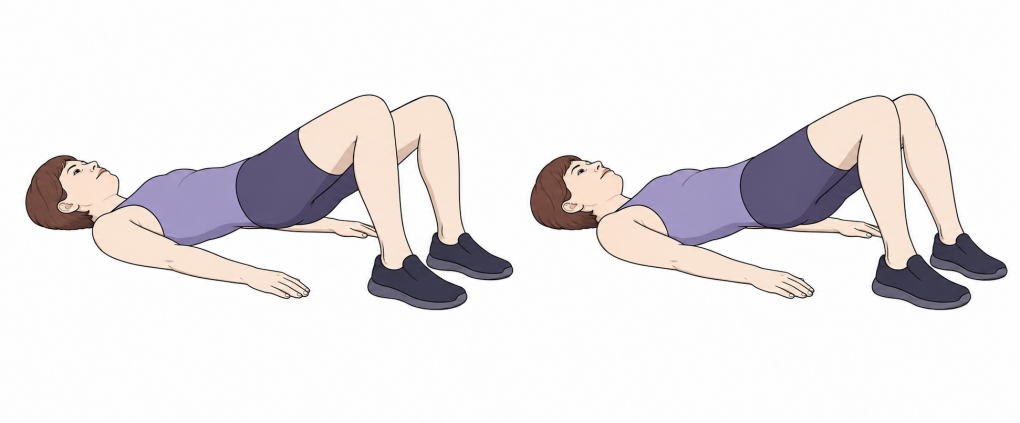


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На выдохе приподнимите таз и найдите устойчивое положение без напряжения поясницы.

2) Продолжая дышать, мягко приблизьте колени друг к другу на небольшое расстояние. Не сжимайте их силой.

3) Плавно верните колени к исходной ширине. Дыхание свободное во время всего движения.

4) Повторяйте только пока можете удерживать таз ровно. Закончив, на вдохе опустите таз и расслабьтесь.

5. Повторения и отдых. 10 небольших циклов коленями, 1 подход. Приблизить и вернуть — один цикл. При утомлении опустите таз; можно разделить серию на короткие части.

6. Главный контроль. Стопы не смещаются; таз не проваливается, движение не уходит в колени с болью.

7. Если сегодня чувствительнее. Выполняйте движения коленями лёжа с тазом на коврике или оставьте только фазу 13А.

СТОП. Боль в паху, пояснице или коленях, судорога — немедленно прекратите.

У-14

1-й бок 16:21 2-й бок 19:38

Подъём прямой верхней ноги на боку

1. Зачем выполняем. Потренировать отведение бедра и контроль таза в положении на боку.

2. Какие мышцы работают. Средняя и малая ягодичные; мышцы корпуса помогают удерживать тело на боку.

3. Исходное положение. Лягте на бок, голову удобно поддержите. Нижнюю ногу слегка согните для баланса, верхняя прямая. Верхняя ладонь опирается перед грудью.

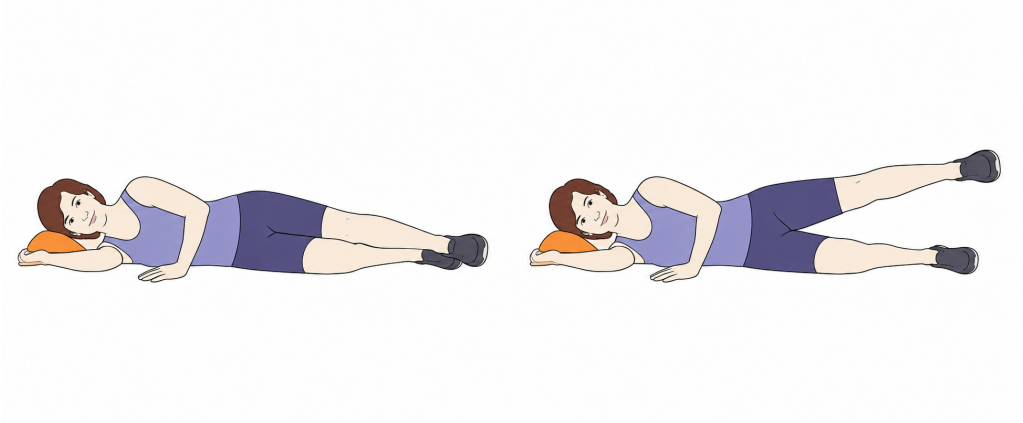


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На выдохе плавно поднимите верхнюю прямую ногу в сторону на небольшую удобную высоту.

2) Сохраните положение на два спокойных счёта. Не задерживайте дыхание.

3) На вдохе медленно опустите ногу, не бросая её на нижнюю.

4) Выполните серию и затем повторите на другом боку. Таз не должен заваливаться назад.

5. Повторения и отдых. По 10 подъёмов на каждом боку, 1 подход на сторону. Удержание — 2 спокойных счёта. Перед поворотом на другой бок опустите ногу и расслабьтесь.

6. Главный контроль. Носок направлен вперёд, а не развёрнут в потолок; таз остаётся ровным.

7. Если сегодня чувствительнее. Поднимайте ниже и уменьшите число повторений. При боли от лежания на боку обсудите другую позицию.

СТОП. Боль в боковой области бедра, паху или колене, онемение — остановитесь.

У-15

1-й бок 17:15 2-й бок 20:38

Удержание верхней ноги и круги стопой

1. Зачем выполняем. Потренировать удержание отведения при небольших движениях стопы.

2. Какие мышцы работают. Ягодичные отводящие мышцы удерживают верхнюю ногу; мышцы голени вращают стопу.

3. Исходное положение. Лёжа на боку с устойчивой опорой головы и руки, приподнимите верхнюю прямую ногу. Нижняя нога немного согнута для баланса.

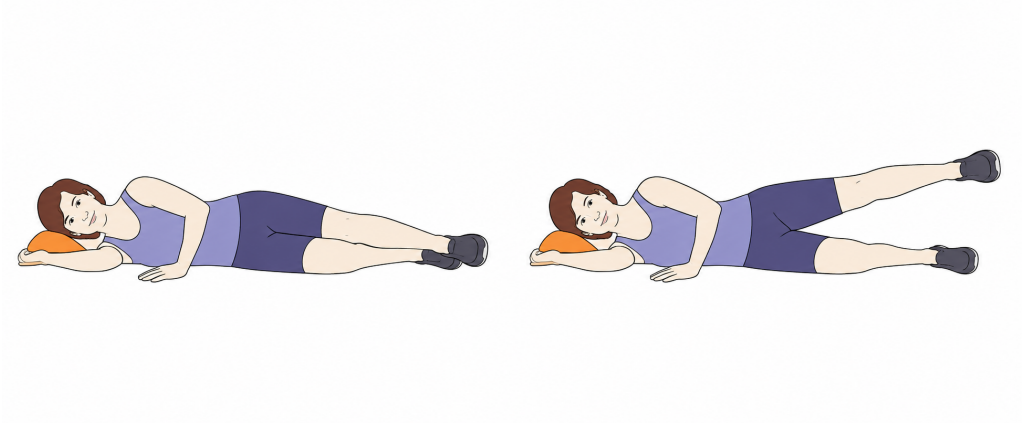


Иллюстрация по описанию: положение для выполнения.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На выдохе поднимите верхнюю ногу на переносимую небольшую высоту и остановите движение бедра.

