

Т. 65

А. Н. Транквилишти



ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
ДЛЯ ЖЕНЩИН
В ПОЖИЛОМ
ВОЗРАСТЕ



МЕДИЦИНА • 1964

Заслуженный врач РСФСР
А. Н. ТРАНКВИЛЛИТАТИ

ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
ДЛЯ ЖЕНЩИН
В ПОЖИЛОМ
ВОЗРАСТЕ

Издание 2-е

А Н Н О Т А Ц И Я

В брошюре приводится ряд упражнений, помогающих сохранить фигуру, улучшить обмен, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы и предотвратить наступление преждевременной старости.

Издание рассчитано на женщин пожилого возраста.

ВВЕДЕНИЕ

В жизни каждой женщины наступает время, когда в функциях ее полового аппарата происходит ряд изменений. Обычно они начинаются с нарушения менструального цикла — менструации появляются с запозданием или раньше срока, становятся то более скудными, то более обильными, бывают и маточные кровотечения. Эти изменения продолжаются от нескольких месяцев до нескольких лет и заканчиваются полным прекращением менструаций, после чего наступает медленное, в течение многих лет, физиологическое «увядание» половой сферы и ее деятельности. Происходит обратное развитие половых органов: яичники постепенно уменьшаются в объеме, сморщиваются; функция их вначале слабеет, а затем постепенно они совсем перестают вырабатывать половые гормоны. Матка уменьшается, влагалище суживается. Фигура также претерпевает ряд изменений: меняется осанка, походка, женщина полнеет или худеет.

Этот период носит название климактерического периода.

Наступает климактерический период в возрасте от 40 до 55 лет. У большинства женщин менструальный цикл прекращается в возрасте от 45 до 50 лет. Если этот период наступает раньше 40 лет, то климакс считается ранним, или преждевременным, если после 55 лет, то климакс считается поздним.

У многих женщин прекращение менструального цикла обычно не вызывает каких-либо серьезных болезненных ощущений. Иногда же климактерический период может сопровождаться рядом неприятных ощущений (приливы, потливость, ползание «мурашек» и т. д.), а порой — болезненных состояний (обмороки, головные боли, повышение или понижение артериального давления и др.).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИН В КЛИМАКТЕРИЧЕСКОМ ПЕРИОДЕ

Заниматься физической культурой и спортом полезно женщинам любого возраста. Занятия физической культурой и спортом повышают обмен веществ, улучшают работу желез внутренней секреции, способствуют выведению продуктов распада из организма. Под влиянием специально подобранных врачом комплексов физических упражнений регулируется обмен веществ, работа сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, органов дыхания и желудочно-кишечного тракта.

Занятия физической культурой и спортом препятствуют отложению солей в суставах, сохраняют хорошую подвижность их, укрепляют связочный аппарат и мускулатуру тела.

У женщин, занимающихся спортом, сохраняется стройная фигура, грация движений, легкая походка. Неприятные субъективные ощущения, головные боли проходят, улучшается общее самочувствие, появляется бодрое и жизнерадостное настроение. Наблюдения показали, что у женщин, систематически занимающихся физической культурой и спортом, климактерический период проходит незаметно, «спокойно», не снижая их трудоспособности и жизнедеятельности.

Все женщины с явлениями климакса, желающие заниматься физической культурой и спортом, должны обязательно пройти врачебный осмотр у гинеколога и получить направление к специалисту по лечебной физической культуре. Врач по физической культуре проводит детальный первичный осмотр и при необходимости направляет к врачам других специальностей (невропатологу, терапевту и др.).

В процессе занятий в кабинетах лечебной гимнастики поликлиник ведутся систематические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, их самочувствием и эффективностью результатов занятий. Занимающимся дома рекомендуется вести дневник самоконтроля. В домашней обстановке могут заниматься все, кто усвоил методику физических упражнений, при условии периодической явки на врачебный осмотр.

Занятия должны проводиться в хорошо проветренном, чистом помещении перед едой или после еды (через час после завтрака или ужина и через 2 часа после обеда). Костюм должен быть свободным, легким, не стесняющим движений. Зимой желательно надевать пижамные брюки, собранные на мягкой резинке у пояса и на уровне лодыжек, майку или кофточку с короткими рукавами и тапочки, а в летнее время — майку, трусы или купальный костюм и тапочки. Тапочки должны соответствовать размеру ноги, иметь прочные шнурки. Во избежание скольжения при выполнении упражнений на носок и каблук кожаной подошвы можно набить тонкие кусочки резины.

Упражнения надо начинать с наиболее легких, простых и постепенно переходить к более трудным и сложным. Каждый комплекс упражнений должен обеспечить многогранность воздействия на организм. Независимо от того, что выполняется: гигиеническая гимнастика, групповой или самостоятельный комплекс специальных физических упражнений, нужно стремиться к тому, чтобы в работу последовательно включались мышцы рук, ног, спины, живота, шеи и головы, так как это создает наиболее равномерную нагрузку на организм. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием. Вдох и выдох должны быть глубокими, спокойными; ритм дыхания должен сочетаться с темпом и амплитудой (размахом) движений. Натуживание и задержка дыхания при занятиях физической культурой и спортом недопустимы. Во время выполнения сложных упражнений необходимо делать паузы между ними или отдыхать по 30—60 секунд. Отдых может быть пассивным (занимающийся сидит или лежит, т. е. находится в состоянии покоя) и активным (после нагрузочных упражнений занимающийся стоит, расслабив мускулатуру, покачивая руками, или нагрузочные упражнения сменя-

ются дыхательными и расслабляющими упражнениями). Темп, ритм, дозировка (количество) упражнений индивидуальны в каждом отдельном случае и назначаются врачом по физической культуре.

Ниже мы приводим специальные физические упражнения, наиболее эффективно влияющие на разные проявления климактерического периода. Эти упражнения рассчитаны на занимающихся индивидуально в домашних условиях, поэтому среди них нет упражнений на снарядах и со снарядами, которых обычно не бывает дома (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, перекладина и др.), а также схем и комплексов занятий, проводимых в кабинетах, залах физкультуры и на спортивных площадках. Приведенные ниже физические упражнения должны быть согласованы, прежде чем их выполнять, с лечащим врачом или врачом по физической культуре.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН В КЛИМАКТЕРИЧЕСКОМ ПЕРИОДЕ С НАЧАЛЬНОЙ ФОРМОЙ ОЖИРЕНИЯ

Не всегда ожирение начинается в климактерическом периоде. Довольно часто оно связано с рождением ребенка или начинается за несколько лет до климактерического периода, т. е. с 30—35-летнего возраста. Ни для кого не секрет, что легче бороться с начинающейся полнотой, чем, как говорят, «согнать жир», когда он уже отложился в значительной степени на животе, бедрах, шее и в других местах.

Женщинам с преимущественным нарушением жирового обмена рекомендуются:

- 1) ежедневная гигиеническая гимнастика;
- 2) комплексы специальных физических упражнений, проводимые 2—3 раза в день. Особенно важно делать эти упражнения перед едой и во время обеденного перерыва в виде физкультминуток;
- 3) соблюдение рационального пищевого режима. Голодание и перенасыщение в одинаковой степени усиливают нарушение обмена веществ. Прием пищи рекомендуется проводить в одни и те же часы, без излишнего

переедания. В пище должны преобладать овощи, фрукты, молочные продукты, а рыбные и мясные блюда следует умеренно ограничить. Жирное мясо и рыбу необходимо из питания исключить. Хлебные, мучные и крупяные продукты должны быть значительно ограничены;

4) ходьба 2—3 часа в день в среднем и медленном темпе. Обычно рекомендуется ходить на работу и обратно домой пешком, особенно тем, кто работает сидя или ведет малоподвижный образ жизни;

5) воздушные ванны: зимой — от 30 минут до 1 часа, летом — от 1 до 3 часов, по возможности ежедневно;

6) сон на воздухе или в помещении с открытым окном или форточкой, в трусах или без белья;

7) занятия спортом — теннис, волейбол, велосипедный спорт, гребля, лыжные прогулки, конькобежный спорт и подвижные игры. Продолжительность занятий от 1 до 2 часов с отдыхом по мере необходимости;

8) массаж и самомассаж. Самомассаж желательно сочетать с физическими упражнениями 2 раза в день — утром и вечером;

9) прогулки, экскурсии, ближний туризм 1—2 раза в неделю;

10) рекомендованные врачом работы на воздухе: в саду, на огороде, в лесу, на сенокосе и т. д.

Приводим ряд специальных физических упражнений, рекомендуемых при ожирении.

1-е упражнение (рис. 1)

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах и прижать бедро к животу руками — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. То же проделать левой ногой.

Повторить 4—5 раз каждой ногой. Темп средний.

2-е упражнение (рис. 2)

Исходное положение: то же, руки под головой.

Выполнение: поднять правую ногу вверх; опустить в исходное положение. То же проделать левой ногой.

Повторить 6—8 раз каждой ногой. Темп средний.
Дыхание равномерное.

3-е упражнение (рис. 3)

Исходное положение: то же, руки вдоль туловища.

Выполнение: согнуть обе ноги в коленных и тазобедренных суставах, прижать к животу руками — выдох; вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 4—6 раз. Темп медленный.



Рис. 1.

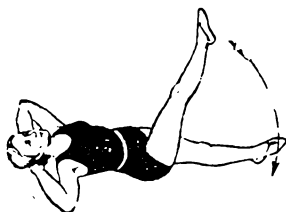


Рис. 2.



Рис. 3.

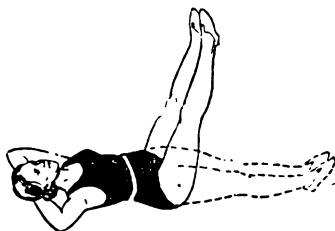


Рис. 4.

4-е упражнение (рис. 4)

Исходное положение: то же, руки под головой.

Выполнение: поднять выпрямленные ноги вверх до прямого угла; вернуться в исходное положение.

Повторить 4—6 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

5-е упражнение (рис. 5)

Исходное положение: то же, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять ноги вверх, развести в стороны, свести, скрещивая таким образом, чтобы правая нога была сверху левой; развести ноги в стороны и снова скрестить так, чтобы левая нога была сверху правой; развести в стороны и вернуться в исходное положение.

Повторить 4—6 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

6-е упражнение (рис. 6)

Исходное положение: то же, руки согнуты в локтевых суставах; ноги согнуты в коленных, тазобедренных суставах и приподняты.

Выполнение: делать круговые движения ногами (как при езде на велосипеде) и руками.

Упражнение выполняется в течение $\frac{1}{2}$ —1 минуты. Темп средний. Дыхание равномерное.

7-е упражнение (рис. 7)

Исходное положение: то же, ноги выпрямлены, лежат на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.

Выполнение: поднять левую руку вперед, повернуть туловище направо и опустить левую руку на ладонь правой руки — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. То же проделать правой рукой.

Повторить 2—4 раза в каждую сторону. Темп медленный.

8-е упражнение (рис. 8)

Исходное положение: то же, руки под головой, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, держатся на весу.

Выполнение: делать круговые движения в тазобедренных суставах с участием нижней части туловища по часовой и против часовой стрелки.

Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

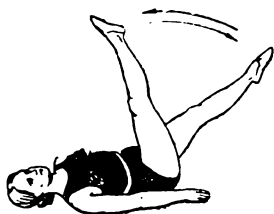
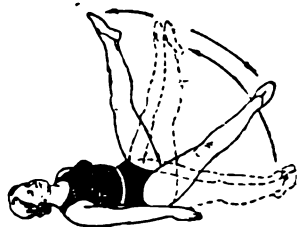


Рис. 5.

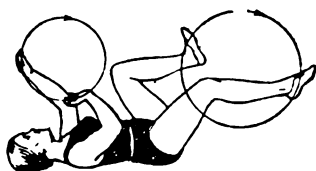


Рис. 6.

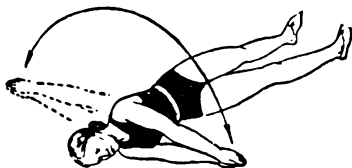


Рис. 7.



Рис. 8.

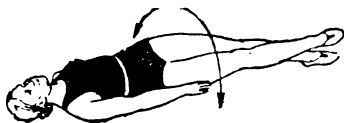


Рис. 9.

9-е упражнение (рис. 9)

Исходное положение: то же, руки вдоль туловища, выпрямленные ноги скрещены (правая нога положена на левую).

Выполнение: поворачивать ноги и нижнюю часть туловища направо, стараясь не отрывать плечи от пола. То же проделать в другую сторону.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

10-е упражнение (рис. 10)

Исходное положение: то же, выпрямленные ноги подняты вверх.

Выполнение: согнуть ноги, стараясь прижать бедра к животу, — выдох; вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 2—4 раза. Темп медленный.



Рис. 10.



Рис. 11.

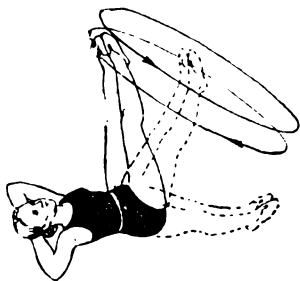


Рис. 12.

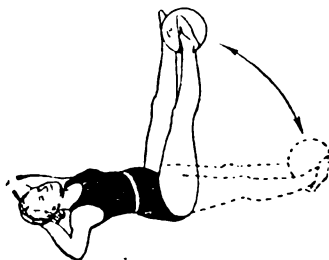


Рис. 13.

