

муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов  
города Таганрога»

В рамках реализации  
Плана («дорожной карты»)  
по созданию системы долговременного ухода  
на территории муниципального образования  
«Город Таганрог»

Паспорт  
Социального проекта

Наименование Проекта	<b>Применение упражнений с цилиндром (валиком)</b>
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения.
Цель Проекта	Помощь в борьбе с остеохондрозом и общее оздоровление организма.
Содержание Проекта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Актуальность проекта</li> <li>2. Метод Фукуцудзи</li> <li>3. Эффект методики Фукуцудзи</li> <li>4. Техника безопасности</li> <li>5. Как сделать валик для упражнений?</li> <li>6. Разновидность и особенности валиков</li> <li>7. Техника выполнения упражнений</li> <li>8. Комплекс упражнений с ортопедическим валиком</li> <li>9. Плюсы и минусы методики</li> </ol>
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Константинова Ирина Александровна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 8, Социальный работник.

## 1. Актуальность проекта

Сохранение здоровья людей является важнейшей задачей любого государства. В последние годы возрастает внимание к проблеме восстановительного периода после болезни и реабилитация.

Физиологически человека создан таким образом, чтобы больше двигаться. К сожалению, в последнее время человечество стремительно уменьшает количество передвижений и переходит к сидячему образу жизни. Сегодня мало кого можно встретить на обычной прогулке или пробежке, все спешат в офисы, домой.

Сидячий образ жизни - опасная тенденция 21-го века. Сидячие люди - это люди, которые занимаются очень мало или совсем не занимаются физическими упражнениями, что увеличивает их риск проблем со здоровьем. Эксперты подчеркивают связь между малоподвижным образом жизни, ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Как ни странно, сидячий образ жизни утомляет. Обычно мы не осознаем, что у нас есть проблемы со здоровьем, пока серьезные последствия не покажут их лицо.

Сидячие люди очень часто используют свои проблемы со здоровьем в качестве предлога, чтобы ничего не менять. Кроме того, они обычно не считают себя сидячим. Они верят, что их физическое состояние - это то, что мешает им делать какие-либо физические усилия. Однако правда, скорее всего, прямо противоположна. Причиной их проблем со здоровьем, вероятно, является их хроническая низкая активность.

Лучшее лечение: физическая активность.

Сегодня многие люди отказываются ходить в спортивный зал: кто-то из-за отсутствия времени для совмещения с работой или учёбой, кто-то по причине неудобного, отдалённого, расположения фитнес-клуба, кого-то не устраивает стоимость посещения, причины перечислять можно ещё долго.

Хорошо, что для таких «желающих» существуют разные способы действенных упражнений для тренировок дома. Именно здесь на помощь может прийти гимнастический валик – незаменимая вещь для тех, кто хочет быть в достойной физической форме или просто укрепить мышцы тела.

## 2. Метод Фукуцудзи

Мало кто задается вопросом, почему к старости люди становятся ниже. Межпозвоночные диски, которые состоят из фиброзно-хрящевых тканей со студенистым содержимым, ежедневно подвергаются значительной нагрузке. Из-за постоянных механических воздействий при ходьбе и малоподвижного образа жизни они начинают терять влагу, и им приходится сжиматься. С возрастом количество коллагена в организме снижается, поэтому снижается и амортизация структур позвоночника, отчего они вынуждены сплющиваться.

Осанка – это произвольное привычное положение человека в состоянии покоя и в движении. Осанку мы формируем сами.

Красивая горделивая осанка — это не только эффектная внешность, но и крепкий корсет связок, мышц, и здоровый позвоночник!

Методов исправления осанки существует много, начиная от хождения с книгой на голове, простой ЛФК и йоги, до более сложной кинезитерапии...

Одна из них методика Фукуцудзи.

Японский доктор Тошики Фукуцудзи разработал уникальную систему оздоровления, направленную на исправление осанки, избавления от болей в спине и шее, укрепления мышц, восстановления жизненной энергии и борьбы с депрессией и стрессом.

*«Откуда всё пришло, туда всё и уйдёт.  
А я — лишь путь для самого себя,  
дорога, которую мне надо пройти»  
Харуки Мураками*

И какой будет дорога, ровной или с препятствиями, зависит от самого человека, от каждодневных его дел и поступков, от принятых решений и действий. Случаются в жизни и ситуации, не зависящие от нас на прямую, но влияющие на жизнь тем или иным образом. Речь пойдёт о том, как пройти с гордо поднятой головой и ровной осанкой по жизни не взирая ни на что.