2) Свободно дыша, выполните пять небольших кругов стопой. Не вращайте всю ногу от таза.

3) Сделайте пять кругов в обратную сторону; при утомлении можно сначала опустить ногу и отдохнуть.

4) На вдохе плавно опустите ногу. Затем повторите на другом боку.

5. Повторения и отдых. На каждом боку 5 кругов в одну сторону и 5 в обратную, 1 подход. Разрешена пауза между направлениями; не держите ногу через нарастающую дрожь.

6. Главный контроль. Таз неподвижен, высота ноги не растёт ради движения стопой, дыхание свободное.

7. Если сегодня чувствительнее. Уменьшите высоту и длительность удержания.

СТОП. Боль в бедре или колене, онемение стопы, судорога — прекратите.

У-16

1-й бок 17:35 2-й бок 21:01

«Велосипед» верхней ногой на боку

1. Зачем выполняем. Потренировать последовательное сгибание и разгибание ноги в комфортной амплитуде.

2. Какие мышцы работают. Сгибатели и разгибатели бедра и колена; мышцы корпуса удерживают таз.

3. Исходное положение. Лягте на бок, голову поддержите. Верхняя рука опирается перед грудью, нижняя нога удобно согнута для устойчивости.

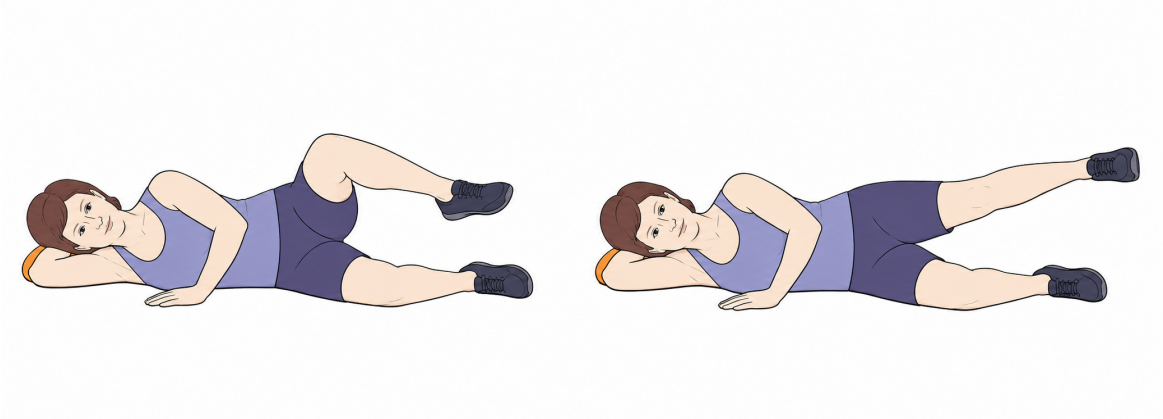


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На спокойном выдохе согните верхнюю ногу и мягко подведите колено вперёд, не прижимая к груди.

2) На вдохе плавно продолжите движение, выпрямляя ногу в удобной амплитуде и возвращая назад без прогиба поясницы.

3) Сделайте пять медленных круговых циклов, сохраняя естественное дыхание. Затем смените направление.

4) После пяти обратных циклов опустите ногу, отдохните и повторите на другом боку.

5. Повторения и отдых. На каждом боку 5 циклов вперёд и 5 назад, 1 подход. Полный оборот — один цикл. Можно отдыхать между направлениями и обязательно перед поворотом.

6. Главный контроль. Педалирует одна нога; таз не раскачивается, поясница не скручивается.

7. Если сегодня чувствительнее. Рисуйте меньший круг или сократите серию. После операции на ТБС движение требует согласования.

СТОП. Боль в паху, колене или пояснице, болезненное защемление — остановитесь.

У-17

1-й бок 18:16 2-й бок 21:51

Подъём прямой нижней ноги на боку

1. Зачем выполняем. Потренировать контролируемый подъём нижней ноги за счёт внутренней поверхности бедра.

2. Какие мышцы работают. Приводящие мышцы нижней ноги; мышцы корпуса помогают удерживать тело на боку.

3. Исходное положение. Лягте на бок. Нижняя нога прямая. Верхнюю согните и поставьте её стопу позади нижней ноги, как описано в видеокомплексе. Рукой поддерживайте равновесие.

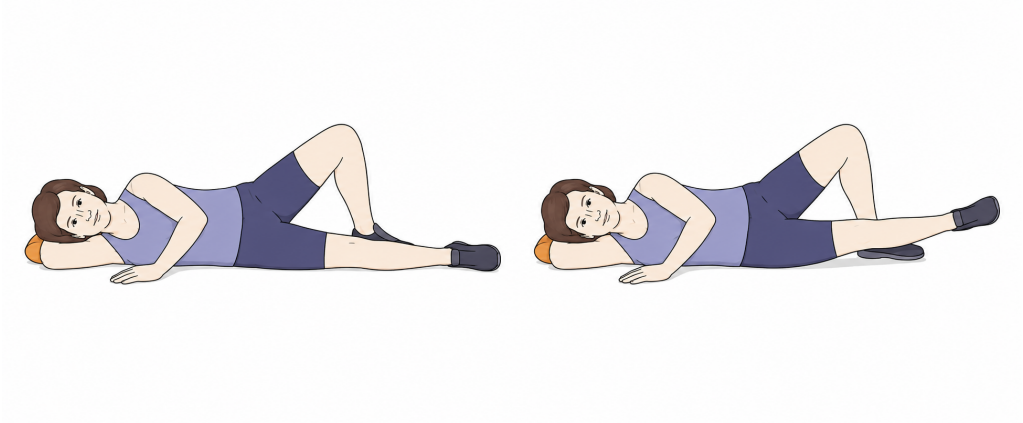


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) Слегка потяните носок нижней ноги на себя. На выдохе плавно приподнимите её на небольшую высоту.

2) Удержите положение два спокойных счёта, не задерживая дыхание. Верхняя согнутая нога остаётся опорной.

3) На вдохе медленно опустите нижнюю ногу. Не разворачивайте таз вслед за подъёмом.

4) После серии осторожно смените бок и повторите другой ногой.

5. Повторения и отдых. По 10 подъёмов каждой нижней ногой, 1 подход на сторону. Удержание — 2 счёта. После опускания можно полностью расслаблять ногу.

6. Главный контроль. Поднимается именно нижняя прямая нога; таз и верхняя опора остаются устойчивыми.

7. Если сегодня чувствительнее. Высота подъёма может быть совсем небольшой. Если положение верхней ноги неудобно, согласуйте адаптацию.

СТОП. Боль или судорога в паху, боль в колене либо пояснице — прекратите.

У-18

1-й бок 19:11 2-й бок 22:50

Удержание нижней ноги и круги стопой

1. Зачем выполняем. Соединить работу внутренней поверхности бедра с управлением стопой.