11-е упражнение (рис. 11)

Исходное положение: то же, руки под головой, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, держатся на весу.

Выполнение: повернуть таз с согнутыми ногами направо, затем налево.

Повороты делать не останавливаясь. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

12-е упражнение (рис. 12)

Исходное положение: то же, ноги выпрямлены, лежат параллельно.

Выполнение: поднять прямые ноги вверх вперед и описать ими широкий круг по часовой и против часовой стрелки.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

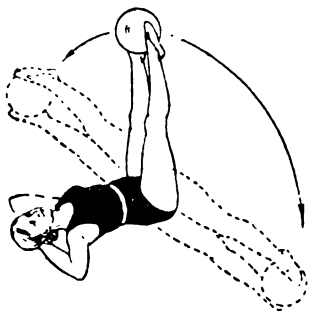


Рис. 14.

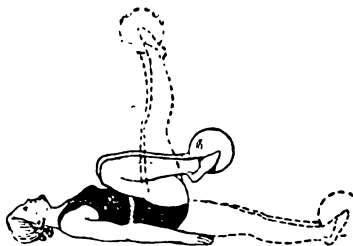


Рис. 15.

13-е упражнение (рис. 13)

Исходное положение: то же, стопами ног захватить набивной мяч весом 1—2 килограмма.

Выполнение: поднять и опустить ноги.

Повторить 4—6 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

14-е упражнение (рис. 14)

Исходное положение: то же.

Выполнение: поднять ноги вверх, опустить на пол вправо, снова поднять и опустить влево, затем поднять и вернуться в исходное положение.

Повторить 4—6 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

15-е упражнение (рис. 15)

Исходное положение: то же, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять ноги вверх, согнуть в ко-

ленных суставах и прижать колени к животу, выпрямить ноги и вернуться в исходное положение.

Повторить 4—6 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

16-е упражнение (рис. 16)

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, держатся на весу.

Выполнение: положить ноги на левую сторону, а левой рукой обхватить правое плечо, повернув голову вправо; вернуться в исходное положение. То же проделать в другую сторону.

Повторить 4—6 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

17-е упражнение (рис. 17)

Исходное положение: то же, руки подняты вверх, ноги лежат параллельно.

Выполнение: согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, обхватить колени, прижимая бедра к груди, и сесть; вернуться в исходное положение.

Повторить 4—6 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

18-е упражнение (рис. 18)

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение: наклонить туловище влево, скользя левой рукой вниз по боковой поверхности бедра, правую руку через сторону поднять вверх; вернуться в исходное положение. То же проделать в левую сторону.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

19-е упражнение (рис. 19)

Исходное положение: то же, руки вытянуты вперед.

Выполнение: поднять правую ногу вперед и коснуться носком ладони правой руки, опустить ногу, снова

поднять правую ногу и носком коснуться ладони левой руки, опустить ногу. То же проделать левой ногой.

Повторить 6—8 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание равномерное.

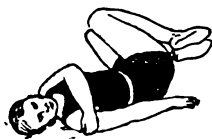


Рис. 16.



Рис. 17.

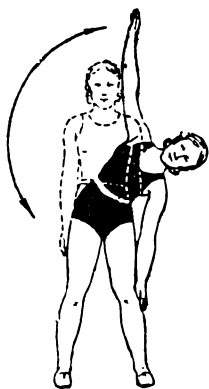


Рис. 18.



Рис. 19.

20-е упражнение (рис. 20)

Исходное положение: то же, руки подняты вверх.

Выполнение: наклонить туловище вперед вправо, коснуться руками правого колена — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. То же проделать в левую сторону.

Повторить 3—4 раза в каждую сторону. Темп медленный.

21-е упражнение (рис. 21)

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, пальцы переплетены «в замок».

Выполнение: делать круговые движения туловищем по часовой и против часовой стрелки.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

22-е упражнение (рис. 22)

Исходное положение: стоя спиной к стене на расстоянии 0,5 метра от нее, ноги на ширине плеч.

Выполнение: поднять руки вверх назад, достать пальцами стенку, прогибаясь в пояснице и отклоняя голову назад; вернуться в исходное положение.

Повторить 4—6 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

23-е упражнение (рис. 23)

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки с набивным мячом весом 1—2 килограмма подняты над головой.

Выполнение: наклонить туловище вперед и, опуская руки, положить мяч между ногами — выдох; выпрямиться, взять мяч и вернуться в исходное положение — вдох.

При наклоне вперед держать голову поднятой кверху. Повторить 4—6 раз. Темп средний.

24-е упражнение (рис. 24)

Исходное положение: то же, набивной мяч в правой руке на уровне груди.

Выполнение: передать мяч правой рукой в левую за спиной; левой передать в правую впереди и т. д.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.



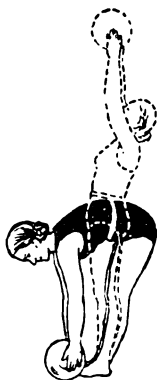
Puc. 20.



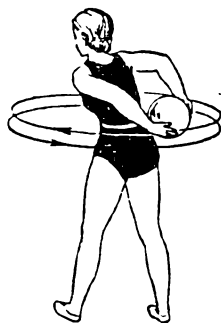
Puc. 21.



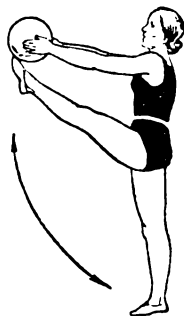
Puc. 22.



Puc. 23.



Puc. 24.



Puc. 25.

25-е упражнение (рис. 25)

Исходное положение: то же, руки с набивным мячом вытянуты перед грудью.

Выполнение: поднять правую ногу и коснуться носком мяча. То же проделать левой ногой. Темп средний. Дыхание равномерное.

Повторить 4—6 раз каждой ногой.

26-е упражнение (рис. 26)

Исходное положение: то же.

Выполнение: повернуть туловище вправо и перенести мяч вправо, повернуть туловище влево и перенести мяч в левую сторону.

Упражнение делать без остановки. Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

27-е упражнение (рис. 27)

Исходное положение: то же.

Выполнение: подбросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч.

Повторить 4—6 раз. Темп быстрый. Дыхание равномерное.

28-е упражнение (рис. 28)

Исходное положение: то же, мяч поднят высоко над головой.

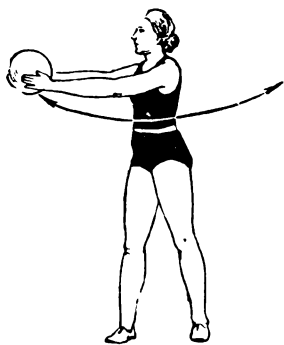
Выполнение: описывать большие круговые движения руками с участием туловища по часовой и против часовой стрелки, не опуская рук.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

29-е упражнение (рис. 29)

Исходное положение: стоя спиной к стене на расстоянии 0,5 метра от нее, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

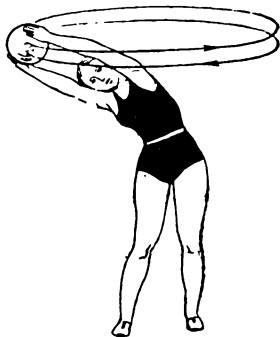
Выполнение: повернуть туловище влево и, не отрывая пяток от пола, опереться ладонями в стену; от-



Puc. 26.



Puc. 27.



Puc. 28.



Puc. 29.

толкнуться руками от стены и сделать то же в другую сторону.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

30-е упражнение (рис. 30)

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой опущены вниз.

Выполнение: поднять руки вверх, прогнуться назад — вдох; вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 2—4 раза. Темп средний.

31-е упражнение (рис. 31)

Исходное положение: то же, руки с палкой за спиной (на уровне лопаток).

Выполнение: делать круговые движения туловищем по часовой и против часовой стрелки.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание равномерное.

32-е упражнение (рис. 32)

Исходное положение: то же, руки с палкой подняты вперед перед грудью.

Выполнение: глубоко присесть; вернуться в исходное положение.

Повторить 4—6 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

33-е упражнение (рис. 33)

Исходное положение: то же, в руках гимнастическая палка, руки опущены вниз.

Выполнение: перешагнуть правой ногой через палку; перешагивая назад, вернуться в исходное положение. То же проделать левой ногой.

Повторить 4—6 раз каждой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное.



Рис. 30.

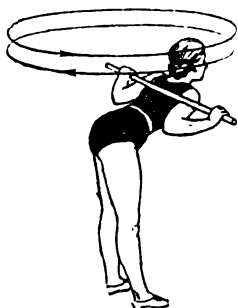


Рис. 31.

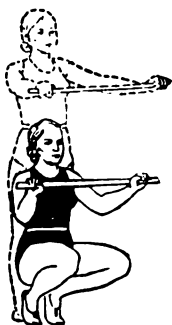


Рис. 32.



Рис. 33.



Рис. 34.

34-е упражнение (рис. 34)

Исходное положение: то же, руки с гимнастической палкой опущены вниз.

Выполнение: глубоко приседая, поднять руки с палкой вверх — вдох; вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 2—4 раза. Темп медленный.

35-е упражнение (рис. 35)

Исходное положение: упор сидя на краю табуретки, ноги выпрямлены, правая нога поднята вперед.

Выполнение: одновременно опускать правую ногу, левую — поднимать; левую опускать, правую — поднимать.

Упражнение делать без остановки. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Темп быстрый. Дыхание равномерное.

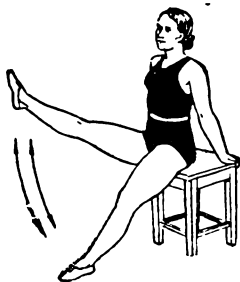


Рис. 35.

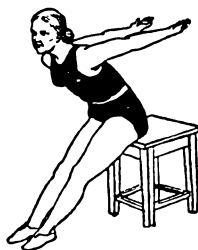


Рис. 36.

36-е упражнение (рис. 36)

Исходное положение: то же, обе ноги опущены на пол.

Выполнение: поднять руки вверх, наклонить голову и туловище вперед — вдох; вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

37-е упражнение (рис. 37)

Исходное положение: то же, в руках набивной мяч.

Выполнение: повернуть туловище направо, подбросить мяч, поймать; вернуться в исходное положение; то же проделать в левую сторону.

Повторить 6—8 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

38-е упражнение

Исходное положение: то же.

Выполнение: встать, подбросить мяч, сесть, встать, поймать мяч, сесть.

Повторить 6—8 раз. Темп быстрый. Дыхание равномерное.



Рис. 37.

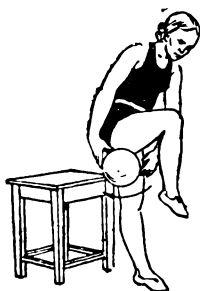


Рис. 38.



Рис. 39.

39-е упражнение (рис. 38)

Исходное положение: то же, набивной мяч в левой руке.

Выполнение: встать, согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах, бросить мяч под правым коленом на правую руку; сесть. Прodelать то же, держа мяч в правой руке, под левую ногу.

Повторить 6—8 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

40-е упражнение

Бег с высоким подниманием коленей 1—2 минуты. Темп средний. Дыхание равномерное.

41-е упражнение (рис. 39)

Ходьба с высоким подниманием коленей и размахиванием рук 1—1½ минуты. Темп средний.

42-е упражнение

Ходьба с приседанием на 3—5-м шаге 1—1½ минуты. Темп медленный. Дыхание равномерное.

43-е упражнение

Ходьба обычная 2—3 минуты. Темп медленный. Дыхание равномерное.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН В КЛИМАКТЕРИЧЕСКОМ ПЕРИОДЕ С НАЧАЛЬНОЙ ФОРМОЙ НАРУШЕНИЯ СОЛЕВОГО ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Нарушению солевого обмена способствуют малоподвижный образ жизни, избыточное питание, обильное употребление мясных продуктов, злоупотребление спиртными напитками и курение.

Женщинам с начальными формами нарушения солевого обмена рекомендуется так называемая составная гимнастика в разных исходных положениях. Начинаящие, физически не подготовленные лица должны выполнять упражнения в исходных положениях лежа на спине и сидя на стуле с постепенным переходом в другие исходные положения. Для имеющих среднюю и хорошую физическую подготовку лучшими исходными положениями являются положения сидя на стуле или табурете, лежа на животе и на четвереньках. Движения рекомендуется делать, переходя от простых к сложным, от мелких суставов к крупным, придерживаясь принципа распределения нагрузки на разные группы мышц. Например, движения рук чередуют с движениями ног, головы, туловища, сопровождая их глубоким дыханием по мере надобности. Амплитуда — размах движений — должна увеличиваться постепенно, особенно в тех случаях, когда движения болезненны. Первые два упражнения делаются с минимальным, следующие — со средним и заключительные — с максимальным размахом движений. Число повторений физических упражнений зависит от степени физической подготовленности зани-

мающейся. Очень важно «проработать», т. е. сделать движения в каждом суставе во всех возможных направлениях, хотя бы по 1—2 раза (для начинающих). Темп движений медленный и средний. Женщинам с преимущественным нарушением солевого обмена рекомендуются:

1) ежедневная гигиеническая гимнастика;

2) выполнение комплексов специальных физических упражнений, проводимых 3—4 раза в день. При отсутствии свободного времени они могут быть заменены многократными физкультурминутками, которые особенно рекомендуются женщинам, занимающимся умственным трудом, работающим сидя, а также всем, кто ведет малоподвижный образ жизни;

3) соблюдение рационального пищевого режима: молочно-растительная диета и фрукты;

4) пешеходные прогулки по 1—3 часа в день (в зависимости от степени физической подготовленности), во время которых желательны размахи руками и широкий шаг. Ходьба должна быть в медленном и среднем темпе с равномерным и глубоким дыханием;

5) теплые ванны для рук (до верхней трети плеча) и для ног (до коленных суставов) или полуванны в положении сидя (для ног и нижней части туловища) с уровнем воды, достигающим до края ребер. Температура воды должна быть 35—36°. Находясь в теплой воде, необходимо делать всевозможные движения, особенно в суставах, где имеются скованность или ограничение движений, а также болевые ощущения;

6) сон на воздухе или в помещении с открытым окном или форточкой;

7) занятия спортом: теннис, волейбол, гребля, городки, подвижные игры, катание на коньках и лыжах. Продолжительность занятий от 30 минут до 1 часа;

8) массаж и самомассаж, особенно суставов, в которых имеются ограничение движений и болевые ощущения;

9) экскурсии и ближний туризм в хорошую погоду, желательно 2—4 раза в месяц.