До XVII века в Японии не было стульев, все сидели на полу, на татами и никуда не прислонялись. Спина каждый день, непрерывно, находилась в статическом напряжении, оставалась прямой. Благодаря этому мышцы, поддерживающие тело в прямом положении, тренировались сами по себе. Спали японцы также на жёсткой поверхности. Если задуматься, то в прошлые столетия люди в большинстве своём были с более ровными спинами чем сегодня.

Полная схема оздоровительной гимнастики описана в книге доктора, которая называется «Японская система оздоровления. Метод Фукуцудзи», в ней он утверждает, что для достижения результата необходимо только полотенце большого размера, нить и лишь пять минут ежедневно.

### 3. Эффект Методики Фукуцудзи

Несмотря на то, что японская гимнастика распространена больше как метод похудения, изначально она все-таки направлена на здоровье позвоночника.

Стройность, тонкая талия и отсутствие боков — это лишь очень приятный «побочный эффект» упражнения.

Итак, что же дает методика?

- Формируется правильное положение костей скелета.
- Осанка становится ровной и красивой.
- Внутренние органы встают «на место».
- Исчезают боли в позвоночнике, спине, пояснице.
- Улучшается пищеварение.
- Нормализуется положение ребер и тазовых костей.
- Мышечный аппарат приходит в тонус.
- Снимаются мышечные спазмы и зажатости в области различных отделов позвоночника.
- Визуально грудь поднимается.
- Нормализуется дыхание, улучшается газообмен в легких.
- Улучшается кровообращение позвоночных артерий.
- Исчезают бока, подтягивается живот, появляется тонкая талия.

При выполнении упражнения жир с живота никуда не уходит. За счет растягивания позвоночника он лишь распределяется таким образом, что силуэт тела становится более подтянутым, стройным.

Также для красоты и стройности рекомендуем использовать игольчатые коврики или аппликаторы Ляпко.

Кроме видимых и ощутимых эффектов на физическом уровне, нельзя не сказать о значительном эмоциональном подъеме.

Если человеку приходится весь день стоять и подвергать позвоночник огромной нагрузке или сидеть в неудобном положении за компьютером, это сильно сказывается на настроении, работоспособности и психоэмоциональном состоянии. Человек становится раздражительным, беспокойным, плохо спит, часто испытывает подавленность и тревогу.

Проработка правильной осанки способствует улучшению кровообращения, в результате чего мозг получает достаточное количество кислорода, исчезает синдром хронической усталости, повышается работоспособность, и человек чаще пребывает в приподнятом настроении.

По уровню наслаждения упражнения с валиком для спины можно сравнить с расслабляющим массажем в конце тяжелого трудового дня!

#### 4. Техника безопасности

Даже такое простое упражнение требует определенных мер предосторожности, чтобы человек не навредил себе.

К правилам техники безопасности относят следующие:

- Если человек когда-либо испытывал проблемы с позвоночником, у него имеется заболевание опорно-двигательной системы (остеохондроз, сколиоз, грыжа), предварительно нужно проконсультироваться с врачом.
- На начальном этапе нельзя выбирать толстый валик: лучше начинать с минимального диаметра и постепенно его увеличивать.
- Не нужно стремиться выполнять упражнение положенные 5 минут, если при этом дискомфорт или боль в пояснице или позвоночнике доставляют сильный дискомфорт. Время разрешено уменьшить и постепенно наращивать. Нельзя резко вставать после окончания упражнения.

#### *Противопоказания*

Поскольку методика Фукуцудзи оказывает влияние не только на внешность, но и на здоровье, нельзя не учесть противопоказания, к которым относят:

- Травмы позвоночника любой давности в анамнезе.
- Любые внутренние и наружные кровотечения.
- Заболевания позвоночника: грыжа позвоночного столба, протрузии дисков, сколиоз, ишиас, остеохондроз, остеопороз, миозит, радикулит, спондилез, опухоли, болезнь Бехтерева.
- Заболевания суставов: коксартроз, периартрит, бурситы, тендиниты.
- Остеопатия, хондропатия. 3
- заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, почек.
- Повышенная температура, любое ОРЗ.
- Гипертония.
- Синдром беспокойных ног или рук (покалывание, зуд, мурашки в конечностях).
- Некоторые заболевания в отдельных случаях способны превратиться из противопоказаний в показания, поэтому лучшим решением будет поход к врачу-невропатологу или ортопеду.