2. Какие мышцы работают. Приводящие мышцы удерживают нижнюю ногу; мышцы голени выполняют круги стопой.

3. Исходное положение. Положение как в У-17: лёжа на боку, верхняя согнутая нога опирается позади нижней. Нижняя прямая нога немного приподнята.

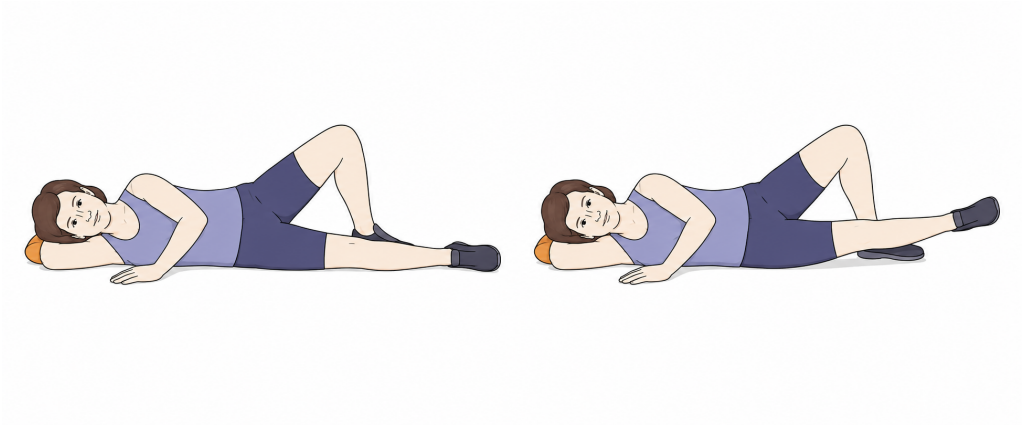


Иллюстрация по описанию: положение для выполнения.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На выдохе приподнимите нижнюю ногу и найдите удобную высоту удержания.

2) Дышите свободно и выполните пять маленьких кругов стопой, не меняя положения колена.

3) Сделайте пять кругов в обратную сторону. При утомлении опустите ногу и разделите серию паузой.

4) На вдохе плавно опустите ногу. Отдохните и повторите после смены бока.

5. Повторения и отдых. На каждом боку 5 кругов в одну сторону и 5 в обратную, 1 подход. Разрешено отдыхать между направлениями, полностью опуская ногу.

6. Главный контроль. Бедро удерживает положение, а двигается только стопа; дыхание не задерживается.

7. Если сегодня чувствительнее. Поднимайте ниже или сократите число кругов в серии.

СТОП. Судорога или боль в паху, колене, онемение — остановитесь.

У-19

Видео 23:14 · открыть

Поочерёдное сгибание ног на животе

1. Зачем выполняем. Освоить медленное сгибание и разгибание колена без подъёма бедра.

2. Какие мышцы работают. Мышцы задней поверхности бедра сгибают колено; передняя поверхность бедра мягко удлиняется в доступном диапазоне.

3. Исходное положение. Лягте на живот, лоб на ладонях. Ноги прямые и расположены удобно. Если такое положение затрудняет дыхание или вызывает боль, не начинайте блок.

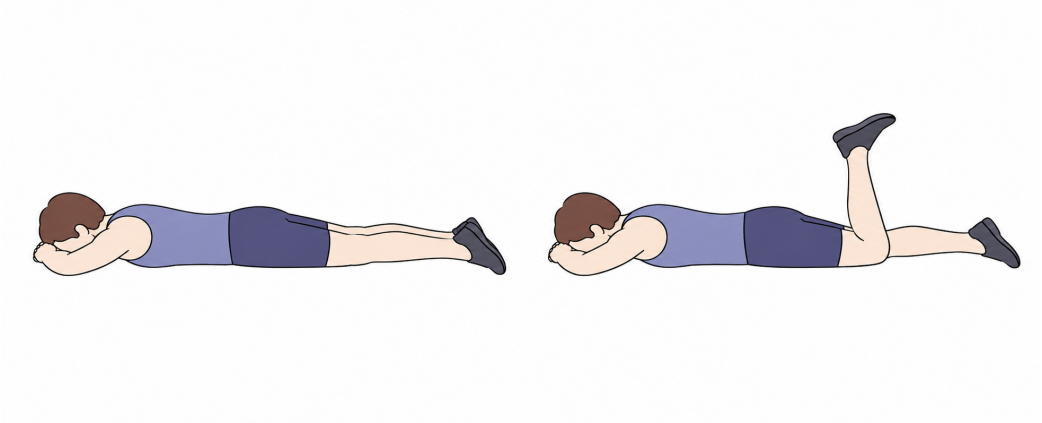


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) Начните на выдохе медленно сгибать правую ногу на пять счётов, поднимая пятку. Бедро и таз остаются на поверхности.

2) Остановитесь на 1–2 секунды в удобном положении. Дышите свободно; не приближайте пятку к ягодице силой.

3) На вдохе начните медленно разгибать ногу на пять счётов, продолжая естественно дышать.

4) Полностью опустите голень и повторите левой ногой. Во всех повторах используйте переносимую амплитуду.

5. Повторения и отдых. 8 повторений суммарно: по 4 каждой ногой, 1 подход. Согнуть и вернуть — один повтор. Делайте паузу с обеими ногами на поверхности, если нужно расслабить мышцы.

6. Главный контроль. Пятка поднимается за счёт сгибания колена; бедро и поясница не следуют вверх.

7. Если сегодня чувствительнее. Сгибайте колено меньше. Небольшая подушка под живот допустима, если с ней удобнее.

СТОП. Боль под надколенником, распирание в колене или боль в пояснице — прекратите.

У-20

Видео 24:32 · открыть

Одновременное сгибание обеих ног

1. Зачем выполняем. Потренировать синхронное сгибание коленей в медленном темпе.

2. Какие мышцы работают. Мышцы задней поверхности обоих бёдер; мышцы корпуса помогают сохранять положение таза.

3. Исходное положение. Лёжа на животе, положите лоб на ладони. Ноги прямые, бёдра опираются на поверхность.

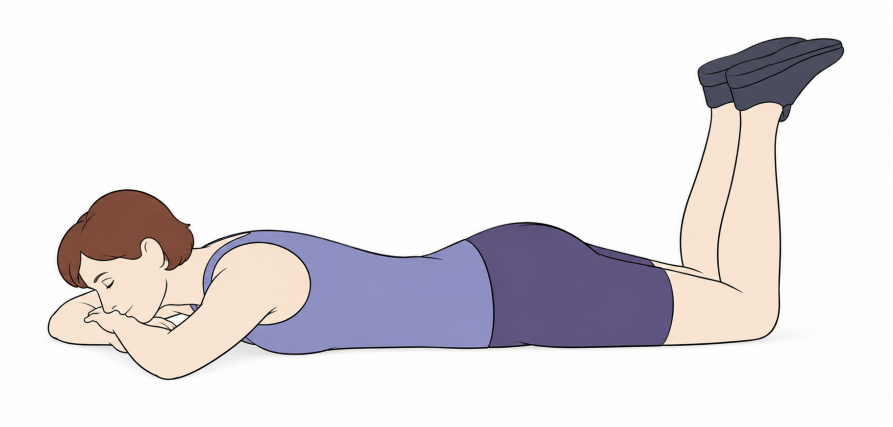


Иллюстрация по описанию: положение для выполнения.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На выдохе начните одновременно сгибать колени на пять счётов. Поднимайте голени в удобной амплитуде.