Приводим примерные специальные физические упражнения для женщин с начальной формой нарушения солевого обмена.

1-е упражнение (рис. 40)

Исходное положение: сидя на табурете, ноги выпрямить, руки согнуть в локтевых суставах под прямым углом.

Выполнение: делать круговые движения в лучезапястных и голеностопных суставах по часовой и против часовой стрелки.

Повторить 10 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

2-е упражнение (рис. 41)

Исходное положение: то же, руки на поясе.

Выполнение: повернуть голову вправо, вернуться в исходное положение. То же проделать в левую сторону.

Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание равномерное.

3-е упражнение (рис. 42)

Исходное положение: то же.

Выполнение: повернуть туловище вправо; вернуться в исходное положение. То же проделать в левую сторону.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

4-е упражнение (рис. 43)

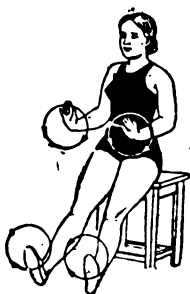
Исходное положение: то же, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Выполнение: одновременно сжимать и разжимать пальцы рук и ног.

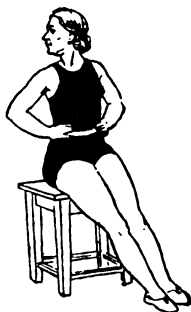
Повторить 10 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

5-е упражнение (рис. 44)

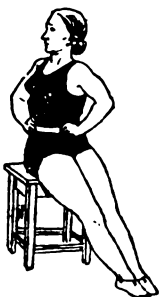
Исходное положение: то же, ноги согнуты в коленях, поставлены на всю ступню, руки опущены вниз.



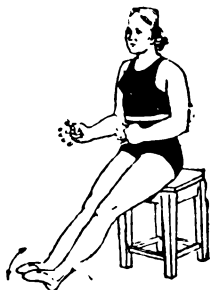
Puc. 40.



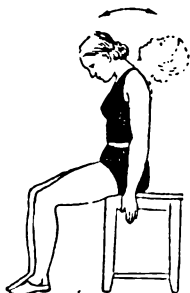
Puc. 41.



Puc. 42.



Puc. 43.



Puc. 44.



Puc. 45.

Выполнение: наклонить голову вперед, вернуться в исходное положение; наклонить голову назад, вернуться в исходное положение.

Повторить 2—4 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание равномерное.

6-е упражнение (рис. 45)

Исходное положение: то же, ноги выпрямлены, стоят на пятках, руки согнуты в локтевых суставах, прижаты к туловищу.

Выполнение: одновременно опустить кисти рук вниз и сжать пальцы в кулак, стопы ног опустить вниз и сжать пальцы, поднять кисти рук вверх и разжать пальцы, стопы ног поднять вверх и разжать пальцы.

Повторить 10 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

7-е упражнение (рис. 46)

Исходное положение: то же, ноги согнуты в коленях, стоят на всей ступне, руки опущены вниз.

Выполнение: наклонить туловище вправо, левой рукой скользя к подмышечной впадине слева, правую руку опуская вниз вправо; вернуться в исходное положение. То же проделать в левую сторону.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание равномерное.

8-е упражнение (рис. 47)

Исходное положение: то же, руки на поясе.

Выполнение: делать круговые движения головой по часовой и против часовой стрелки.

Повторить 2—4 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание равномерное.

9-е упражнение (рис. 48)

Исходное положение: то же, кисти рук лежат на плечах.

Выполнение: делать круговые движения в плечевых суставах с участием лопаток и ключиц.

Повторить 6—8 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание равномерное.



Рис. 46.



Рис. 47.



Рис. 48.



Рис. 49.

10-е упражнение (рис. 49)

Исходное положение: то же, руки на поясе, голова опущена так, что подбородок касается груди.

Выполнение: поднять голову вверх назад; вернуться в исходное положение.

Упражнение делать безостановочно. Повторить 2—4 раза. Темп медленный. Дыхание равномерное.

11-е упражнение (рис. 50)

Исходное положение: то же, голову держать прямо.

Выполнение: делать круговые движения туловищем по часовой и против часовой стрелки.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание равномерное.

12-е упражнение (рис. 51)

Исходное положение: то же, руки опущены вниз.

Выполнение: повернуть голову направо, согнуть правую руку в локтевом суставе, левую ногу выпрямить в коленном суставе, вернуться в исходное положение, повернуть голову влево, согнуть левую руку, выпрямить правую ногу, вернуться в исходное положение.

Повторить 6—8 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

13-е упражнение (рис. 52)

Исходное положение: то же, руки подняты вверх над головой, голова отклонена назад.

Выполнение: повернуть туловище вправо, наклониться вниз, опустить руки, стараясь пальцами достать пол, вернуться в исходное положение; то же проделать в левую сторону.

При наклоне держать голову кверху. Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание равномерное.

14-е упражнение (рис. 53)

Исходное положение: сидя на крае стула, ноги выпрямлены, пятки упираются в пол, плечи прижаты к спинке стула.

Выполнение: одновременно сжимая и разжимая пальцы, поворачивая выпрямленные руки в плечевых суставах наружу и внутрь, поднимать руки вверх и опу-



Рис. 50.



Рис. 51.



Рис. 52.

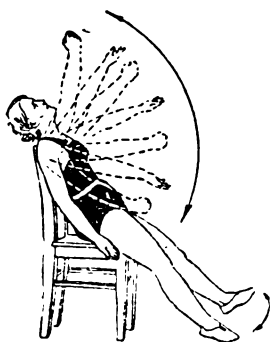


Рис. 53.

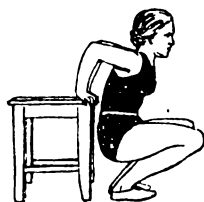


Рис. 54.

скакать вниз, ноги поворачивать в голеностопных и тазобедренных суставах кнаружи и кнутри.

Повторить 4—6 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

15-е упражнение (рис. 54)

Исходное положение: упор сидя на крае стула.

Выполнение: присесть перед табуреткой, вернуться в исходное положение.

Повторить 4—6 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

16-е упражнение (рис. 55)

Исходное положение: то же, ноги согнуты в коленных суставах, стоят на всей ступне, руки на поясе.

Выполнение: наклонить туловище вправо, затем влево.

Упражнение делать не останавливаясь. Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание равномерное.



Рис. 55.

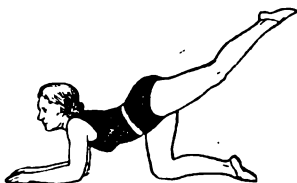


Рис. 56.

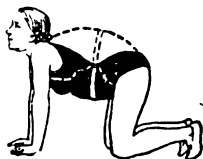


Рис. 57.

17-е упражнение (рис. 56)

Исходное положение: стоя на полупротивоположных ногах.

Выполнение: выпрямить левую ногу, поднять назад, прогнуть спину, вернуться в исходное положение. То же проделать правой ногой.

Повторить 4—6 раз каждой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное.

18-е упражнение (рис. 57)

Исходное положение: стоя на четвереньках, носки «к себе».

Выполнение: выгнуть спину вверх (сделать круглой), прогнуть ее вниз.

Повторить 6—8 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

19-е упражнение (рис. 58)

Исходное положение: то же.

Выполнение: выпрямить правую ногу, поднять назад вверх, прогнуться в пояснице, вернуться в исходное положение. То же проделать левой ногой. Голову не опускать, держать кверху.

Повторить 4—6 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание равномерное.

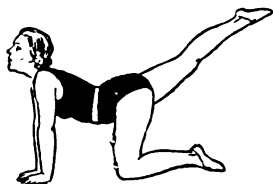


Рис. 58.

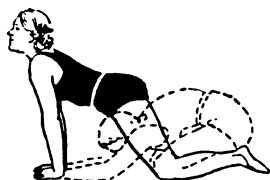


Рис. 59.

20-е упражнение (рис. 59)

Исходное положение: то же.

Выполнение: сесть на пятки, выгнуть спину вверх, голову опустить; согнуть руки в локтях, продвинуть туловище вперед вверх, поднять голову кверху («пролезание»).

Повторить 4—6 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

21-е упражнение (рис. 60)

Исходное положение: упор лежа на животе.

Выполнение: выпрямлять и сгибать руки в локтевых суставах, приподнимая и опуская туловище.

Упор на кисти рук и носки ног производить не передвигая их, голову держать кверху.

Повторить 4—6 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

22-е упражнение (рис. 61)

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук лежат на плечах.

Выполнение: делать круговые движения в плечевых суставах (с участием лопаток и ключиц) по часовой и против часовой стрелки.

Повторить 6—8 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

23-е упражнение (рис. 62)

Исходное положение: то же, ноги шире плеч, руки на поясе.

Выполнение: одновременно наклонить туловище влево и поднятой правой рукой достать левое ухо; вернуться в исходное положение. То же проделать в правую сторону.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

24-е упражнение (рис. 63)

Исходное положение: то же, ноги на ширине плеч.

Выполнение: положить правую руку на пояс. Максимально наклонять туловище в левую сторону, опуская левую руку вниз, покачать левой рукой вперед—назад, вернуться в исходное положение, проделать то же, наклоняясь в правую сторону, положив на пояс левую руку.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

25-е упражнение (рис. 64)

Исходное положение: то же.

Выполнение: поднимать руки вперед перед грудью и опускать, одновременно сжимая пальцы в кулаки и разжимая их.

Повторить 4—6 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

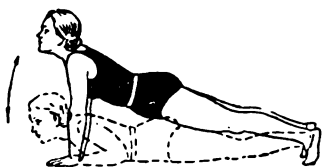


Рис. 60.



Рис. 61.



Рис. 62.



Рис. 63.

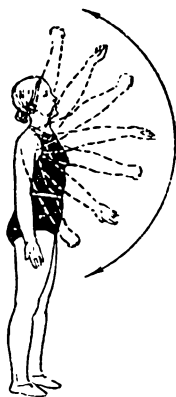


Рис. 64.

26-е упражнение (рис. 65)

Исходное положение: то же.

Выполнение: наклонить туловище вперед, одновременно опустить расслабленные руки и, поворачивая туловище, делать несколько качательных движений расслабленными руками вправо и влево, поворачивая соответственно туловище. Голову держать кверху.

Повторить 6—8 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

27-е упражнение (рис. 66)

Исходное положение: то же, ноги на ширине плеч, прямые руки опираются о спинку стула.

Выполнение: согнуть руки, достать спинку стула грудью, максимально прогнуться в поясничном отделе позвоночника, отклонив голову назад; вернуться в исходное положение.

Повторить 4—6 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

28-е упражнение (рис. 67)

Исходное положение: стоя правым боком к спинке стула, ноги на ширине плеч, правая рука опирается о спинку стула, левая поднята вверх.

Выполнение: наклонить туловище вперед, опустить левую руку, коснуться пальцами пола, одновременно подняв правую ногу вверх назад, вернуться в исходное положение, проделать то же, держась левой рукой за спинку стула.

Повторить 4—6 раз, меняя руку и ногу. Темп средний. Дыхание равномерное.

29-е упражнение (рис. 68)

Исходное положение: взявшись правой рукой за спинку стула и поставив правую ногу на середину сиденья.

Выполнение: встать на стул и разогнуть опорную ногу; соскочить вниз, проделать то же левой рукой и левой ногой.

Повторить 4—6 раз каждой ногой. Темп быстрый. Дыхание равномерное.

30-е упражнение

Ходьба на полной ступне, поднимая прямые руки через стороны вверх и опуская их вниз, одновременно непрерывно поворачивая прямые руки ладонями вниз и кнаружи, в течение $\frac{1}{2}$ —1 минуты. Темп средний. Дыхание равномерное.

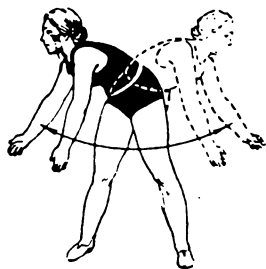


Рис. 65.

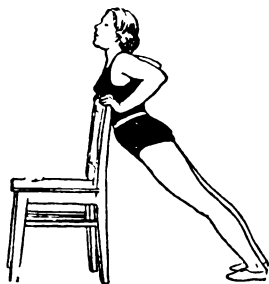


Рис. 66.

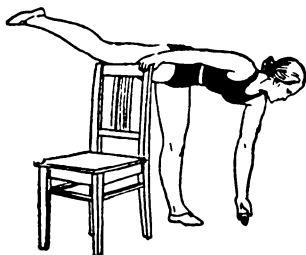


Рис. 67.