#### *Возможные осложнения*

Если пренебречь правилами безопасности или не принимать во внимание противопоказания, могут возникнуть различные осложнения, например: Резкая острая боль в позвоночнике из-за сдавливания нерва. Потеря сознания или полубморочное состояние. Головокружение, приступ тошноты. Спазм мышц спины во время упражнения или после него. Головная боль. Дискомфорт в спине

## 5. Как сделать валик для упражнений?

Валик для упражнений делается из обычного махрового полотенца.

Его нужно свернуть в плотный рулон и прочно зафиксировать лентой, шпагатом или веревкой.

Длина валик должна соответствовать ширине тела или чуть превышать ее. Средняя длина — 35-40 см. Готовый валик можно найти в магазине.

Что же касается диаметра валика, он подбирается индивидуально в соответствии с особенностями фигуры и весом.

К примеру, если человек с крупными габаритами и избыточным весом сделает валик слишком большого диаметра, растяжка и прогиб будут сильнее, соответственно, эффект будет заметен быстрее, но и дискомфорт после упражнения увеличится.

Гнаться за скорым результатом таким способом — в ущерб собственному здоровью — не стоит, потому что иногда ощущения могут быть не просто неприятными, но и болезненными.

Минимальный диаметр (около 5 см) на начальных этапах упражнения показан: Людям с избыточным весом; Людям с низким уровнем физической подготовки; Людям с заболеваниями позвоночника (искривления, остеохондроз).

Никому не стоит начинать упражнения сразу с широкого валика, чтобы избежать неприятных ощущений после зарядки.

### *Необходимый инвентарь*

Кроме валика понадобится гимнастический коврик, чтобы обеспечить ровную удобную поверхность, и комфортная спортивная одежда.

Одежда играет огромную роль для эффективности упражнения.

Не стоит выбирать стесняющую, узкую, обтягивающую одежду, даже несмотря на отсутствие интенсивных физических нагрузок.

Чтобы полностью расслабиться, нужно чувствовать свободу и простор всем телом, поэтому рекомендуется делать упражнения, надев свободную футболку на голое тело.

Спортивные лосины лучше заменить свободными штанами или шортами, носки и обувь можно не надевать.

Специалисты, которые проводят упражнения в группах, говорят, что, выполняя упражнение, нужно «расслабиться и растаять, как мороженое».

## 6. Разновидность и особенности валиков

Большинство массажных роликов и имеют разную плотность – одни валики твердые, другие имеют среднюю или мягкую плотность.

Их выбирают в зависимости от необходимого давления. Ролик может снять напряжение, успокоить больные мышцы и увеличить подвижность, как правило, способствуя повышению производительности.

Однако тренировки с валиком подходят не для всех, а если давления слишком много или оно вызывает боль, попробуйте сменить ролик или вообще откажитесь от упражнений такого вида.

Эти занятия должны помочь вам чувствовать себя лучше, а не хуже. Далеко не все ролики одинаковы. Учитывайте виды упражнений, необходимую интенсивность давления, а также неприятные ощущения, которые вы можете испытывать. Перед вами лучшие представители в своей категории.

<p><b>Мягкий валик:</b> Мягкий валик используется теми людьми, у которых наблюдается перенапряжение икроножных и большеберцовых мышц. Используется мягкий массажный валик для упражнений, нужно выполнять размеренные и медленные движения.</p>	
<p><b>Валик средней жесткости:</b> Изделия средней жесткости показаны людям, которые решили впервые заняться самомассажем. Они являются универсальными, поэтому их задействуют для проработки мускулатуры различных групп.</p>	
<p><b>Жесткий валик:</b> Такие приспособления отлично подойдут людям с опытом применения массажных валиков.</p>	
<p><b>Валик с гофрированной поверхностью:</b> Эти изделия широко используются для проработки всех групп мышц. Максимально эффективны массажеры с гофрированной поверхностью при массаже крупных мышц.</p>	
<p><b>Валик из обычного махрового полотенца:</b> Валик для фитнеса делается из обычного махрового полотенца. Его нужно свернуть в плотный рулон и прочно зафиксировать лентой, шпагатом или веревкой. Длина валик должна соответствовать ширине тела или чуть превышать ее. Средняя длина — 35-40 см.</p>	

## 7. Техника выполнения Упражнений

Техника выполнения Упражнение выполняется в домашних условиях, в любое удобное время.