2) Задержитесь на два счёта, свободно дыша. Не отрывайте таз и не сжимайте ягодицы чрезмерно.

3) На вдохе начните возвращать голени на пять счётов; не бросайте стопы.

4) В пятом сгибании можно оставить голени поднятыми для следующего упражнения. Если блок заканчиваете, плавно опустите их.

5. Повторения и отдых. 5 сгибаний, 1 подход. Первые 4 — со сгибанием и возвратом; пятое готовит переход к У-21. Между циклами при необходимости расслабляйте ноги на поверхности.

6. Главный контроль. Обе голени двигаются плавно; таз не поднимается, поясница не прогибается.

7. Если сегодня чувствительнее. Уменьшите сгибание или используйте поочерёдный вариант У-19.

СТОП. Боль в коленях, судорога или усиление боли в пояснице — остановитесь.

У-21

Видео 25:23 · открыть

«Веер» голенями лёжа на животе

1. Зачем выполняем. Освоить небольшое разведение стоп при согнутых коленях и неподвижном тазе.

2. Какие мышцы работают. Мышцы, поворачивающие бёдра; мышцы задней поверхности бёдер удерживают сгибание коленей.

3. Исходное положение. Лёжа на животе, согните оба колена примерно до прямого угла. Колени расположены рядом без болезненного сжатия; таз лежит ровно.

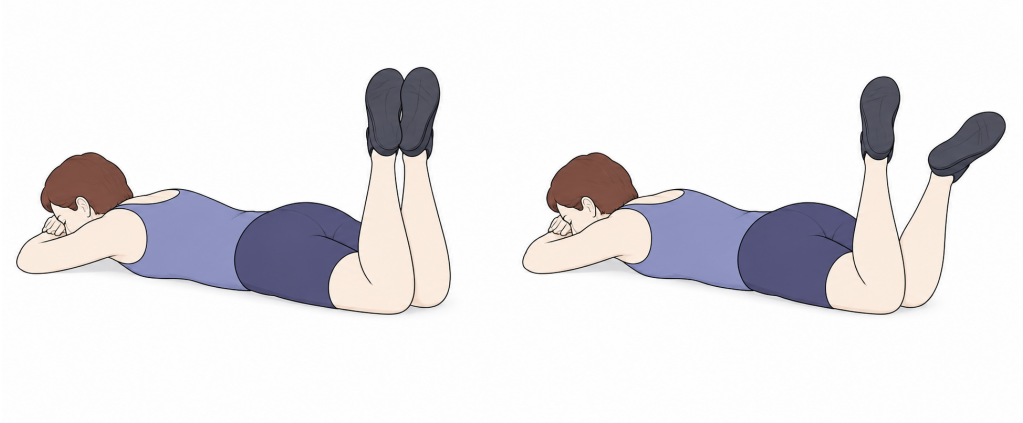


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На выдохе плавно разведите стопы и голени в стороны на небольшое расстояние.

2) Колени сохраняют опору на поверхности. Не разводите бёдра и не пытайтесь расширить движение силой.

3) На вдохе плавно верните стопы к исходному положению.

4) Повторяйте без рывков, сохраняя естественное дыхание и спокойную поясницу.

5. Повторения и отдых. 10 повторений, 1 подход. Развести стопы и вернуть — один повтор. Если тяжело удерживать голени, опустите их и отдохните.

6. Главный контроль. Движение небольшое; колени не болят, таз не перекатывается.

7. Если сегодня чувствительнее. Разводите стопы совсем немного. При ограничениях ротации ТБС обсудите допустимость.

СТОП. Боль в колене, паху или пояснице, болезненный щелчок — прекратите.

У-22

Видео 26:11 · открыть

Круговые движения согнутыми голенями

1. Зачем выполняем. Потренировать небольшое согласованное движение голеней при устойчивом положении бёдер.

2. Какие мышцы работают. Мышцы, удерживающие сгибание коленей и управляющие поворотом бёдер; мышцы корпуса стабилизируют таз.

3. Исходное положение. Лягте на живот, лоб на ладонях. Оба колена согнуты, голени приподняты. Стопы рядом, бёдра и таз опираются на поверхность.

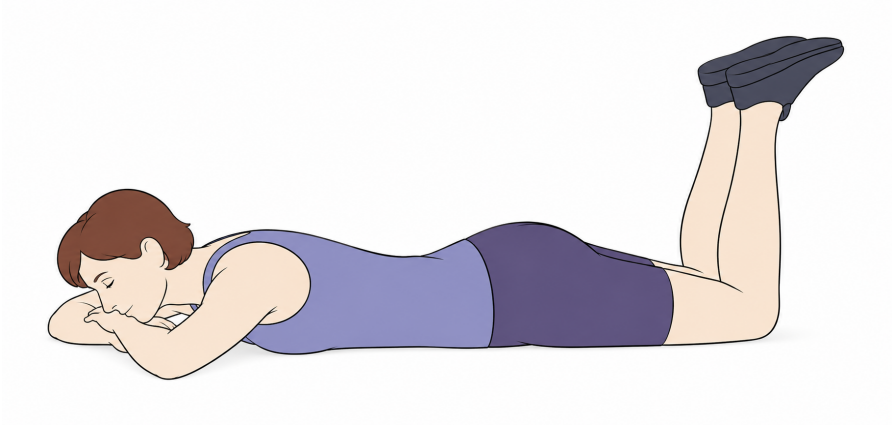


Иллюстрация по описанию: положение для выполнения.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) Начните небольшие круги стопами и голенями, сохраняя опору коленей. Дышите свободно во время каждого круга.

2) Не увеличивайте диаметр ради полной окружности. Не скручивайте колени через сопротивление.

3) После пяти кругов остановитесь и смените направление. Сделайте ещё пять маленьких кругов.

4) Плавно опустите ноги и расслабьтесь. При любом дискомфорте не продолжайте вращение.

5. Повторения и отдых. 5 кругов в одну сторону и 5 в обратную, 1 подход. Между направлениями можно опустить голени и отдохнуть.

6. Главный контроль. Круги небольшие, поясница неподвижна, нет болезненного давления в коленях.

7. Если сегодня чувствительнее. Сократите диаметр. Если круги неудобны, пропустите их и согласуйте вариант движения.

СТОП. Боль в колене, передней поверхности бедра или пояснице — остановитесь.

У-23

Видео 26:54 · открыть

Поочерёдный подъём прямой ноги на животе

1. Зачем выполняем. Потренировать небольшой подъём ноги за счёт ягодичных мышц без прогиба поясницы.