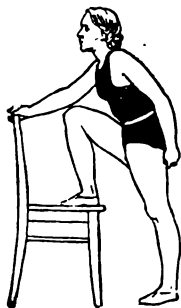


Рис. 68.

31-е упражнение (см. рис. 39)

Ходьба на носках с высоким подниманием коленей с большим размахом рук 1—1½ минуты. Темп средний. Дыхание равномерное.

32-е упражнение

Ходьба на носках ½—1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное.

33-е упражнение (рис. 69)

Ходьба на пятках $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное.

34-е упражнение (рис. 70)

Ходьба с подогнутыми пальцами ног $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное.



Рис. 69.



Рис. 70.



Рис. 71.

35-е упражнение (рис. 71)

Ходьба на наружном крае стоп $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное.

36-е упражнение (рис. 72)

Ходьба на внутреннем крае стоп $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное.

37-е упражнение (рис. 73)

Ходьба скрестным шагом, полуприседая на 3—5-м счете, $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп медленный. Дыхание равномерное.

38-е упражнение

Ходьба боком в правую сторону 6 шагов на полной ступне, затем 6 шагов на наружном крае стоп с подогнутыми пальцами. То же проделать в левую сторону. Темп быстрый. Дыхание равномерное.



Рис. 72.



Рис. 73.



39-е упражнение

Ходьба обычная 1½—2 минуты. Темп медленный. Дыхание равномерное.

**УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ СНЯТИЯ
БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ, ВЫЗВАННЫХ ДЕФОРМАЦИЕЙ СТОП,
ОТЛОЖЕНИЕМ СОЛЕЙ ИЛИ ВОЗРАСТНЫМ
ПЛОСКОСТОПИЕМ**

1-е упражнение (рис. 74)

Исходное положение: сидя на табурете, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом, кисти рук лежат на коленях.

Выполнение: поднимать носки стоп и опускать. Повторить 10—20 раз. Темп энергичный. Дыхание равномерное.

2-е упражнение (рис. 75)

Исходное положение: то же.

Выполнение: поднимать пятки ног и опускать.

Повторить 10—20 раз. Темп энергичный. Дыхание равномерное.

3-е упражнение (рис. 76)

Исходное положение: то же, ноги соединены вместе.

Выполнение: разъединить носки ног и соединить.

При движениях носки ног не поднимать.

Повторить 10—20 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

4-е упражнение (рис. 77)

Исходное положение: то же.

Выполнение: развести пятки ног и соединить.

При движениях пятки ног не поднимать.

Повторить 10—20 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

5-е упражнение (рис. 78)

Исходное положение: то же.

Выполнение: одновременно поднять пятку левой ноги и носок правой ноги, опустить и поднять пятку правой ноги и носок левой ноги. Упражнение делать не останавливаясь.

Повторить 10—20 раз каждой ногой. Темп быстрый. Дыхание равномерное.

6-е упражнение (рис. 79)

Исходное положение: то же.

Выполнение: не отрывая от пола ног, одновременно разводя носки ног, затем пятки ног в стороны, передвигать ноги на 6—8 счетов в стороны и так же передвигать их к исходному положению. Упражнение делать не останавливаясь.

Повторить 2—4 раза. Темп медленный. Дыхание равномерное.



Puc. 74.



Puc. 75.



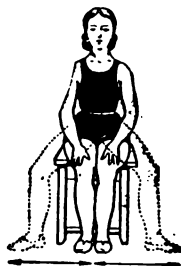
Puc. 76.



Puc. 77.



Puc. 78.



Puc. 79.

7-е упражнение (рис. 80)

Исходное положение: то же, под стопами ног гимнастическая палка.

Выполнение: прокатывать гимнастическую палку стопами ног от носков до пяток и наоборот в течение $\frac{1}{2}$ минуты. Прокатывая, стараться, чтобы палка плотно касалась подошвы стоп, не вызывая сильных болевых ощущений.

Темп средний. Дыхание равномерное.

8-е упражнение (рис. 81)

Исходное положение: то же, под стопами ног резиновый мяч.

Выполнение: прокатывать мяч стопами ног от носков до пяток и наоборот в течение $\frac{1}{2}$ минуты. Прокатывая мяч, стараться, чтобы подошвы стоп плотно прижимались к мячу, слегка нажимая на него.

Темп средний. Дыхание равномерное.

9-е упражнение (рис. 82)

Исходное положение: то же, без мяча, пальцы стоп подогнуты.

Выполнение: шаг на месте с подогнутыми пальцами 10—15 секунд, затем шаг на месте на наружном крае стоп 10—15 секунд, разогнуть пальцы ног и делать шаг на месте на пятках 10—15 секунд, затем перейти на шаг на месте на носках 10—15 секунд и закончить обычным шагом на месте на полной ступне 10—15 секунд.

Темп медленный. Дыхание равномерное.

10-е упражнение (рис. 83)

Исходное положение: то же, правая нога лежит на колене левой ноги.

Выполнение: делать круговые движения в голеностопном суставе правой ногой по часовой и против часовой стрелки 6—10 раз в каждую сторону. То же проделать левой ногой.

Темп средний. Дыхание равномерное.



Рис. 80.



Рис. 81.

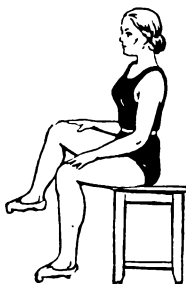


Рис. 82.

11-е упражнение (рис. 84)

Исходное положение: ногу, согнутую в колене, поставить на край табуретки.

Выполнение: правой рукой опускать мизинец вниз, а левой рукой поднимать безымянный палец

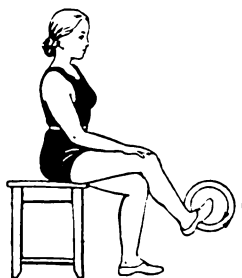


Рис. 83.



Рис. 84а.



Рис. 84б.

кверху и наоборот. Таким образом «проработать» все пальцы (рис. 84а). Держа левой рукой пятку, правой рукой поднимать и опускать пальцы всей стопы кверху и книзу 3—4 раза; затем двумя руками растерать по-

дошву и тыльную поверхность стопы от пальцев до голеностопного сустава 15—20 секунд; пальцами обеих рук разминать и растирать основания пальцев с подошвенной стороны 15—20 секунд; всей рукой разминать и растирать пятку 15—20 секунд, после чего двумя руками

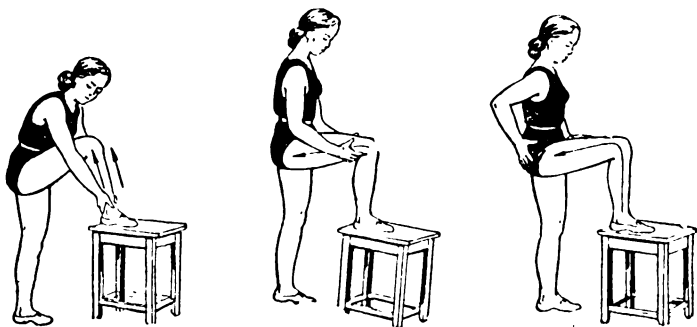


Рис. 84в.

массировать всю стопу со всех сторон по направлению от носка к голеностопному суставу 15—20 секунд (рис. 84 б). Поставить правую стопу на табуретку, обхватить кистями рук правую ногу в области лодыжек, одновременно двумя руками производить глубокие массирующие поглаживания, разминания, поглаживания от голеностопного сустава до коленного сустава в течение 1—2 минут; так же массировать бедро от коленного сустава до паховой области в течение 1—2 минут; затем массировать всю ногу от голеностопного сустава до паховой области, производя поверхностное и глубокое поглаживание 1—2 минуты. То же повторить на левой ноге (рис. 84 в).

Темп медленный. Дыхание равномерное.

СОВЕТЫ ЖЕНЩИНАМ В КЛИМАКТЕРИЧЕСКОМ ПЕРИОДЕ, ИМЕЮЩИМ НАРУШЕНИЯ СО СТОРОНЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы у женщин в климактерическом периоде наблюдаются преимущественно в трех формах.

1. Повышение артериального давления — склонность к гипертонической болезни.

2. Понижение артериального давления, что ведет к развитию так называемой гипотонии.

3. Спазм сосудов сердца.

Ввиду разнообразия нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы нельзя дать примерного стандартного комплекса для занятий физическими упражнениями. Как правило, женщины с нарушениями со стороны сердечно-сосудистой системы после осмотра врачом получают:

1) индивидуально подобранные комплексы ежедневной гигиенической гимнастики;

2) комплексы лечебной гимнастики, составленные с учетом отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, которые в данной брошюре описываться не будут, так как назначаются индивидуально только по указанию врача;

3) обязательные ежедневные прогулки перед сном в любую погоду от 1 до 2 часов;

4) обязательный активный отдых в выходные дни, а по возможности и после работы в виде поездок на дачу, в лес, лыжных прогулок;

5) сон на воздухе или в помещении с открытым окном или форточкой. Страдающим одышкой, удушьем, чувством «тяжести» в груди, «замиранием» сердца рекомендуется спать без белья или в трусах;

6) при повышении артериального давления — специальный массаж головы, шеи, области надплечья, живота и кишечника¹. При понижении артериального давления рекомендуется делать массаж и самомассаж рук и ног;

¹ Этот вопрос хорошо освещен в книге проф. В. Н. Мошкова «Лечебная физкультура при гипертонической болезни». Изд. ЦИУ Министерства здравоохранения СССР. М., 1950.

7) соблюдение рационального питания по совету врача;

8) ряд мероприятий по борьбе с неприятными субъективными ощущениями и объективными данными:

а) Воздушные ванны. Их можно принимать не только летом, но и в любое время года. Для этого необходимо хорошо проветрить комнату и без одежды (обнаженной) лежать или сидеть 30—60 минут 1—2 ра-

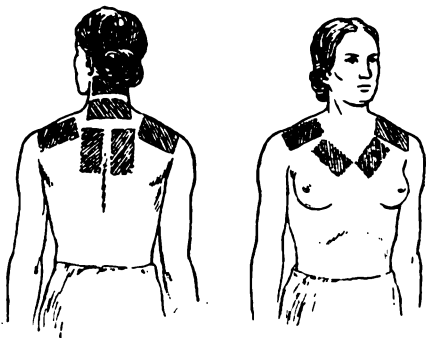


Рис. 85.

за в день при температуре воздуха 18—20°. Во избежание простуды в комнате не должно быть сквозняков.

б) Холодный компресс. Сложенный и намоченный холодной водой кусок материи кладут на область сердца и грудины спереди, а сзади — слева под лопаткой. Это мероприятие хорошо действует при удушье, «тяжести» в груди, одышке, перебоях и «замирании» сердца, а также при нарушениях ритма работы сердца — тахикардии и тахикардии.

в) Горчичники на затылок, в виде воротника, на плечи, грудь и спину, на икроножные мышцы (рис. 85, 86), а также



Рис. 86.

горячие горчиные ножные ванны с уровнем воды до коленных суставов. Эти мероприятия назначаются врачом при повышении артериального давления, болях в области сердца, отдающих под левую лопатку, приливах крови к лицу и голове, а также при головных болях.

г) Перемена положения тела для снятия болевых ощущений и спазмов в области сердца.

Например, у одних боли прекращаются в положении лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, лежат под головой или обхватывают подушку (рис. 87); или правая рука лежит вдоль туловища, левая под головой или обхватывает подушку; у других — в положении лежа на левом боку, рука согнута в локтевом суставе, лежит под головой (рис. 88); у третьих — в положении лежа на правом боку, левая рука согнута в локтевом суставе, лежит перед грудью или заведена за голову (рис. 89), или левая рука лежит так же, а правая согнута в локтевом суставе, лежит под головой; у четвертых — в положении стоя, правая рука на поясе, туловище наклонено в левую сторону и вперед, левая, расслабленная, рука делает маятникообразные покачивающие движения вперед — назад и круговые (рис. 90).

При любом из описанных нарушений функции сердечно-сосудистой системы физические упражнения рекомендуется делать в медленном и среднем темпе.

СОВЕТЫ ЖЕНЩИНАМ В КЛИМАКТЕРИЧЕСКОМ ПЕРИОДЕ, ИМЕЮЩИМ НАРУШЕНИЯ СО СТОРОНЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Женщинам с нарушениями функций нервной системы, носящими название астено-невротического состояния, рекомендуется следующее:

1) комплексы гигиенической гимнастики, составленные индивидуально врачом или инструктором лечебной физической культуры;

2) комплексы лечебной гимнастики, составленные с учетом нарушений со стороны нервной системы: астено-невротического состояния, невроза, истерии и психастении. Эти комплексы в брошюре описываться не будут, так как они назначаются врачом индивидуально;

3) обязательные ежедневные прогулки перед сном в любую погоду от $1/2$ до 2 часов;

4) обязательный активный отдых в выходные дни, желательно и после работы, в виде поездок за город, в

лес, в поле, а при невозможности поехать за город — в сады, парки и скверы города;

5) экскурсии, прогулки, ближний туризм, назначаемые врачом индивидуально;



Рис. 87.



Рис. 88.



Рис. 89.



Рис. 90.

