**Комплекс упражнений для студентов СМГ**

*Выполнила: Лашина Анна, 219 группа*

**Диагноз:** Киста яичника

**Показания**: Физические упражнения и фитнес полезны для женского здоровья. Регулярные тренировки способствуют не только укреплению мышечной массы, но и улучшают работу сердечно-сосудистой системы. А за счет этого улучшается кровообращение в органах малого таза, нормализуется работа эндокринной системы, нарушения в которой и приводит к появлению новообразований.

**Противопоказания:** Киста яичника требует ограничений. К ним относится, например, исключение чрезмерной физической нагрузки. Спорт, несомненно, полезен для женского здоровья. Он улучшает кровообращение всех органов, налаживает обмен веществ, сжигает жировую ткань и укрепляет мышцы. Но вопреки этому стоит серьезно подумать о выборе физических упражнений. Огромную и даже решающую роль в этом играет непосредственно сама киста, а точнее ее разновидность и причина возникновения. К примеру, если киста – последствие воспалительного процесса, то занятия физической культурой необходимо исключить полностью, потому что возможны осложнения. Восстановительная терапия позволит вернуться к занятиям как можно скорее, но начинать упражнения стоит с малого и увеличивать нагрузку постепенно. Очень важно помнить, что существуют упражнения, которые способны ухудшить состояние образования: нагрузка на пресс, косые и прямые мышцы живота.

Наличие фолликулярной кисты в сочетании с нагрузками может вызвать апоплексию – внезапный разрыв тканей. Такой ход событий может произойти по причине очень быстрого роста кистозного образования или в результате действия внешнего фактора: кувырок, резкое движение, падение, прыжок. Причем размер кисты в этом случае не имеет значения.

Если образование больших размеров, то оно исключает упражнения и занятия, способные вызвать перекручивание или разрыв кисты: прыжки, приседания, резкие наклоны туловища, бег, нагрузка на пресс, махи ногами, занятия с гантелями, резкие выпады.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что нагрузка при кисте яичника определяется особенностями самого заболевания. Если патология тяжелая, то упражнения должны быть менее интенсивными. Бывают и случаи, когда необходимо полностью исключить какие-либо занятия спортом. При кисте яичника не рекомендуются занятия, затрагивающие область живота.

**Комплексы упражнений**

**Комплекс № 1**

**1. Упражнение для груди и рук**

Задействованные мышцы: большая грудная мышца, трицепс.

Если вы в состоянии сделать обычное отжимание, превосходно! А все остальные могут выполнять отжимание с колен, также известное как женское отжимание. ИП: руки на ширине плечи упираются в пол, колени на полу. Отжимаемся так, чтобы в нижней точке локти оказались на ширине плеч. Возвращаемся в исходное положение. Выполняем три подхода по 8-20 повторов в каждом. Пауза между подходами: 30-60 секунд.

**2. Упражнение для нижней части спины**

Задействованные мышцы: мышца, выпрямляющая позвоночник, большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра.

ИП: лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, колени согнуты, ноги вместе. Приподнимаем бедра, чтобы получилась ровная линия от нижней части спины до колен. Удерживаем положение 30 секунд. Продолжая удерживать положение, поочередно отрываем от пола и выпрямляем поочерёдно ногу. Удерживаем позицию с вытянутой ногой 15 сек. Во время выполнения упражнения сохраняем спокойное равномерное дыхание. Выполняем три подхода с промежутком в 30-60 секунд.

**3. Упражнение для внутренней стороны ног**

Задействованные мышцы: аддуктор - приводящая мышца, которая перемещает конечность к серединной линии, т.е. к телу.

ИП: лежа на боку, одна рука лежит на бедре, вторая вытянута на полу выше головы. Поднимаем ногу, оказавшуюся внизу. Движения должны быть спокойными и медленными. Повторяем 15-20 раз. Затем ложимся на другой бок и проделываем то же самое для второй ноги.

**4. Упражнение для внешней части ног**

Задействованные мышцы: абдуктор - мышца, отводящая конечность от тела.

ИП: лежа на боку. Упираясь ногой, предплечьем и нижней ногой в пол, отталкиваемся и приподнимаемся. Удерживаем напряжение во всем теле 5-20 секунд. Следим, чтобы бедра тоже оторвались от пола. Корпус держим прямо. Повторяем 3-5 раз. Ложимся на другой бок и проделываем то же самое для второй ноги.

Задействованные мышцы: мышца, выпрямляющая позвоночник, большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра.

ИП: лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, колени согнуты, ноги вместе. Приподнимаем бедра, чтобы получилась ровная линия от нижней части спины до колен. Удерживаем положение 30 секунд. Продолжая удерживать положение, поочередно отрываем от пола и протягиваем каждую ногу. Удерживаем позицию с вытянутой ногой 15 мин. Во время выполнения упражнения сохраняем спокойное равномерное дыхание. Выполняем три подхода с промежутком в 30-60 секунд.

**5. Упражнения для ног и ягодиц**

Задействованные мышцы: четырехглавая мышца бедра, большая ягодичная мышца, икроножная мышца.

Упражнение 1.

ИП: ноги немного шире плеч, центр тяжести сконцентрирован в ступнях, носки и колени слегка обращены внутрь, руки вытянуты вперед. Выполняем приседания с вытянутыми вперед руками. Стараемся опуститься как можно ниже, но при этом следим, чтобы колени не выступали за носки. На максимальной точке спуска напрягаем мышцы спины и живота. На спуске - вдох. На подъеме - выдох. Выполняем три подхода по 8-20 повторов, с промежутком в 30-60 секунд между повторами.