2. Какие мышцы работают. Большая ягодичная и мышцы задней поверхности бедра; четырёхглавая помогает сохранять прямое колено.

3. Исходное положение. Лёжа на животе, положите лоб на ладони. Ноги прямые, таз и живот спокойно опираются на поверхность.

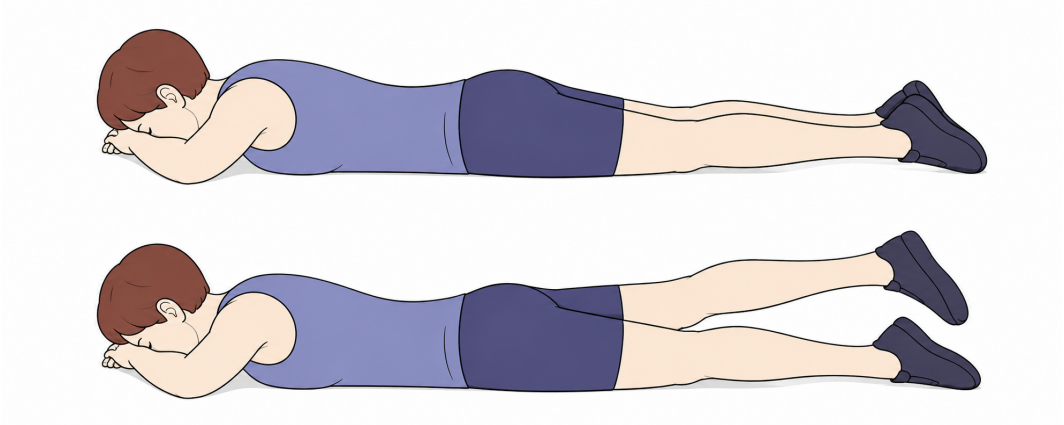


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На выдохе мягко напрягите ягодицу и слегка приподнимите правую прямую ногу.

2) Удержите два спокойных счёта, продолжая дышать. Подъём небольшой; колено не сгибается.

3) На вдохе плавно опустите ногу и расслабьте ягодицу.

4) Повторите левой ногой. Если движение уходит в поясницу, уменьшите высоту.

5. Повторения и отдых. 10 подъёмов суммарно: по 5 каждой ногой, 1 подход. Удержание — 2 счёта. После каждого опускания полностью расслабляйтесь.

6. Главный контроль. Таз остаётся на поверхности, поясница не прогибается; нога не поднимается рывком.

7. Если сегодня чувствительнее. Приподнимайте ногу на несколько сантиметров или уменьшите число повторений.

СТОП. Боль в пояснице, паху, колене или судорога — прекратите.

У-24

Видео 27:41 · открыть

Отведение прямой ноги в сторону на животе

1. Зачем выполняем. Потренировать движение ноги в сторону с контролем таза.

2. Какие мышцы работают. Отводящие мышцы бедра, включая ягодичные; мышцы корпуса помогают сохранять положение таза.

3. Исходное положение. Лёжа на животе, руки под лбом, ноги прямые на удобной ширине. Таз лежит ровно.

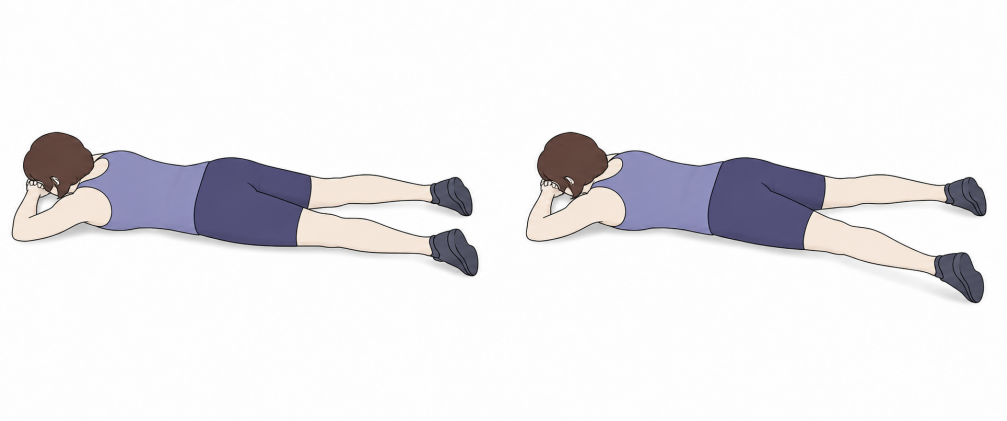


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На выдохе приподнимите рабочую прямую ногу совсем немного, только для свободного движения.

2) Плавно отведите её в сторону в небольшой комфортной амплитуде. Не разворачивайте корпус.

3) На вдохе верните ногу к исходной линии и мягко опустите.

4) Повторите другой ногой. Не заводите её через среднюю линию тела.

5. Повторения и отдых. 10 повторений суммарно: по 5 каждой ногой, 1 подход. Отвести и вернуть — один повтор. Между сторонами расслабляйте обе ноги на поверхности.

6. Главный контроль. Таз остаётся ровным; поясница не скручивается вслед за ногой.

7. Если сегодня чувствительнее. Уменьшите отведение. Согласованный облегчённый вариант — скольжение по поверхности без подъёма.

СТОП. Боль в паху, колене, крестце или пояснице — остановитесь.

У-25

Видео 28:31 · открыть

Подтягивание колена сбоку: «По-пластунски»

1. Зачем выполняем. Освоить сочетание сгибания и отведения бедра в небольшой доступной амплитуде.

2. Какие мышцы работают. Сгибатели и мышцы, отводящие и поворачивающие бедро; мышцы корпуса удерживают таз.

3. Исходное положение. Лягте на живот, лоб на ладонях. Ноги прямые, вокруг достаточно места для движения колена в сторону.

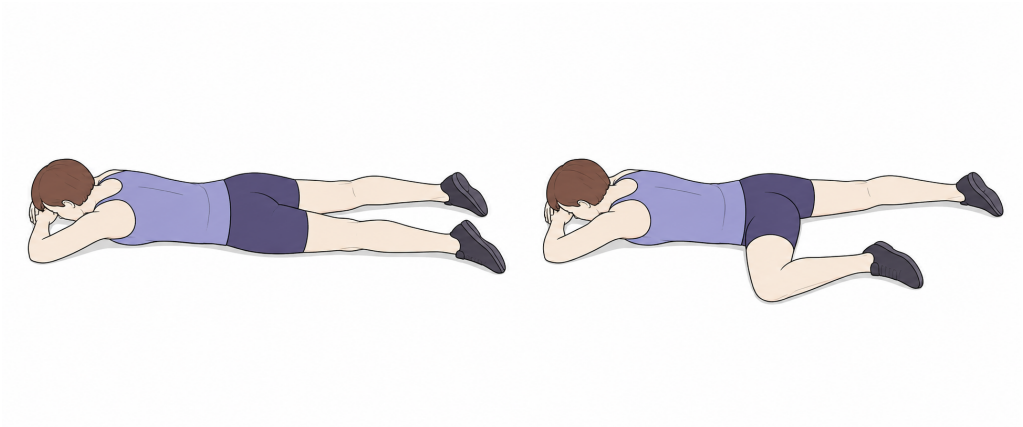


Иллюстрация по описанию: исходное положение и выполнение.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На выдохе согните правую ногу и мягко скользите коленом через сторону немного к талии.