### *Техника выполнения:*

- Сесть на расстеленный на полу коврик, положить валик на коврик поперек позвоночника примерно на уровне пупка.
- Придерживая валик руками с обеих сторон, плавно опуститься на него так, чтобы дискомфорт был сведен к минимуму.

Чтобы убедиться, что валик расположен на нужном уровне, два пальца располагаются на пупке и медленно опускаются через бок к полу. Если рулон лежит верно, пальцы по итогу должны оказаться точно в его центре.

- Ноги должны соответствовать ширине плеч, а стопы кладутся на внутреннюю поверхность так, чтобы большие пальцы соприкасались.

Когда человек испытывает неудобство в такой позе, сверху можно положить подушку или зафиксировать большие пальцы слабой веревкой или резинкой для волос.

- Руки нужно вытянуть вперед и положить ладонями вниз, чтобы мизинцы при этом касались друг друга.

Если удастся сохранить руки в таком положении, можно добиться растяжки подреберья, тем самым ускорив процесс похудения.

Если упражнение выполняется на массажном столе, можно обхватить руками его край. Поначалу держать руки прямыми удастся не всем. Это не страшно, однако такая проблема указывает на наличие нарушений позвоночника. Например, стремление локтей вверх может свидетельствовать о проблемах грудного отдела. Во время упражнения не стоит делать усилий над собой: тело должно быть максимально расслабленным. При регулярном выполнении упражнения положение рук будет постепенно меняться: так можно проследить за изменениями, оценить прогресс.

- Нельзя запрокидывать голову.

Ощущение дискомфорта в области шеи — признак того, что она лежит неправильно. Голова должна лежать ровно, а подбородок — стремиться к груди.

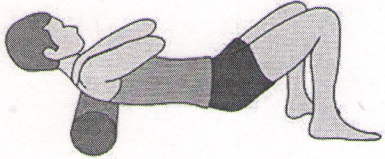
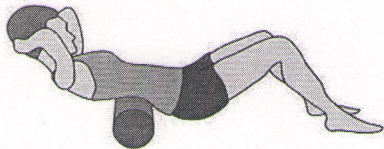
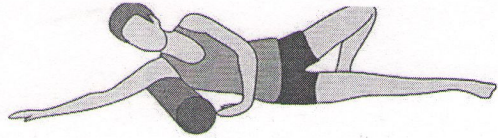
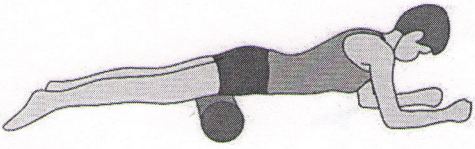
- Когда правильная поза будет достигнута, нужно сделать глубокий вдох, выдох, закрыть глаза и расслабиться. Время выполнения упражнения — 5 минут.
- После того, как гимнастика будет окончена, нужно открыть глаза, медленно повернуться на бок и очень аккуратно встать.

Резкие движения во время подъема недопустимы. После первых практик ощущения в спине будут неприятными — это нормально. Если дискомфорт сильно беспокоит, можно сократить время до 2-3 минут, и с каждым разом увеличивать его на 10-20 секунд. Постепенно самочувствие и во время, и после упражнений будет значительно лучше. Превышать рекомендуемое время не стоит: во-первых, это дополнительная чрезмерная нагрузка на позвоночник, во-вторых, эффективность от продолжительности не увеличивается.

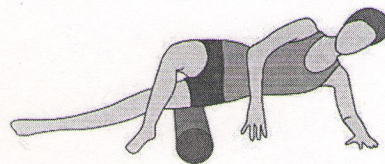


## 8. Комплекс упражнений с ортопедическим валиком

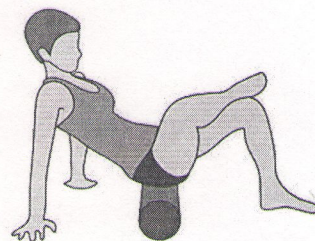
Предлагаем ознакомиться и внедрить в жизнь на постоянной основе несколько простых и действенных упражнений, которые помогут избавиться от многих проблем со здоровьем.