6) лыжные прогулки, купание и плавание в бассейнах, реке, море, гребля и велосипедные прогулки. Что касается других видов спорта, то они назначаются врачом индивидуально в зависимости от степени возбудимости нервной системы. У лиц с быстрой возбудимостью нервной системы или угнетением ее эмоциональные игры

нередко вызывают резкую реакцию, выражающуюся возбуждением или угнетением нервной системы. Поэтому эмоциональные игры включаются в занятия спортом индивидуально, постепенно и дозированно;

7) рекомендованные врачом работы на воздухе, в саду, на огороде, в лесу и поле с указанием характера работы и ее продолжительности;

8) индивидуально назначенные врачом водные процедуры: душ, обливания, обтирания, ванны и влажные укутывания;

9) мероприятия по борьбе с головными болями, приливами крови к лицу и голове (горчичники на затылок, «воротник» из горчичников на плечи, грудь и спину; горчичники на икроножные мышцы и горячие горчичные ванны);

10) мероприятия по борьбе с подергиванием мышц разных частей тела. При подергивании мышц лица, век чаще всего помогает холодный компресс, положенный на подергивающуюся область. Для этого необходимо лечь на спину, положить на эту область кусочек материи, смоченной холодной водой, и держать 10—15 минут. Такие компрессы надо делать 2—4 раза в день. Некоторым помогают такие же компрессы, но из теплой воды. При подергивании крупных мышечных групп, кроме компрессов, помогают теплые или нейтральные ванны продолжительностью 10—15 минут 1—2 раза в день или ручные и ножные ванны в зависимости от локализации подергивания, круговые горчичники или грелки;

11) мероприятия по борьбе с неоднократными явлениями онемения пальцев рук или ног: с чувством «отсидел» ногу или «отлежал» руку с ощущением «ползания мурашек». Эти ощущения являются результатом сужения сосудов.

Эффективным мероприятием является массаж и самомассаж, проводимый 2—3 раза в день в комплексе с физическими упражнениями, а также теплые и горчичные ванны по 10—15 минут 1—2 раза в день. Наиболее эффективными являются 78-е, 82-е, 83-е, 112-е и 115-е упражнения. Эти упражнения можно делать в разных исходных положениях: лежа на спине, сидя и стоя. В ночное время, когда женщина просыпается от чувства сильного онемения пальцев и кистей рук, надо под-

нять вверх онемевшую руку и несколько раз развести и свести пальцы (6—10 раз), затем сжимать и разжимать пальцы онемевшей руки в кулак, пока не пройдет чувство онемения. Если чувство онемения держится несколько часов, врач назначает парафиновые ванны для онемевшей конечности в течение 40—60 минут через день или ежедневно;

12) воздушные ванны в течение 10—30 минут в помещении и 1—2 часа на воздухе при температуре 18—22°;

13) сон на воздухе или в помещении с открытым окном или форточкой;

14) индивидуально назначенное врачом медикаментозное и физиотерапевтическое лечение.

Женщинам с явлениями климакса, выражающимися в астено-невротическом состоянии (раздражительность, плаксивость, апатия и др.), рекомендуются следующие специальные физические упражнения.

1-е упражнение ¹

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе (упражнение на внимание на 8 счетов).

Выполнение: на «раз» — согнуть правую руку в локтевом суставе, на «два» — левую, на «три» — выпрямить правую руку вперед перед грудью, на «четыре» — выпрямить левую руку вперед перед грудью, на «пять» — согнуть правую руку, на «шесть» — левую, на «семь» — разогнуть правую руку, на «восемь» — левую.

Повторить 4—6 раз. Темп быстрый. Дыхание равномерное.

2-е упражнение (см. рис. 6)

Исходное положение: то же, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Выполнение: одновременно делать круговые движения ногами и руками (как при езде на велосипеде).

Упражнение выполняется 10—30 секунд. Темп быстрый. Дыхание равномерное.

¹ При выполнении упражнений лежа на спине и на животе под голову нужно подложить высокую подушку.

3-е упражнение (рис. 91)

Исходное положение: то же, руки согнуты в локтевых суставах, пальцы сжаты в кулак.

Выполнение: выбросить руки вверх, энергично разжимая кулаки, вернуться в исходное положение; выбросить руки вперед перед грудью, разжимая кулаки,

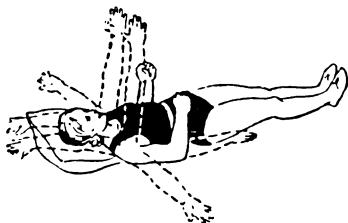


Рис. 91.



Рис. 92.

вернуться в исходное положение; выбросить руки в стороны, разжимая кулаки, вернуться в исходное положение.

Повторить 4—6 раз. Темп быстрый. Дыхание равномерное.

4-е упражнение (рис. 92)

Исходное положение: то же, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять правую ногу вперед, согнуть в коленном суставе, разогнуть, отвести в сторону, привести и вернуться в исходное положение, то же сделать левой ногой.

Повторить 4—6 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание равномерное.

5-е упражнение (рис. 93)

Исходное положение: то же, ноги на ширине плеч.

Выполнение: поднимать и опускать выпрямленные руки на 8 счетов, сжимая пальцы в кулак и разжимая их, одновременно вращая руки в плечевых суставах.

Повторить 4—6 раз. Темп быстрый. Дыхание равномерное.



Рис. 93.



Рис. 94.

6-е упражнение (рис. 94)

Исходное положение: то же, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, упор на всю ступню.

Выполнение: «ходьба» лежа, ставя ногу на всю ступню.

Упражнение выполняется $\frac{1}{2}$ —1 минуту.

Темп средний. Дыхание равномерное.

7-е упражнение (рис. 95)

Исходное положение: то же, выпрямленные ноги вместе, пальцы рук сжаты в кулак, правая рука согнута в локтевом суставе, левая — поднята вперед перед грудью.

Выполнение: имитация ударов бокса со сменой рук.

Упражнение выполняется $\frac{1}{2}$ —1 минуту.

Темп быстрый. Дыхание равномерное.

8-е упражнение (рис. 96)

Исходное положение: то же, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, пятки около ягодиц, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять таз вверх, опираясь на затылок и стопы, вернуться в исходное положение.

Повторить 3—4 раза. Темп медленный. Дыхание равномерное.

9-е упражнение (рис. 97)

Исходное положение: то же, ноги на ширине плеч, руки подняты вперед перед грудью.

Выполнение: похлопывать правой рукой по левой — от кисти к плечу на 7 счетов, на 8-й счет хлопнуть двумя руками; то же проделать левой рукой по правой.

Повторить 8—10 раз каждой рукой. Темп средний. Удары энергичные. Дыхание равномерное.

10-е упражнение (рис. 98)

Исходное положение: то же.

Выполнение: поглаживать правой рукой по левой от кисти к плечу; проделать то же левой рукой по правой. Поглаживание проводить с энергичным нажимом по наружной и внутренней поверхности каждой руки.

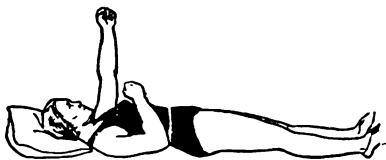
Повторить 8—10 раз каждой рукой. Темп медленный. Дыхание равномерное.

11-е упражнение (рис. 99)

Исходное положение: то же, руки за головой, ноги вместе.

Выполнение: поднять ноги вверх вперед, развести в стороны, согнуть в коленных суставах, выпрямить, свести и вернуться в исходное положение.

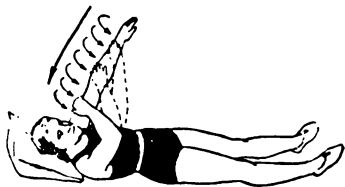
Повторить 4—8 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.



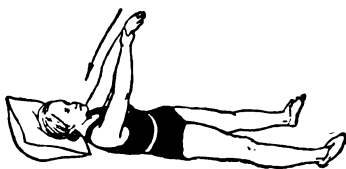
Puc. 95.



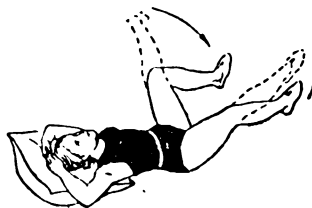
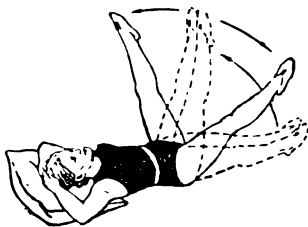
Puc. 96.



Puc. 97.



Puc. 98.



Puc. 99.

12-е упражнение (рис. 100)

Исходное положение: лежа на правом боку.

Выполнение: делать одновременные маятникообразные движения левой рукой вперед, а левой ногой назад и наоборот. То же проделать, лежа на левом боку, правой ногой и правой рукой.

Повторить 6—8 раз на каждом боку. Темп энергичный. Дыхание равномерное.

13-е упражнение (рис. 101)

Исходное положение: то же.

Выполнение: поднять левую руку и ногу вверх, отвести в сторону; вернуться в исходное положение. То же проделать, лежа на левом боку, правой рукой и правой ногой.

Повторить 6—8 раз на каждом боку. Темп средний. Дыхание равномерное.

14-е упражнение (рис. 102)

Исходное положение: то же.

Выполнение: одновременно согнуть левую руку в локтевом суставе, а ногу в коленном и тазобедренном суставах, вернуться в исходное положение.

То же проделать, лежа на правом боку, правой рукой и ногой.

Повторить 6—8 раз на каждом боку. Темп быстрый. Дыхание равномерное.

15-е упражнение (рис. 103)

Исходное положение: лежа на животе, носки ног оттянуты, руки согнуты в локтевых суставах перед грудью.

Выполнение: одновременно приподнять голову, туловище, руки, согнутые в локтевых суставах, ноги — вверх назад, максимально прогнуться в пояснице — вдох; вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—8 раз. Темп средний.

16-е упражнение (рис. 104)

Исходное положение: то же, руки под головой.

Выполнение: поднять ноги вверх назад, максимально прогнуться в пояснице — вдох; вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—6 раз. Темп средний.

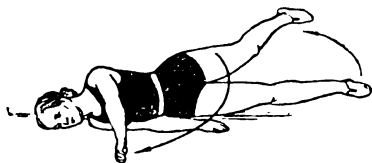


Рис. 100.

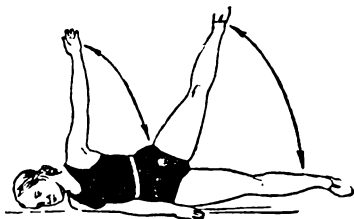


Рис. 101.



Рис. 102.



Рис. 103.



Рис. 104.

17-е упражнение (см. рис. 60)

Исходное положение: упор лежа на животе.

Выполнение: выпрямлять руки в локтевых суставах, опираясь на кисти и носки стоп, поднять туло-

вище вверх, одновременно втягивая задний проход, промежность и сокращая ягодицы. Согнуть руки в локтевых суставах; вернуться в исходное положение. Поднимаясь и опускаясь вниз, не сгибать ноги в коленях, голову держать кверху.

Повторить 4—8 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

18-е упражнение (рис. 105)

Исходное положение: стоя, в руках резиновый мяч, ноги на ширине плеч.

Выполнение: подбросить мяч высоко вверх над головой, хлопнуть в ладоши сзади и спереди, поймать мяч.

Повторить 6—8 раз. Темп быстрый. Дыхание равномерное.

19-е упражнение

Исходное положение: то же, спиной к стене.

Выполнение: бросить мяч о стену над головой, быстро повернуться через правое плечо лицом к стене, поймать мяч. То же проделать с поворотом через левое плечо.

Повторить 6—8 раз в каждую сторону. Темп быстрый. Дыхание равномерное.

20-е упражнение

Исходное положение: то же, в руках мяч, ноги на ширине плеч.

Выполнение: подбрасывать мяч вверх с различными движениями рук во время полета мяча.

Повторить 6—8 раз. Темп быстрый. Дыхание равномерное.

21-е упражнение

Исходное положение: то же.

Выполнение: бросить мяч о пол, повернуться через правое плечо, поймать мяч, то же проделать с поворотом через левое плечо.

Повторить 6—10 раз в каждую сторону. Темп быстрый. Дыхание равномерное.

22-е упражнение (рис. 106)

Исходное положение: то же, ноги на ширине плеч, набивной мяч весом 2—4 килограмма у груди.

Выполнение: присесть, подбросить мяч, выпрямиться, поймать мяч.

Повторить 8—10 раз. Темп быстрый. Дыхание равномерное.



Рис. 105.



Рис. 106.

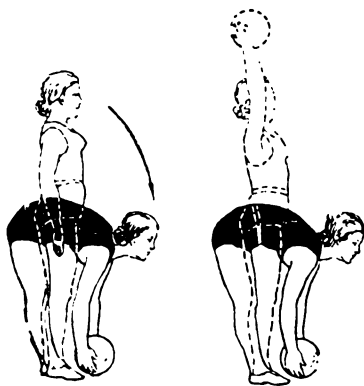


Рис. 107.

23-е упражнение (рис. 107)

Исходное положение: то же, набивной мяч положить между ногами.

Выполнение: наклониться, подняв голову, взять мяч, выпрямиться, поднять его над головой, снова наклониться и положить мяч, вернуться в исходное положение.

Повторить 6—8 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное. При наклонах голову держать кверху.

24-е упражнение

Исходное положение: то же, руки с мячом подняты вверх.

Выполнение: наклониться вперед, держа голову прямо, и прокатить мяч между ногами, вернуться в исходное положение.

Повторить 6—8 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

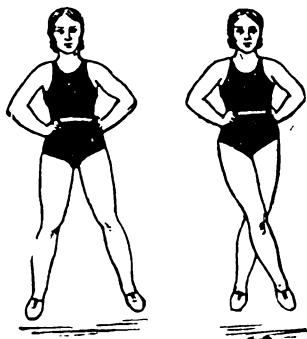


Рис. 108.