2) Остановитесь в комфортной точке примерно на секунду, продолжая дышать. Не пытайтесь дотянуть колено до локтя.

3) На вдохе плавно выпрямите ногу, возвращая её тем же путём.

4) Повторите левой ногой. Не приподнимайте таз и не поворачивайте поясницу рывком.

5. Повторения и отдых. 10 движений суммарно: по 5 на сторону, 1 подход. Подтянуть и вернуть — один повтор. При необходимости делайте паузу с обеими ногами на поверхности.

6. Главный контроль. Колено скользит без болезненного давления; корпус не следует за движением.

7. Если сегодня чувствительнее. Подтягивайте колено совсем немного. После операций на ТБС учитывайте индивидуальные ограничения.

СТОП. Боль в паху, колене, пояснице или чувство защемления — прекратите.

У-26А

Видео 29:14 · открыть

Финал: движения стопами при согнутых коленях

1. Зачем выполняем. Потренировать движения стоп в положении с приподнятыми голенями.

2. Какие мышцы работают. Мышцы голени двигают стопы; мышцы задней поверхности бёдер удерживают колени согнутыми.

3. Исходное положение. Лёжа на животе, лоб на ладонях. Оба колена согнуты примерно до прямого угла, бёдра и таз на поверхности.

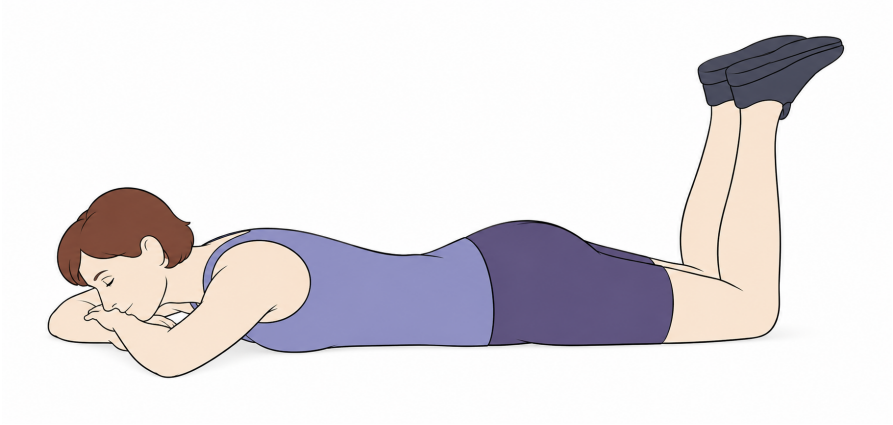


Иллюстрация по описанию: положение для выполнения.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) Найдите удобное положение голеней без напряжения поясницы. Спокойно вдохните.

2) На выдохе мягко потяните носки на себя, двигая стопами, а не всей ногой.

3) На вдохе плавно направьте носки от себя, не сжимая пальцы.

4) Продолжайте спокойно. Если голени тяжело удерживать, опустите их и отдохните.

5. Повторения и отдых. 8 циклов обеими стопами, 1 подход. На себя и от себя — один цикл. При утомлении можно разделить серию паузой с опущенными ногами.

6. Главный контроль. Колени и таз сохраняют положение; стопы движутся без судорожного усилия.

7. Если сегодня чувствительнее. Уменьшите амплитуду или выполните согласованный вариант лёжа на спине У-01.

СТОП. Судорога, боль в коленях или пояснице, онемение — остановитесь.

У-26Б

Видео 29:39 · открыть

Финал: удержание прямой ноги и круги стопой

1. Зачем выполняем. Соединить небольшой подъём прямой ноги с мягкими движениями стопы.

2. Какие мышцы работают. Ягодичные и мышцы задней поверхности бедра удерживают ногу; мышцы голени вращают стопу.

3. Исходное положение. Лёжа на животе, выпрямите ноги, лоб на ладонях. Для удержания выберите совсем небольшую высоту без прогиба поясницы.

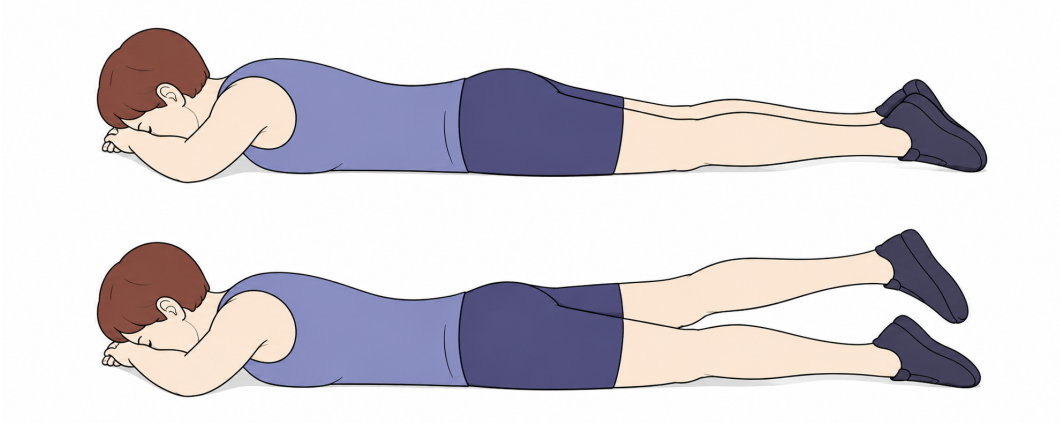


Иллюстрация по описанию: положение для выполнения.

4. Техника и дыхание — по шагам

1) На выдохе немного приподнимите правую прямую ногу. Колено остаётся выпрямленным без сильной блокировки.

2) Свободно дыша, выполните пять небольших кругов стопой. Бедро и таз не вращаются.

3) Смените направление и сделайте ещё пять кругов. При утомлении сначала опустите ногу и отдохните.

4) Плавно опустите ногу на вдохе; повторите левой. После завершения полежите спокойно перед сменой положения.

5. Повторения и отдых. Каждой ногой 5 кругов в одну сторону и 5 в обратную, 1 подход. Между направлениями и сторонами можно отдыхать с опорой обеих ног.

6. Главный контроль. Подъём небольшой; двигается стопа, а не вся нога; поясница не прогибается.

7. Если сегодня чувствительнее. Уменьшите время удержания или закончите комплекс после 26А, если статическая работа утомляет.

СТОП. Боль в пояснице, паху или колене, судорога либо онемение — прекратите.

Если сегодня больнее или есть отёк

НОВЫЙ ГОРЯЧИЙ И ОТЁЧНЫЙ СУСТАВ

Не определяйте причину самостоятельно и не начинайте «разрабатывать» сустав. Сверьтесь с разделом безопасности и обратитесь за медицинской оценкой. Температура тела может оставаться нормальной. [3]

Если усилились уже знакомые симптомы

1. Остановите движение, после которого симптомы нарастают. Не повторяйте его снова для проверки.