<b>Для спины</b>	
<p>Для растяжения поясничного треугольника расположитесь на спине (валик под верхней частью спины). Руки скрестите на груди и разведите лопатки. Медленно поворачивайтесь то в левую, то в правую сторону. В конце поворота задерживайтесь на полминуты.</p>	
<p>Следующее упражнение помогает растянуть мышцы нижней части спины, и оно похоже на предыдущее за исключением того, что валик для спины должен находиться под поясницей. Выполняйте повороты с задержкой в каждой точке.</p>	
<p>Лягте на правый бок, вытянув правую руку вдоль пола, как показано на схеме. Подложите ролл прямо под подмышку перпендикулярно телу. Слегка согните левую руку и поставьте кисть на пол перед собой в качестве опоры. Прокатывайте ролл вниз от подмышки, опускаясь почти до нижнего края ребер, затем вернитесь в исходное положение.</p>	
<b>Бедро и ягодицы</b>	
<p>Лягте лицом вниз так, чтобы валик находился точно под бедрами. Согните руки в локте, положив предплечья на пол для удержания веса тела. В таком положении стопы отрываются от пола, как демонстрируется на примере. Отталкиваясь руками от пола, передвигайте тело вперед и назад, и перекачивайте ролл в пределах между тазовыми костями и коленными чашечками.</p>	

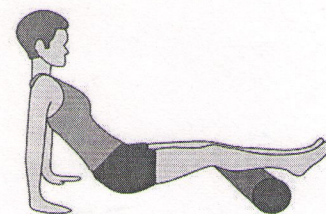
Положите ролл на пол и обопритесь об него левой половиной таза. Перекрестите ноги, поставив стопу правой согнутой ноги перед левым коленом. Обеими руками упирайтесь в пол. Помогая себе левой рукой, прокатывайте боковую поверхность бедра от крыла подвздошной кости вниз, останавливаясь чуть выше колена, и в обратном направлении.



Обопритесь на руки, поднимите таз и опустите ягодицы на пенный ролл. Согните одну ногу, располагая туловище немного под углом так, чтобы вес тела сконцентрировался на одной ягодице. Прокатывайте ягодицу вверх-вниз. Прделав упражнение, перейдите на другую ягодицу.



Сядьте на пол, вытянув ноги вперед и подложив ролл под бедра. Заведите вытянутые руки за спину для равновесия. С помощью рук перекачивайтесь вперед и назад от нижних ягодичных складок до верхнего края подколенных ямок.



### **Японское упражнение для спины с валиком**

Делайте упражнение на полу, постелив коврик.

Медленно лягте на пол, на валик так, чтобы он находится под поясницей, под пупком.

Ноги расставьте на ширину плеч, соединив большие пальцы.

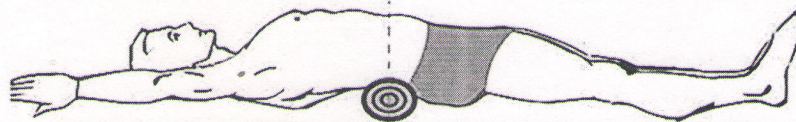
Руки вытяните над головой и соедините мизинцы.

В этой позе нужно находиться пару минут, а затем через несколько тренировок время следует увеличить до 5 мин.

Если ощущаете дискомфорт, тогда остановите тренировку.

Вставать с валика для спины резко нельзя, поскольку это может навредить позвоночнику.

Лучше всего просто перевернуться на бок.

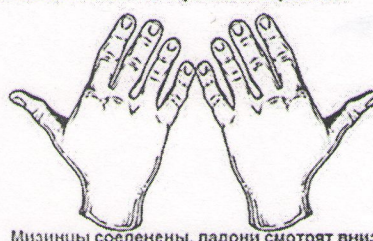


Свернутое полотенце располагается на вертикальной линии от пупка к поверхности



Большие пальцы вместе, пятки на 20 см врозь

20 см



Мизинцы соединены, ладони смотрят вниз

## 9. Плюсы и минусы методики

*К достоинствам японской техники Фукуцудзи относятся:*

- Простота выполнения.
- Отсутствие требований к физической подготовке.
- Отсутствие потребности покупать специальный инвентарь и приспособления.
- Малая продолжительность (всего 5 минут ежедневно).
- Быстрый и ощутимый результат.
- Возможность похудеть без изнурительных тренировок и жестких диет.
- Улучшение фигуры и осанки.
- Улучшение положения и, как следствия, работы внутренних органов, процесса пищеварения.
- Возможность заниматься дома без похода в спортзал и тренера.
- Облегчение болей и напряжения в спине.

*Но у методики есть и недостатки:*

Наличие противопоказаний.

- Возможный дискомфорт и боль во время или после упражнения.
- Медленное снижение веса.

Очевидно, что достоинств значительно больше, чем недостатков,  
поэтому упражнения с валиком  
пользуются такой популярностью!