25-е упражнение (рис. 108)

Исходное положение: то же, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: прыжки, ноги врозь, ноги скрестно.

Повторить 16—20 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

26-е упражнение

Бег на месте $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное.

27-е упражнение

Ходьба на полусогнутых в коленях ногах $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное.

28-е упражнение

Ходьба с приседанием на 5-м счете с руками на поясе $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное.

29-е упражнение

Ходьба с приседанием на 4-м счете с руками, вытянутыми перед грудью $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное.



Рис. 109.

30-е упражнение

Ходьба обычная 2—3 минуты. Темп средний. Дыхание равномерное.

Женщинам с явлениями климакса, выражающимися в приливах, потливости, неустойчивости артериального давления и частых головных болях, рекомендуются следующие специальные физические упражнения (при выполнении упражнений лежа на спине и животе под голову нужно подложить высокую подушку).

1-е упражнение (рис. 109)

Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом, ноги на ширине плеч.

Выполнение: одновременно сжимать и разжимать пальцы рук и ног.

Повторить 20 раз. Темп быстрый, энергичный. Дыхание равномерное.

2-е упражнение (рис. 110)

Исходное положение: то же.

Выполнение: согнуть руки в лучезапястных суставах, ноги — в голеностопных; разогнуть.

Повторить 20 раз. Темп быстрый, энергичный. Дыхание равномерное.



Рис. 110.



Рис. 111.

3-е упражнение (рис. 111)

Исходное положение: то же, руки вдоль туловища.

Выполнение: одновременно согнуть руки в локтевых суставах, а ноги — в коленных и тазобедренных; разогнуть.

Повторить 6—8 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

4-е упражнение (рис. 112)

Исходное положение: то же, руки вдоль туловища.

Выполнение: одновременно поднять правую руку и левую ногу, коснувшись рукой носка ноги. То же проделать левой рукой и правой ногой.

Повторить 6—8 раз каждой рукой и ногой. Темп средний. Дыхание равномерное.

5-е упражнение

Исходное положение: то же, руки вдоль туловища.

Выполнение: сократить мышцы ягодиц, втянуть

промежность и задний проход, одновременно напрягая мышцы бедер, расслабиться.

Повторить 6—8 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

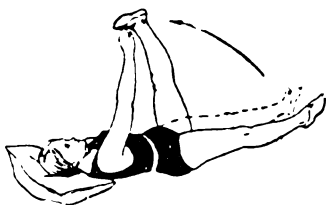


Рис. 112.



Рис. 113.

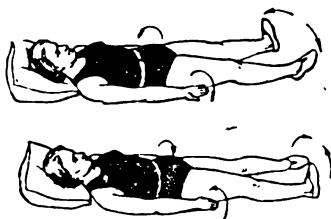


Рис. 114.

6-е упражнение (рис. 113)

Исходное положение: то же.

Выполнение: одновременно скользить руками ввѣрх по туловищу к подмышечным впадинам, ноги сгибать, разводя колени, скользя пятками по полу, прижимая ступни друг к другу.

Повторить 6—10 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

7-е упражнение (рис. 114)

Исходное положение: то же, ноги на ширине плеч.

Выполнение: повернуть руки ладонями кнаружи, ноги — носками кнаружи; повернуть руки внутрь ладонями, а ноги — носками.

Повторить 6—8 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

8-е упражнение (рис. 115)

Исходное положение: то же, ноги вместе.

Выполнение: одновременно втянуть промежность, задний проход и поднять правую ногу вперед, подтягивая ее вместе с правой половиной таза кверху, опустить ногу, расслабиться. То же проделать левой ногой.

Повторить 6—10 раз каждой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное.

9-е упражнение (рис. 116)

Исходное положение: то же.

Выполнение: перенести левую ногу через правую, втянув промежность и задний проход. То же проделать, перенося правую ногу через левую.

Повторить 6—10 раз каждой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное.

10-е упражнение (рис. 117)

Исходное положение: то же, руки под головой.

Выполнение: втянуть промежность, поднять правую ногу вверх, описав ею один круг по часовой, другой — против часовой стрелки, опустить; расслабиться. То же проделать левой ногой.

Повторить 8—10 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание равномерное.

11-е упражнение (рис. 118)

Исходное положение: то же, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять правую прямую руку вверх вперед перед грудью, отвести в сторону и достать левое колено, приподняв голову и туловище; вернуться в исходное положение. То же проделать левой рукой к правому колену.

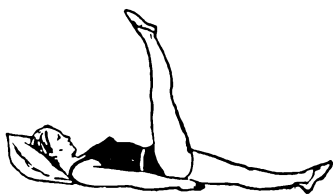


Рис. 115.



Рис. 116.

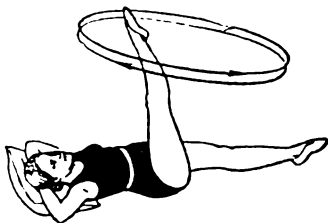


Рис. 117.

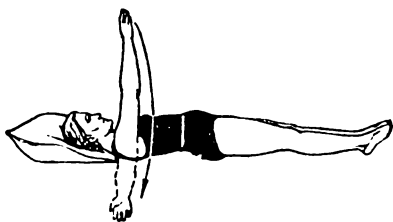


Рис. 118.

Повторить 4—6 раз каждой рукой. Темп медленный. Дыхание равномерное.

12-е упражнение (рис. 119)

Исходное положение: то же, ноги на ширине плеч, ладонь правой руки лежит на животе, справа от пупка, левая рука — сверху правой.

Выполнение: делать массирующие движения по часовой стрелке, умеренно нажимая руками на живот и заканчивая движения слева ниже пупка (область мочевого пузыря не массируется).

Выполнять упражнение 1—2 минуты. Темп медленный. Дыхание равномерное.

13-е упражнение (рис. 120)

Исходное положение: то же, руки вдоль туловища, правую ногу поднять вверх.

Выполнение: одновременно опустить правую ногу вниз, левую поднять вверх, втягивая и расслабляя промежность; левую опустить, правую поднять вверх, расслабляя и втягивая промежность (ножницы).

Повторить 8—10 раз, меняя ноги. Темп средний. Дыхание равномерное.

14-е упражнение (рис. 121)

Исходное положение: то же, руки под головой, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, подняты на весу.

Выполнение: поочередно прижимать бедра к животу, не опуская ног, полуразгибая их в коленных и тазобедренных суставах.

Повторить 20 раз. Темп быстрый. Дыхание равномерное.

15-е упражнение (рис. 122)

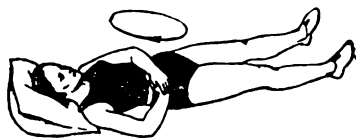
Исходное положение: то же, руки подняты вверх, ноги лежат вместе.

Выполнение: поднять вперед одновременно ноги и отпустить руки, коснувшись ладонями носков, опустить ноги и сесть, коснувшись пальцами рук голеней ног.

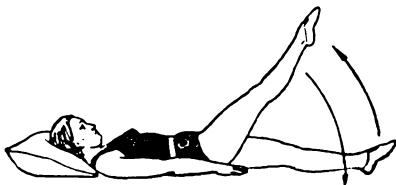
Повторить 4—6 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

16-е упражнение (рис. 123)

Исходное положение: то же, руки подняты вперед перед грудью.



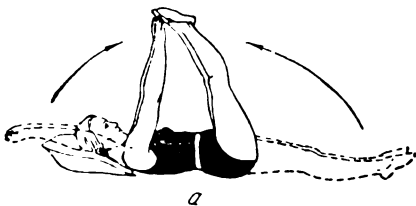
Puc. 119.



Puc. 120.



Puc. 121.



a



б

Puc. 122.

Выполнение: сесть с вытянутыми руками, повернуть туловище направо, опустить руки возле правой ягодицы, поднять руки вперед перед грудью, повернуться налево и опустить руки возле левой ягодицы; вернуться в исходное положение.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

17-е упражнение (рис. 124)

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Выполнение: достать правым коленом правую руку, возвратиться в исходное положение, втянуть задний проход и промежность, сократив ягодицы; достать правым коленом левую руку, втянув промежность и задний проход и сократив ягодицы. То же проделать левой ногой.

Повторить 4—6 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание равномерное.

18-е упражнение (рис. 125)

Исходное положение: то же.

Выполнение: достать коленом правой ноги левую руку, выпрямить правую ногу, поднять ее вверх назад, прогнуть спину, втянуть обе ягодицы и промежность; вернуться в исходное положение. То же проделать левой ногой к правой руке.

Повторить 4—6 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание равномерное.

19-е упражнение (рис. 126)

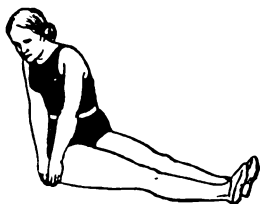
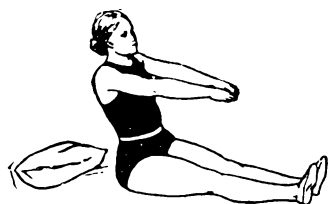
Исходное положение: стоя на коленях, носки ног «к себе».

Выполнение: поднять руки вверх, прогнуться назад, втянув задний проход и ягодицы, — вдох; вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 3—4 раза. Темп медленный.

20-е упражнение (рис. 127)

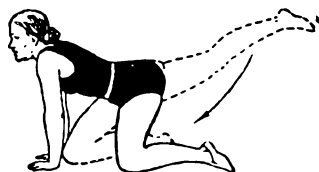
Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.



Puc. 123.



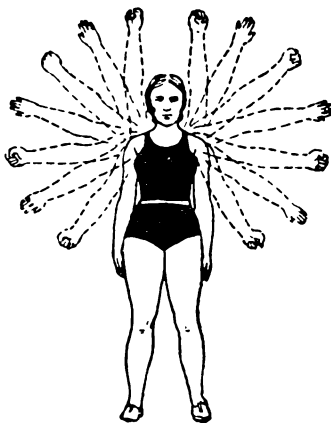
Puc. 124.



Puc. 125.



Puc. 126.



Puc. 127.

Выполнение: поднимать руки через стороны вверх и опускать их вниз, энергично сжимая пальцы в кулак и разжимая их.

Повторить 6—8 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.

21-е упражнение (рис. 128)

Исходное положение: то же, руки подняты вверх над головой, пальцы рук «в замке».



Рис. 128.

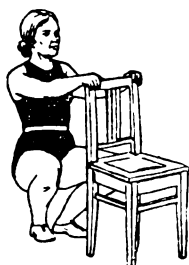


Рис. 129.

Выполнение: наклонить туловище вперед, держа голову прямо, опустить руки к правому колену — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. То же проделать с опусканием рук к левому колену.

Повторить 2—4 раза к каждому колену. Темп медленный.

22-е упражнение (рис. 129)

Исходное положение: опершись руками о спинку стула.

Выполнение: глубоко присесть с широким разведением коленей; выпрямиться, втянуть промежность, задний проход и сократить ягодицы.

Повторить 6—8 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

23-е упражнение (рис. 130)

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение: поднимать прямые руки вверх через стороны с поворотом ладоней внутрь и наружу на 7 счетов и хлопком на 8-м счете вверху, опускать вниз

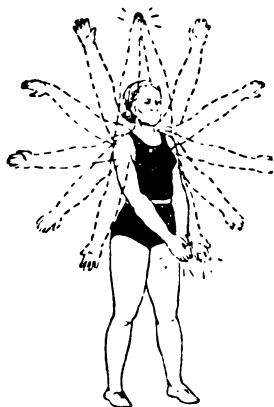


Рис. 130.



Рис. 131.

на 7 счетов с поворотом ладоней внутрь и наружу, а также с хлопком на 8-м счете внизу.

Повторить 3—6 раз вверх и вниз. Темп быстрый. Дыхание равномерное.

24-е упражнение (рис. 131)

Исходное положение: то же.

Выполнение: поднять руки перед грудью вправо, одновременно поднимая правую ногу вперед влево, — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. То же проделать, поднимая руки влево, а левую ногу — вперед вправо.

Опорную и поднятую ноги не сгибать в коленном суставе, верхнюю часть туловища немного поворачивать в сторону движения рук, а таз — в сторону движения ног. Повторить в каждую сторону 6—10 раз.

Темп медленный.

25-е упражнение (рис. 132)

Исходное положение: поставив правую ногу на край стула, табуретки.

Выполнение: наклонившись вперед, кистями обеих рук одновременно похлопывать правую ногу от стопы до верхней трети бедра на 8—10 счетов. То же проделать, стоя на правой ноге.

Меняя ноги, повторить похлопывание 6—10 раз по каждой ноге. Темп средний. Дыхание равномерное. При наклоне держать голову прямо.

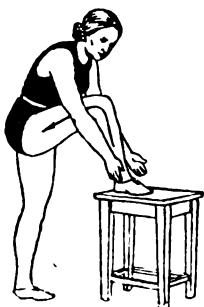


Рис. 132.



Рис. 133.

26-е упражнение (рис. 133)

Исходное положение: то же.

Выполнение: обхватив кистями рук правую ногу в области лодыжек, одновременно двумя руками производить глубокое массирующее поглаживание до верхней трети бедра. То же проделать для левой ноги.

Меняя ноги производить поглаживание 6—10 раз на каждой ноге. Темп средний. Дыхание равномерное.

27-е упражнение

Бег на месте с высоким подниманием коленей 1—3 минуты. Темп средний. Дыхание равномерное.