2. Примите удобное положение без болезненного давления и скручивания. Не пытайтесь силой добиться полного сгибания или разгибания.

3. На время уменьшите провоцирующую бытовую нагрузку и используйте свой согласованный план действий при обострении.

4. При воспалительном артрите свяжитесь с лечащей командой по принятому у вас порядку. Не меняйте лекарства самостоятельно.

5. Запишите, какие упражнения, прогулки и бытовые дела были накануне. Возвращайтесь к нагрузке постепенно после оценки состояния.

КОРОТКИЙ КОМПЛЕКС НЕ ОБХОДИТ ОГРАНИЧЕНИЯ

Универсального мини-комплекса для любого отёка нет. Щадящие движения и отдых при знакомом обострении подбирают по вашей ситуации; при опасных признаках нужна медицинская помощь. [2]

Моя запись:
Когда изменилось состояние: _____
Что было накануне: _____
К кому обращаюсь при ухудшении: _____

Сон и положение для отдыха

Выбирайте положение, которое позволяет расслабить мышцы и не усиливает симптомы. Не нужно удерживать заданную позу всю ночь, если она неудобна.

НА СПИНЕ

Небольшая опора под ногами может быть удобна для краткого отдыха. Подберите её по ощущениям и индивидуальным рекомендациям. Не стремитесь постоянно фиксировать колено в сильном сгибании.

НА БОКУ

Если контакт коленей или положение верхней ноги неприятны, попробуйте мягкую подушку между ногами. Поддержка не должна заставлять таз и поясницу скручиваться.

Что отметить в дневнике

- Мешала ли боль засыпать или будила ночью.
- Какое положение было удобнее.
- Появилась ли новая ночная боль после изменения нагрузки.
- Легко ли было повернуться и начать обычные утренние движения.

НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ЧЕРЕЗ БОЛЬ

Не ложитесь специально на болезненную сторону и не сгибайте колено сильнее ради измерения. Сравнивайте естественный сон и обычные движения.

Новая выраженная, постоянная или нарастающая ночная боль требует обсуждения со специалистом. После операции положение для сна определяет лечащая команда.

Учитывайте нагрузку всего дня

Дневник будет полезнее, если отмечать не только упражнения, но и прогулки, лестницы, уборку и длительное сидение.

СИТУАЦИЯ	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДСКАЗКА
Ходьба	Выберите посильный ровный маршрут с возможностью отдыха. Не увеличивайте дистанцию и объём упражнений одновременно.
Лестница	Держитесь за перила. Используйте согласованный способ подъёма и спуска; не торопитесь и не несите тяжести при неустойчивости.
Стул	Выберите устойчивый стул подходящей высоты. При вставании используйте подлокотники или другую надёжную опору.
Уборка и дача	Разделяйте длинные задачи на части. Меняйте положение и делайте паузы до выраженной боли.
Предмет на полу	Используйте устойчивую опору, помощь или приспособление для захвата, если наклон или приседание болезненны.
Обувь	Ориентируйтесь на удобство, устойчивость и надёжную фиксацию. Стельки и другие приспособления обсуждайте по показаниям, а не автоматически.

ЛИЧНЫЙ ОРИЕНТИР

Выберите одну важную задачу: спокойнее вставать со стула, пройти привычный маршрут или легче надевать носки. Оценивайте её в обычных условиях без проверки «на максимум».

Моя задача: _____
Как разделю нагрузку: _____

15 ошибок: короткая самопроверка

№	ВОЗМОЖНАЯ ОШИБКА	ЧТО СДЕЛАТЬ
1	Сразу выполнять весь ролик	Используйте лист выбранного набора.
2	Задерживать дыхание на счёт 5	Счёт задаёт движение; дышите естественно.
3	Тянуть пятку через распирание	Уменьшите сгибание и оцените симптомы.
4	Отрывать пятку при скольжении	Сохраните опору на поверхность.
5	Давить руками на колени	Ладони контролируют, а не продавливают.
6	Выпрямлять колено с силой	Останавливайтесь в доступной амплитуде.
7	Прогибать поясницу при подъёме	Уменьшите высоту и восстановите контроль.
8	Поднимать ногу всё выше	Высота не важнее техники и переносимости.
9	Вращать всю ногу вместо стопы	Удерживайте бедро спокойно.
10	Заваливать таз назад на боку	Уменьшите движение и поправьте опору.
11	Сильно прогибаться на животе	Не отрывайте таз; выберите меньшую амплитуду.
12	Терпеть судорогу	Остановитесь и расслабьте мышцу.
13	Вставать на скользкую ткань	Уберите ткань до подъёма.
14	Оценивать только конец занятия	Запишите также вечер и следующее утро.
15	Компенсировать пропуск	Вернитесь к переносимому объёму.

Осваивая карточку, выберите один главный ориентир для контроля. При необходимости попросите специалиста оценить технику.

Быстрый указатель: на спине

Код открывает карточку PDF, время — нужный фрагмент видео. Для ограничений и дыхания используйте полный разбор.

КОД	УПРАЖНЕНИЕ	ВИДЕО	СТР.
У-01	Голеностопная «помпа»	00:58	10
У-02	Повороты ног: носки внутрь и наружу	01:38	11
У-03	Круговые движения стопами лёжа	02:16	12
У-04	Скольжение пятки на пять счётов	03:01	13
У-05	Одновременное скольжение обеих пяток	05:37	14
У-06	Наклон согнутого колена внутрь	06:54	15
У-07	«Бабочка» лёжа	08:18	16
У-08	Разгибание обеих голеней вверх	09:44	17
У-09	Поочерёдный подъём прямой ноги	10:42	18
У-10	Серийные подъёмы прямой ноги	11:45	19
У-11	Удержание ноги и круги стопой	12:46	20
У-12	Четырёхфазный «Марш-педаль»	13:41	21
У-13А	Полумостик: подъём и опускание таза	15:02	22
У-13Б	Движения коленями в полумостике	15:56	23

Полное видео
youtu.be/XRwhOu6e-_k
QR-код открывает начало комплекса.

Таймкоды взяты из авторских наработок и отдельно не сверены с видеорядом. Два времени в блоке на боку соответствуют выполнению с разных сторон.

Быстрый указатель: бок и живот

Код открывает карточку PDF, время — нужный фрагмент видео. Для ограничений и дыхания используйте полный разбор.

КОД	УПРАЖНЕНИЕ	ВИДЕО	СТР.
У-14	Подъём прямой верхней ноги на боку	16:21 / 19:38	24
У-15	Удержание верхней ноги и круги стопой	17:15 / 20:38	25
У-16	«Велосипед» верхней ногой на боку	17:35 / 21:01	26
У-17	Подъём прямой нижней ноги на боку	18:16 / 21:51	27
У-18	Удержание нижней ноги и круги стопой	19:11 / 22:50	28
У-19	Поочерёдное сгибание ног на животе	23:14	29
У-20	Одновременное сгибание обеих ног	24:32	30
У-21	«Веер» голенями лёжа на животе	25:23	31
У-22	Круговые движения согнутыми голенями	26:11	32
У-23	Поочерёдный подъём прямой ноги на животе	26:54	33
У-24	Отведение прямой ноги в сторону на животе	27:41	34
У-25	Подтягивание колена сбоку: «По-пластунски»	28:31	35
У-26А	Финал: движения стопами при согнутых коленях	29:14	36
У-26Б	Финал: удержание прямой ноги и круги стопой	29:39	37

Полное видео
youtu.be/XRwhOu6e-_k
QR-код открывает начало комплекса.