Упражнение 2.

ИП: ноги вместе, руки на бедрах. Позиция ровная и стабильная. Выполняем приседание так, чтобы одна нога оказалась согнутой в колене и упиралась в пол стопой, а вторая отставлена назад и упиралась в пол носком, ее колено при этом должно почти доставать до пола. Приступать к упражнению следует только после хорошего разогрева мышц. Выполняем три подхода по 12-20 повторов. Пауза между подходами: 30-60 секунд.

Упражнение 3.

ИП: на четвереньках, руки прямые. Согнутую в колене ногу поднимаем, отводя в сторону на уровень бедер. Медленно опускаем в исходное положение. Повторяем максимально возможное количество раз. То же самое проделываем со второй ногой.

**6. Упражнение для ягодиц**

Задействованные мышцы: большая ягодичная мышца.

Исходное положение (ИП): лежа на животе, руки, для большей стабильности, у головы. Поочередно поднимаем ноги как можно ровнее. На подъеме делаем вдох и слегка напрягаем ягодицы. На спуске - выдох и расслабление. Выполняем 3 подхода по 8-25 повторов в каждом. Пауза между повторами - 20 секунд.

**Комплекс № 2 (осанка)**

1. И.п.-- стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2--3 секунд. Вернитесь в и.п. Проверьте осанку. Выполните 8--10 раз.

2. И.п.-- то же самое. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидя, разведите руки в стороны, затем опустите их вниз. Вернитесь в и.п. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. Повторить 8--10 раз. Выполняя упражнения 1 и 2, на голову можете положить книгу.

3. И.п.-- сидя на стуле. Разведите руки в стороны -- вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в и.п. Выполните 10--12 раз.

4. И.п.-- основная стойка. Правая рука вверху, левая внизу. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение, меняя положение рук. Сделайте упражнение 6--8 раз для каждой руки.

5. И.п.-- основная стойка. На каждый счет подавайте вверх плечи вперед и назад. Повторить 10--15 раз.

6. И.п.-- сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голову наклоните назад. Вернитесь в и.п. Повторить 10 раз.

7. И.п.-- стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет раз -- прогнуться, голову вверх, старайтесь посильнее напрячь мышцы поясницы. На счет два -- согнуть спину, голову вниз. Выполнить упражнение 10--15 раз.

8. И.п.-- основная стойка. Положите на голову книгу и ходите по комнате с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх) с легкими и глубокими приседаниями.

**Комплекс № 3 (Для плечевого пояса)**

1. И.п.-- стоя, ноги на ширине плеч. Сцепите кисти и медленно делайте движения руками от себя вперед-вниз, пока они не выпрямятся в локтевых суставах, почувствуйте растяжение мышц спины в области лопаток и задержите позу на 10-- 15 секунд, затем встряхните и расслабьте руки. Повторите 5 раз.

2. И.п.-- стоя, ноги на ширине плеч. Медленно заведите левое предплечье за голову, постепенно сгибая руку в локте, возьмитесь правой рукой за кисть левой и плавно потяните ее вниз. При этом важно направить локоть правой руки вниз. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

3. И.п.-- аналогично упражнению 2, но тянуть руку вниз надо не за кисть, а за локоть. При этом движение происходит не только вниз, но и в противоположную сторону. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

4. И.п.-- стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце так, чтобы руки находились примерно на ширине плеч. Тыльные стороны кистей поверните внутрь, поднимите руки над головой и медленно растягивайте полотенце, не делая никаких рывков. Задержитесь в этом положении 7-10 секунд. Расслабьте руки. Повторите упражнение, повернув тыльные стороны кистей наружу, каждый вариант повторите 2--3 раза.

5. И.п.-- стоя, ноги на ширине плеч. Правую руку положите на шею около челюсти, теперь, держа голову прямо, медленно нажимайте рукой на мышцы шеи, напрягая их. Держите позу 7--10 секунд. Повторите упражнение левой рукой. Расслабьте руки. Повторите 2--3 раза.

6. И.п.-- стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце за концы и заведите его за голову назад, при этом правая рука над головой, левая на уровне поясницы, медленно растягивайте полотенце. Задержите позу 7--10 секунд. Расслабьте руки. Повторите 2--3 раза.

7. И.п.-- стоя или сидя, руки разведены в стороны, ладони направлены вперед. Пружинящие движения прямыми руками назад. Растягиваются грудные мышцы. Выполнять 10--20 секунд.

8. И.п.-- стоя, сидя или лежа на животе, соединить руки за спиной в "замок". Выполнять пружинящие движения руками вверх в течение 10--30 секунд.

**Комплекс № 4 (Для мышц стоп, кистей, шеи)**

Количество повторов по 5 в каждую сторону.

И.п.-- стоя, ноги вместе или врозь. Поднимитесь на носки и опуститесь. Сожмите кисти в кулак и разожмите. Поработайте кистями: встряхните расслабленными кистями вверх и вниз, из стороны в сторону, выполните вращательные движения в одном и другом направлении. Медленно поверните голову вправо и влево. Медленно и плавно опустите голову на грудь, а затем поднимите. Наклоните голову назад и вернитесь в исходное положение. Поверните голову вправо, вперед, влево и вновь вперед. Поднимите плечи вверх, опустите вниз; выполните вращательные движения плечами, сначала медленно, а затем быстро.

Источники: <https://interactive-plus.ru/ru/article/467956/discussion_platform>

<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-organizm-zhenschiny-pri-kiste-yaichnika>

<https://tvoiyaichniki.ru/kista/polezno-znat/zanyatiya-sportom>