28-е упражнение

Ходьба с высоким подниманием коленей и ритмичным сокращением ягодиц 1½—2 минуты. Темп средний. Дыхание равномерное.

29-е упражнение

Ходьба с приседаниями на 4—6-м счете ½—1 минуту. Темп медленный. Дыхание равномерное.

30-е упражнение

Ходьба обычная 1—3 минуты. Темп средний с переходом на медленный. Дыхание равномерное.

СОВЕТЫ ЖЕНЩИНАМ В КЛИМАКТЕРИЧЕСКОМ ПЕРИОДЕ, ИМЕЮЩИМ ОСЛАБЛЕНИЕ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА

Ослабление мышечного тонуса у женщин в климактерическом периоде, как мы считаем, связано преимущественно с нарушением обмена веществ и работы желез внутренней секреции. В первую очередь теряют свой тонус мышцы спины и живота, что ведет к изменению осанки. Фигура теряет стройный вид, как бы «расплывается», уменьшается рост, опускаются плечи, спина становится круглой, живот отвисает и выпячивается вперед. Меняется и походка: она становится медленной, ноги поднимаются при ходьбе не свободно, что называется «тяжелой» походкой. Резко выраженное ослабление мышечного тонуса живота ведет к опущению органов брюшной полости, особенно желудка, а также к нарушению функций желудочно-кишечного тракта. При таком состоянии пропадает аппетит, появляется чувство «подпирания под ложечкой», вздутие кишечника газами, бывают отрыжка, изжога и запор. Длительное пребывание пищи в кишечнике в связи с замедленной функцией желудочно-кишечного тракта способствует всасыванию из кишечника токсических (вредных) продуктов распада белков. Это приводит к интоксикации — отравлению организма, проявляющемуся в головной боли,

плохом самочувствии, вялости, «разбитости» и ослаблении памяти. Иногда после длительного запора может наступить усиленная перистальтика кишечника — поносы. Длительный запор является одной из главных причин расширения сосудов прямой кишки и последующего развития в ней узлов, носящих название геморроидальных шишек (геморрой). Ослабление мышц брюшного пресса с последующим опущением органов брюшной полости ведет к ослаблению мышц тазового дна, а это в свою очередь приводит к опущению, а иногда к выпадению матки, стенок влагалища и недержанию мочи. Очень важно своевременно начать укреплять мышцы брюшного пресса и тазового дна, для чего необходимо обратиться к врачу.

Женщинам с ослаблением мышечного тонуса преимущественно брюшного пресса и тазового дна рекомендуется следующее:

- 1) комплексы индивидуальной гигиенической гимнастики;
- 2) комплексы специальных физических упражнений;
- 3) соблюдение рационального пищевого режима;
- 4) пешеходные прогулки от 1 до 3 часов в день. Ходьба должна быть в медленном и среднем темпе, с глубоким дыханием и относительно высоким подниманием коленей;
- 5) активный отдых в выходные дни в виде поездок на велосипеде и пешком за город, экскурсий, прогулок в леса, поля, сады и ближнего туризма;
- 6) сон на воздухе или в помещении с открытым окном или форточкой;
- 7) занятия спортом — теннис, волейбол, гребля, подвижные игры, катание на коньках и лыжах. Продолжительность занятий от 1 до 3 часов;
- 8) массаж и самомассаж живота;
- 9) водные процедуры, назначенные врачом.

Женщинам с ослаблением мышц брюшного пресса и тазового дна рекомендуются следующие специальные физические упражнения.

1-е упражнение (рис. 134)

Исходное положение: лежа на спине, ноги на ширине плеч; одна рука лежит на груди, другая — на животе.

Выполнение: при вдохе живот поднимать вверх, при выдохе — опускать вниз.

Повторить 2—4 раза. Темп медленный.

2-е упражнение (рис. 135)

Исходное положение: то же, руки под головой.

Выполнение: согнуть правую ногу и прикоснуться подошвой к бедру левой ноги. То же проделать левой ногой.

Повторить 6—8 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание равномерное.



Рис. 134.



Рис. 135.



Рис. 136.

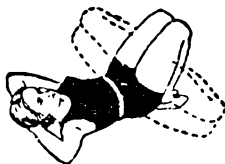


Рис. 137.

3-е упражнение (рис. 136)

Исходное положение: то же, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, пятки соединены и поставлены около ягодиц.

Выполнение: разводить и сводить колени.

Повторить 6—8 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

4-е упражнение (рис. 137)

Исходное положение: то же.

Выполнение: наклонить ноги влево, стараясь достать левым коленом пол. То же проделать в правую

сторону, доставая правым коленом пол. Упражнение делать безостановочно. Не поворачивать голову и плечевой пояс.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.



Рис. 138.



Рис. 139.

5-е упражнение (рис. 138)

Исходное положение: то же, руки согнуты в локтевых суставах и поставлены в упоре на локти, ноги выпрямлены, скрещены.

Выполнение: поднять таз вверх, втягивая задний проход; вернуться в исходное положение, расслабляя ягодицы.

Повторить 6—8 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

6-е упражнение (рис. 139)

Исходное положение: то же, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч.

Выполнение: подтянуть прямую ногу вместе с тазом вверх, одновременно левую вытянуть вниз, втягивая промежность. То же проделать, переменив положение ног. При движении не поднимать ног.

Повторить 6—8 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

7-е упражнение (рис. 140)

Исходное положение: то же, ноги вместе.

Выполнение: согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, разводя пошире колени (так, чтобы подошвы ног соприкасались друг с другом); вернуться в исходное положение.

Повторить 6—8 раз. Темп средний. Дыхание равномерное.



Рис. 140.



Рис. 141.



Рис. 142.

8-е упражнение (рис. 141)

Исходное положение: то же, руки под головой, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, подтянуты к ягодицам.

Выполнение: поочередно сгибать ноги к животу, стараясь коснуться коленом груди.

Повторить 6—8 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание равномерное.

9-е упражнение (рис. 142)

Исходное положение: то же, руки вдоль туловища.

Выполнение: опираясь на ступни ног, плечевой

пояс и голову, поднять таз, втянуть промежность и задний проход, опустить таз, расслабиться.

Повторить 6—8 раз. Дыхание равномерное.

10-е упражнение (рис. 143)

Исходное положение: то же, руки под головой, ноги лежат параллельно.

Выполнение: согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах, делать ею круговые движения по часовой и против часовой стрелки; вернуться в исходное положение. То же проделать левой ногой.

Повторить каждой ногой по 4 раза в одну и другую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

11-е упражнение (рис. 144)

Исходное положение: то же, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч.

Выполнение: поднять правую прямую ногу вверх, отвести в сторону, вернуться в исходное положение. То же проделать левой ногой.

Повторить 4—6 раз каждой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное.

12-е упражнение (рис. 145)

Исходное положение: то же, ноги вместе.

Выполнение: поочередно сгибать и разгибать ноги, как при езде на велосипеде.

Упражнение выполнять $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп медленный. Дыхание равномерное.

13-е упражнение (рис. 146)

Исходное положение: то же.

Выполнение: наклониться вправо со скольжением левой руки к подмышечной впадине, а правой руки вниз по ноге — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. То же проделать влево.

Повторить 2—3 раза в каждую сторону. Темп медленный.



Рис. 143.

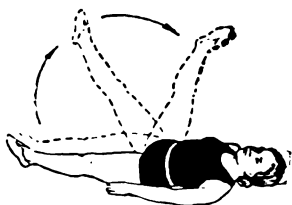


Рис. 144.

14-е упражнение (рис. 147)

Исходное положение: лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч.

Выполнение: подтянуть правую прямую ногу, напрягая мышцы бедра, ягодицы и сокращая промежность. То же проделать левой ногой.

Повторить 6—8 раз каждой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное.



Рис. 145.

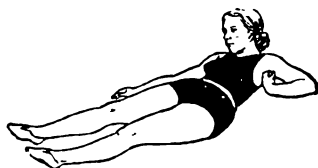


Рис. 146.



Рис. 147.

15-е упражнение (рис. 148)

Исходное положение: то же, руки под головой, носки ног «к себе» (в упор).

Выполнение: разгибать и сгибать обе ноги в коленных суставах со втягиванием заднего прохода и сокращением обеих ягодиц.

Повторить 6—8 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

16-е упражнение (рис. 149)

Исходное положение: то же, руки согнуты в локтевых суставах, упор на предплечья и кисти, носки ног «к себе».

Выполнение: опираясь на носки, выпрямить колени, одновременно поднять грудную клетку и голову — вдох; вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 2—4 раза. Темп медленный.

17-е упражнение (рис. 150)

Исходное положение: упор сидя.

Выполнение: не отрывая пяток от пола, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, стараясь пошире развести колени, и втягивать промежность; вернуться в исходное положение, расслабляя промежность.

Повторить 6—8 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

18-е упражнение (рис. 151)

Исходное положение: сидя, руки на бедрах.

Выполнение: наклониться вперед, одновременно скользя руками по передней поверхности ног к носкам, — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. При наклоне вперед держать голову кверху. Повторить 2—4 раза. Темп медленный.

19-е упражнение (рис. 152)

Исходное положение: то же, повернуться направо и опереться кистями рук слева около таза.

Выполнение: поворачиваясь влево, переступить руками по полу, пока они не займут положения слева около таза. То же проделать вправо.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание равномерное.

20-е упражнение (рис. 153)

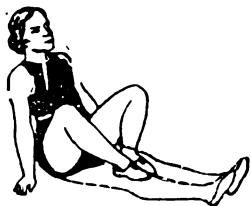
Исходное положение: то же, руки скрещены перед грудью (спину держать прямо).



Puc. 148.



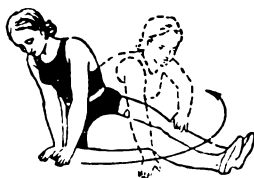
Puc. 149.



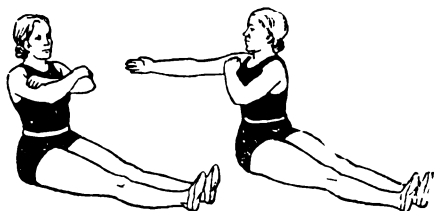
Puc. 150.



Puc. 151.



Puc. 152.



Puc. 153.

Выполнение: повернуть туловище вправо, выпрямить правую руку, вернуться в исходное положение. То же проделать в левую сторону, выпрямляя левую руку.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

21-е упражнение (рис. 154)

Исходное положение: то же, руки выпрямлены вперед перед грудью.

Выполнение: повернуть туловище вправо и коснуться руками пола сзади ягодиц; вернуться в исходное положение. То же проделать в левую сторону.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

22-е упражнение (рис. 155)

Исходное положение: стоя на полупальцах, опираясь на предплечья, кисти рук, колени; носки ног «к себе» (в упор), голова поднята.

Выполнение: втянуть задний проход и промежность с напряжением мышц ягодиц; расслабиться.

Повторить 6—8 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

23-е упражнение (рис. 156)

Исходное положение: то же.

Выполнение: достать коленом правой ноги локоть левой руки; вернуться в исходное положение. То же проделать левой ногой к правому локтю.

Повторить 6—8 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание равномерное.

24-е упражнение (рис. 157)

Исходное положение: то же.

Выполнение: оторвать локти от пола и достать ими колени; вернуться в исходное положение.

Голову не опускать, держать прямо. **Повторить** 6—8 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

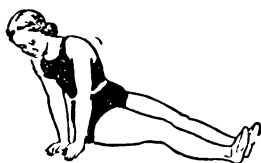


Рис. 154.



Рис. 155.



Рис. 156.



Рис. 157.

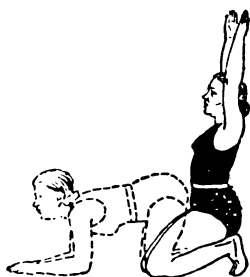


Рис. 158.

25-е упражнение (рис. 158)

Исходное положение: то же.

Выполнение: сесть на пятки, выпрямить туловище, поднять руки вверх — вдох; вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 2—4 раза. Темп медленный.

26-е упражнение (рис. 159)

Ходьба на получетвереньках $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп медленный. Дыхание равномерное.

27-е упражнение (см. рис. 124)

Исходное положение: стоя на четвереньках, опираясь на кисти прямых рук и колени; носки «к себе» (в упор), голову поднять.

Выполнение: достать коленом правой ноги левую руку; вернуться в исходное положение. То же проделать левой ногой к правой руке.

Повторить 4—8 раз каждой ногой. Темп медленный, Дыхание равномерное.

28-е упражнение (рис. 160)

Ходьба на четвереньках $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное.

29-е упражнение (рис. 161)

Исходное положение: стоя на четвереньках, опираясь на кисти прямых рук и колени; носки «к себе» (в упор), голову держать прямо.

Выполнение: не отрывая рук от пола, сесть на правую ягодицу; вернуться в исходное положение. То же проделать в левую сторону.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание равномерное.

30-е упражнение (рис. 162)

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: втягивая промежность, подтянуть правую ногу вместе с тазом вверх, не сгибая в коленном суставе; вернуться в исходное положение. То же проделать левой ногой.

Повторить 6—8 раз каждой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное.



Рис. 159.



Рис. 160.



Рис. 161.



Рис. 162.



Рис. 163.

31-е упражнение (рис. 163)

Исходное положение: то же, руки подняты вверх.

Выполнение: наклониться вперед, стараясь пальцами рук коснуться пола, — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. Нагибаясь вперед, не сгибать колени, голову держать поднятой.