Таймкоды взяты из авторских наработок и отдельно не сверены с видеорядом. Два времени в блоке на боку соответствуют выполнению с разных сторон.

Семь дней наблюдений

Отмечайте фактический объём и обычное самочувствие. Для измерения не нужно дополнительно нагружать сустав или вызывать боль.

Неделя с _____ по _____

ДАТА / КОДЫ	ОБЪЁМ И БЫТОВАЯ НАГРУЗКА	БОЛЬ ДО / ПОСЛЕ	ВЕЧЕР / СЛЕДУЮЩЕЕ УТРО

Что записывать коротко

Коды, выполненные повторы и удержания; прогулки и бытовые дела; боль до и после; изменение припухлости; ночной отдых; длительность привычной утренней скованности.

ВЫВОД ЗА НЕДЕЛЮ

Что переносилось спокойно: _____
Что обсудить со специалистом: _____

Прогресс в обычной жизни

Сравнивайте себя с собой в похожих условиях. Оценивайте выбранную бытовую задачу, утреннюю скованность и сон; не измеряйте предельную выносливость через боль.

Моя задача: _____
Что сейчас мешает: _____

КОГДА	СКОВАННОСТЬ / СОН	ОБЫЧНАЯ ЗАДАЧА	НАБЛЮДЕНИЯ
До начала			
Неделя 1			
Неделя 2			
Неделя 3			
Неделя 4			

Что помогает увидеть изменения

• Легче ли начинать привычную ходьбу после отдыха.

• Изменилось ли время или выраженность утренней скованности.

• Удаётся ли выполнить выбранную задачу спокойнее.

• Понятнее ли стали техника и переносимый объём.

ЕСЛИ ДИНАМИКИ НЕТ ИЛИ СТАЛО ХУЖЕ

Обсудите диагноз, нагрузку и технику со специалистом. Отсутствие быстрого эффекта не означает, что нужно увеличить усилие или заниматься через нарастающий отёк.

Частые вопросы

Нужно ли выполнять все 26 упражнений?

Нет. Атлас описывает комплекс. Ваш набор и объём зависят от переносимости и ограничений; запишите их на странице 9.

Пять счётов — это один вдох или выдох?

Нет. Счёт задаёт плавность движения. Начинайте фазу с указанным дыханием, но при длинном движении продолжайте дышать естественно.

Почему У-13 и У-26 разделены на А и Б?

В них разные действия и дозировки. Отдельные карточки помогают прочитать дыхание и подсчёт именно для текущей фазы.

Можно ли заниматься при горячем отёчном колене?

Новый выраженный отёк или локальный жар требует оценки причины. Не начинайте полный комплекс по названию диагноза; смотрите страницу 5.

Обязательно ли лежать на животе?

Нет. Если положение вызывает боль, затрудняет дыхание или ограничено после операции, согласуйте другой набор.

Нужен ли обязательно валик под шею?

Используйте удобную небольшую поддержку, если она нужна. Не фиксируйте шею в неудобном положении ради повторения картинки.

Можно ли менять лекарства по этому гайду?

Нет. Лечение и изменения препаратов обсуждают с лечащей командой. Гайд не является лекарственным назначением.

Как продолжить после пропуска?

Не компенсируйте пропуск. Оцените самочувствие и вернитесь к согласованному переносимому объёму.

Ваш следующий шаг

Сохраняйте гайд рядом с видео. Карточки помогают освоить движения, рабочий лист — выбрать текущий набор, дневник — описать реакцию на нагрузку.

НАПОМИНАНИЕ THERATOUCH PRO

Двигайтесь внимательно к себе. Понятная техника, посильный объём и регулярное наблюдение за самочувствием помогают организовать практику.

Что подготовить для разбора

• Код упражнения, фазу А или Б и точное описание затруднения.

• Диагноз и ограничения из заключения лечащего специалиста.

• Короткую запись техники, если её запросили: камера неподвижна, видны корпус и ноги. Не повторяйте болезненное движение ради съёмки.

• Дневник: фактический объём, реакция вечером и следующим утром.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ	АДРЕС
Видео комплекса	youtu.be/XRwhOu6e-_k
Канал TheraTouch	youtube.com/@TheraTouch_team
Сообщество	t.me/theratouch_lfk
Связь с Марком	mark-lfk.ru
Электронный дневник	theratouch-diary.netlify.app

Контакты и адрес дневника перенесены из материалов TheraTouch Pro. Актуальные условия индивидуального сопровождения уточняйте у автора.

ДО ВСТРЕЧИ НА КОВРИКЕ

TheraTouch Pro
Проверенные упражнения — понятным языком

Источники и сведения о версии

Авторская основа. Предоставленные наработки «Гимнастика при артрите и артрозе — Руководство TheraTouch Pro»: порядок 26 упражнений, таймкоды и базовые дозировки. У-13 и У-26 разделены на фазы А и Б, всего 28 карточек.

Оформление серии. Фирменный логотип и утверждённая структура предыдущих гайдов TheraTouch Pro. Иллюстрации созданы по текстовым описаниям в согласованном рисованном стиле.

Видеосопровождение: youtu.be/XRwhOu6e-_k
Видеоряд не был доступен для независимой сверки техники и таймкодов. Картинки не являются кадрами видео. Указанный объём — ориентир комплекса, а не обязательный минимум для каждого читателя.

[1] NICE. Osteoarthritis, NG226

Индивидуальный подбор упражнений и общие принципы ведения артроза. Открыть источник

[2] NHS. Rheumatoid arthritis — Living with

Баланс активности и отдыха, обращение при выраженной реакции, продолжение назначенного лечения. Открыть источник

[3] NHS. Septic arthritis

Признаки возможной инфекции сустава и необходимость срочной оценки. Открыть источник

[4] NHS. Knee pain

Симптомы колена, требующие медицинской помощи. Открыть источник

[5] AAOS OrthoInfo. Knee Conditioning Program

Общие ориентиры мышечных групп и индивидуального подбора упражнений. Это не проверка данного видеокомплекса. Открыть источник

> **СТАТУС ДОКУМЕНТА**
>
> Информационно-образовательное руководство к авторскому видео. Не является диагнозом, медицинским назначением или заменой очного осмотра. Индивидуальные ограничения определяет лечащий специалист.

Версия 1.0 · 22.10.2026 · TheraTouch Pro
Автор и ведущий видеокомплекса: Марк Смирнов.
Внешние источники использованы для общих дополнений по организации, самоконтролю и безопасности; они не подтверждают все положения авторских наработок.