Повторить 2—4 раза. Темп медленный.

32-е упражнение (рис. 164)

Исходное положение: то же, руки на поясе.

Выполнение: поднять правую ногу вперед и делать ею круговые движения по часовой и против часо-

вой стрелки; вернуться в исходное положение. То же проделать левой ногой. Круговые движения делать по 4 раза в каждую сторону.

Повторить 2—4 раза каждой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное.

33-е упражнение (рис. 165)

Исходное положение: то же, руки подняты вверх, ноги поставлены шире плеч.

Выполнение: глубоко присесть с широким разведением коленей.

Повторить 4—6 раз. Приседая, делать выдох; поднимаясь — вдох. Темп медленный.

34-е упражнение (рис. 166)

Исходное положение: то же, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: согнуть правую ногу в коленном суставе, перенося на нее тяжесть тела; вернуться в исходное положение. Прodelать то же, сгибая левую ногу.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

35-е упражнение (рис. 167)

Исходное положение: то же, руки скрещены перед грудью.

Выполнение: повернуть туловище вправо с разведением рук в стороны — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Прodelать то же, поворачиваясь влево.

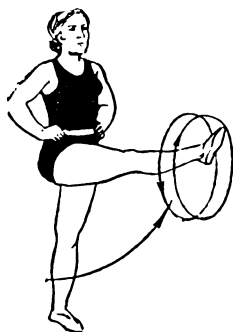
Повторить 2—4 раза в каждую сторону. Темп медленный.

36-е упражнение (рис. 168)

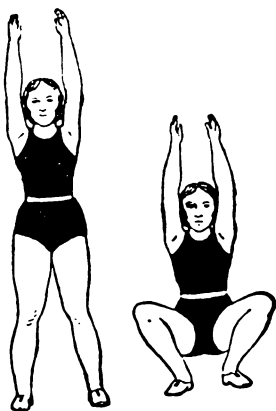
Ходьба на носках с высоким подниманием коленей $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное.

37-е упражнение

Ходьба скрестным шагом $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное.



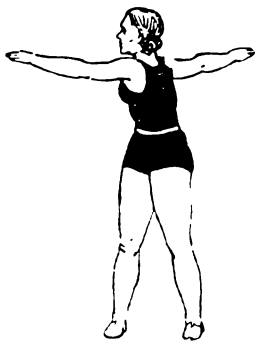
Puc. 164.



Puc. 165.



Puc. 166.



Puc. 167.



Puc. 168

38-е упражнение

Ходьба с высоким подниманием коленей и полуприседанием на каждом пятом шаге $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп медленный. Дыхание равномерное.

39-е упражнение

Ходьба с небольшими подскоками на каждом шаге $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное.

40-е упражнение

Обычная ходьба 1—2 минуты. Темп средний. Дыхание равномерное.

Женщинам с нарушениями функции эндокринных желез, преимущественно щитовидной железы и яичников, рекомендуется заниматься лечебной гимнастикой, комплексы которой в данной брошюре описываться не будут, так как она должна проводиться только под непосредственным контролем врача.

МАССАЖ И САМОМАССАЖ

Массаж и самомассаж оказывают благотворное влияние на местный и общий обмен веществ в организме.

Под влиянием массажа и самомассажа кожа механически освобождается от чешуек постоянно слущивающегося эпидермиса (верхнего слоя кожи), от остатков кожного секрета сальных и потовых желез, грязи и бактерий, находящихся на ее поверхности. Благодаря этому улучшается дыхание через кожу, а также секреторная деятельность сальных и потовых желез. Массаж и самомассаж улучшают местный обмен веществ в коже и тем самым оказывают воздействие на общий обмен веществ. Под влиянием массажа бледная, дряблая, вялая кожа становится розовой, упругой, эластичной, а сопротивляемость ее механическим и температурным воздействиям повышается.

Под влиянием массажа повышаются окислительные процессы в тканях, происходит усиленное мочеотделение с увеличенным выделением азотистых органических веществ мочи — мочевины и мочевой кислоты. Кроме того, увеличивается выделение из организма хлористого натрия, неорганического фосфора и азота, повышается количество гемоглобина и эритроцитов. Массаж способствует насыщению крови кислородом и выделению углекислоты.

Под влиянием массажа и самомассажа повышаются тонус, эластичность мышц, улучшается их сократительная функция, замедляется наступление, а также уменьшается уже образовавшаяся мышечная атрофия.

Массаж оказывает значительное влияние на физико-химические процессы в мышцах, увеличивая приток кислорода и повышая количество сахара в мышцах. Массаж и самомассаж содействуют усилению работоспособности мышц, а также скорейшему их восстановлению после утомления. Короткий массаж (по 3—5 минут) лучше восстанавливает утомленную мышцу, чем продолжительный отдых в течение 20—30 минут. Поэтому тем, у кого работа связана с мышечным напряжением, мы рекомендуем после нескольких расслабляющих упражнений сделать самомассаж в течение 3—5 минут. Под влиянием массажа и самомассажа усиливается кровообращение за счет расширения кровеносных сосудов, ускорения в них тока крови и включения в сеть кровообращения дополнительных резервных капилляров, благодаря чему создается обильное снабжение кровью массируемого участка, увеличивается газообмен между кровью и тканями.

Многие считают, что массаж уничтожает, «сгоняет» жир. Это представление не совсем правильное. Уменьшение жировых отложений при длительном массаже объясняется не прямым действием массажа на жировую ткань, а усиленным его влиянием на обмен веществ и удалением воды из тканей.

Под влиянием массажа при нарушении солевого обмена увеличивается подвижность в суставах, движения в которых были ограничены, исчезают скованность движений и болевые ощущения.

При повышенном артериальном давлении массаж головы, шеи и живота снижает давление, уменьшает чувство «тяжести», «распираания» в голове и значительно уменьшает, а иногда полностью прекращает головную боль.

При пониженном артериальном давлении общий массаж повышает его, снижает чувство усталости, общей «разбитости», «упадка сил» и недомогания, а также значительно уменьшает, а порой и полностью снимает головную боль.

Под влиянием массажа кровеносные сосуды, лежащие в коже, под кожей и в мышцах, опорожняются, спадаются, а затем опять наполняются. Благодаря этому понижается сопротивление в артериях большого круга кровообращения и, следовательно, облегчается работа сердца. Особенно благотворно действует массаж верхних и нижних конечностей при ангиоспазмах.

При астено-невротическом состоянии под влиянием общего массажа исчезает головная боль, бессонница, появляется чувство бодрости и свежести, увеличивается работоспособность. Кроме того, довольно быстро исчезают и другие неприятные ощущения, имеющие место при астено-невротическом состоянии: приливы крови к лицу, подергивания разных мышечных групп, чувство онемения пальцев рук, ног и других частей тела и т. д.

При общем ослаблении мышечного тонуса общий массаж восстанавливает тонус мышц, чувство бодрости, улучшает осанку, походку и создает бодрое, жизнерадостное настроение.

При ослаблении мышц брюшного пресса рекомендуется массировать мышцы спины, поясничной области и живота.

Массаж и самомассаж в комплексе с физическими упражнениями и водными процедурами дают большой эффект в борьбе с приливами.

При сильных приливах особенно рекомендуется несколько раз в день делать 9-е и 10-е (см. стр. 54—55) и 25-е и 26-е (см. стр. 72) упражнения. Энергичное похлопывание по конечностям с последующим глубоким самомассажем вызывает приливы крови к ним и прерывает начавшиеся приливы крови к лицу и спине.

Рекомендуется проводить массаж рук, ног и спины в исходных положениях лежа на спине и на животе. Из

приемов массажа применяется поверхностное и глубокое поглаживание, энергичное растирание, разминание и выжимание, похлопывание, поколачивание и рубление по крупным мышечным группам (голеней, бедер, ягодиц). Продолжительность массажа зависит от массы тела и в среднем составляет от 30 до 50 минут.

Самомассаж рук и ног проводится в исходных положениях сидя или стоя на одной ноге, другая согнута в коленном суставе, стоит на краю стула или табуретки (см. рис. 97, 98, 132, 133). Приемы: поглаживание поверхностное и глубокое, растирание, разминание, выжимание, энергичное похлопывание и поколачивание. Продолжительность самомассажа зависит также от веса тела, общего состояния организма и бывает в среднем от 8 до 12 минут.

Массаж рекомендуется проводить ежедневно. Курс массажа состоит из 20—30 сеансов. Самомассаж рекомендуется проводить ежедневно по утрам после гигиенической гимнастики. При сильных приливах самомассаж рекомендуется делать после каждого проведения комплекса специальных физических упражнений или физкультурминут, рекомендованных врачом, т. е. 2—3 раза в день.

Массаж и самомассаж рекомендуется делать перед едой или после еды: через час после завтрака и ужина и через 2 часа после обеда.

При удушье, «тяжести» в груди рекомендуется массировать переднюю часть грудной клетки до верхнего края молочных желез, плечи, шею и верхнюю часть спины. Приемы: поглаживание, разминание, растирание, выжимание. Продолжительность массажа 10—15 минут.

При сильной головной боли и повышении артериального давления рекомендуется массаж головы, передней поверхности грудной клетки до верхнего края молочных желез, а также массаж спины, особенно верхней ее части, шеи и живота. Приемы массажа: поглаживание, вибрация, разминание и растирание. Продолжительность массажа 10—20 минут.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, КОГДА ПОЯВЛЯЮТСЯ ПРИЛИВЫ, «ТЯЖЕСТЬ» В ГРУДИ, УДУШЬЕ И ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Кроме физических упражнений, массажа и самомассажа, женщинам в климактерическом периоде в борьбе с приливами, «тяжестью» в груди, удушьем и головной болью рекомендуется:

1) воротник из горчичников через день (на грудь, плечи, заднюю поверхность шеи) и ежедневно горчичники на икроножные мышцы (см. рис. 85, 86). Если приливы, чувство жара, удушье, озноб и бессонница бывают ночью, то горчичники необходимо делать за полчаса до сна. Если указанные явления резко выражены днем, то эти мероприятия лучше делать с утра или в первой половине дня;

2) ежедневные теплые горчичные ножные ванны (температура 36—37°) до коленных суставов, не доводя до более высокой температуры, по 5—15 минут на ночь;

3) горячие ручные и ножные ванны (температура 38—40°) по 10—15 минут на ночь ежедневно;

4) ежедневные теплые (температура 36—37°) и горячие (температура 38—40°) полуванны от 5 до 10 минут на ночь. Уровень воды не должен быть выше края ребер;

5) некоторым помогают переменные горячие и холодные ванны. Для этого ставят два ведра: в одно наливают холодную воду комнатной температуры, в другое — горячую воду (температура 38—40°). В горячей воде ноги держат 4—5 минут, затем опускают в холодную воду на полминуты, потом снова в горячую и т. д. Вся эта процедура продолжается около 20—30 минут;

6) общие ванны продолжительностью 10—15 минут. Если женщина хорошо переносит общие ванны перед сном, т. е. хорошо спит после ванны, то ей рекомендуется их делать на ночь. Если женщина после ванны спит плохо, то общие ванны нужно принимать днем или за 3—4 часа до сна;

7) воздушные ванны особенно рекомендуется принимать в летнее время. При приливах, чувстве жара по но-

чам, бессоннице и повышенной потливости рекомендуется на ночь сделать прохладное обтирание и спать без белья, укрывшись простыней или легким одеялом;

8) купание летом в реке, море, зимой — в бассейне или общие ванны и души нейтральной температуры по 10—15 минут в течение дня.

Все указанные мероприятия (массаж, самомассаж, горчичные ванны и водные процедуры) назначаются врачом.

Многолетний опыт и наблюдения показали высокую эффективность применения физической культуры и спорта у женщин в климактерическом периоде для борьбы с неприятными субъективными ощущениями, а также нарушениями со стороны разных органов и систем, нередко приводящими женщин к болезненному состоянию, снижению, а порой и потере трудоспособности.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Влияние физических упражнений на организм женщин в климактерическом периоде	5
Физические упражнения для женщин в климактерическом периоде с начальной формой ожирения	7
Физические упражнения для женщин в климактерическом периоде с начальной формой нарушения солевого обмена веществ	24
Упражнения, рекомендуемые для снятия болевых ощущений, вызванных деформацией стоп, отложением солей или возрастным плоскостопием	39
Советы женщинам в климактерическом периоде, имеющим нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы . .	46
Советы женщинам в климактерическом периоде, имеющим нарушения со стороны нервной системы	48
Советы женщинам в климактерическом периоде, имеющим ослабление мышечного тонуса	73
Массаж и самомассаж	88
Что нужно делать, когда появляются приливы, „тяжесть“ в груди, удушье и головная боль	92

ТРАНКВИЛЛИТАТИ АЛЕКСАНДРА НИКОЛАЕВНА

**Физическая культура для женщин
в пожилом возрасте**

*

Редактор *Г. Ф. Попова*

Техн. редактор *З. А. Романова*

Корректор *И. В. Дмитрова*

Обложка художника *А. Д. Смелякова*

Сдано в набор 25/XI 1963 г. Подписано к печати 14/II 1964 г.
Формат бумаги 84×108¹/₃₂. 3,0 печ. л. (условных 4,92 л.)
3,59 уч.-изд. л. Тираж 130 000 экз. Т-01255. МН-88.

Издательство „Медицина“. Москва, Петроверигский
пер., 6/8
Заказ 1773.

Типография им. Володарского Лениздата.
Ленинград, Фонтанка, 57

Цена 11 коп.

