

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
ДЛЯ ЛИЦ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА**

**Рубцовская Городская Молодежная
Общественная Организация
"Федерация Армрестлинга, Бодибилдинга и фитнеса спортивный
клуб "Олимп"**

ФИТНЕС ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Пожилой возраст, как и любой возрастной этап жизни человека, имеет свои особенности, которые обусловлены естественным биологическим старением, социальным окружением, профессиональным опытом и т.д.

Биологическое старение - естественный этап жизни человека, его постепенное физическое угасание, повышение утомляемости, сужается пространство, часто даёт «сбои» память, тускнеют краски окружающего мира и другие негативные проявления, что предопределяет смену образа жизни и психологического состояния.

Культура старения (*геронтокультура*) – это не «культура для пожилых», а философия жизни пожилых людей в социуме. Геронтокультура – свод не писанных правил, обычаев взаимоотношений поколений, в которых центральное место занимают отношения новых поколений к пожилым людям. Именно это определяет образ жизни пожилых людей, влияет на их жизненные ценности и позиции по отношению к самим себе, обеспечивает социальное самочувствие, социальное настроение, самосознание и образ жизни.

Для продления длительности жизни и её качества, как мужчинам, так и женщинам, крайне важно вовремя упорядочить пищевое поведение, отказаться от вредных привычек активизировать и разнообразить физические нагрузки.

В этом случае и этот сложный процесс гормональной перестройки пройдёт более или менее легко, а остальные неизбежные, обычно ярко выраженные, признаки биологического старения проявятся не к 60-75 годам, а позже. И это доказано на практике и подтверждено медицинскими исследованиями.

Отлично выглядеть и быть не по годам здоровой можно до глубокой старости

Тем не менее если вы «не успели» начать тренировки вовремя, не отчаивайтесь. Начинать регулярно заниматься физическими упражнениями в оздоровительных целях никогда не поздно.

Польза занятий фитнесом для людей пожилого и преклонного возраста

Гимнастика для пожилых укрепляет не только физическое, но и психическое здоровье

Старение человеческого организма неизбежно. Возрастные сдвиги происходят на клеточном уровне: меняется биосинтез белка, понижается окислительная активность ферментов, снижается количество митохондрий, нарушается функциональность клеточных оболочек (мембран).

Тем не менее, многие естественные физиологические изменения, происходящие в увядающем женском организме, можно существенно затормозить, а некоторые даже на время остановить, с помощью регулярных физических нагрузок и соблюдения здорового образа жизни.

Фитнес для пожилых отличается от занятий для среднего возраста интенсивностью и способом выполнения.

Упражнения для лиц старше 45-50 лет выполняются в основном лежа или сидя, если стоя – с опорой. Это позволяет сохранить давление в норме и не нагружать суставы.

Фитнес для пожилых женщин – это комплекс упражнений, которые помогают держать себя в форме, сбросить лишний вес и обеспечить необходимую нагрузку мышцам и суставам.

Тренированное тело гораздо менее склонно к возрастным болезням. Особенно важна физкультура в момент менопаузы – она поможет значительно ослабить или полностью снять симптомы климакса.

В возрасте до 35 лет, при относительном здоровье, можно заниматься любыми видами фитнеса.

После 45, а при наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы, проблем с давлением, после травм и болезней позвоночника список рекомендуемых видов спорта значительно сужается.

Для женщин в возрасте 45 и старше, которые ранее не занимались спортом профессионально, не рекомендованы следующие виды занятий:

1. Степ-аэробика.

Идет сильная нагрузка на суставы ног, повышается кровяное давление, значительно усиливается сердцебиение.

2. Бег – огромная нагрузка на суставы ног, повышение сердечного ритма.

3. Единоборства – большая вероятность травмы костей и суставов, которые с возрастом становятся хрупкими.

Общие рекомендации фитнеса для пожилых женщин — избегать упражнений, которые выполняются стоя, ограничить нагрузку на суставы, отдавать предпочтение аэробным, а не силовым занятиям.

При выполнении силовых упражнений обязательно делать разминку и начинать с небольших весов.

Фитнес для пожилых – рекомендуемые виды спорта

В пожилом возрасте наиболее эффективны занятия на свежем воздухе. Основные виды тренировок, которые, по мнению врачей, подходят практически всем пожилым женщинам:

1. Скандинавская ходьба.

2. Велосипедные прогулки.

3. Плавание.

4. Йога.

5. Пилатес.

6. Дыхательные гимнастики.

7. Различные виды упражнений для суставов и позвоночника.

8. Лыжные прогулки.

В начале тренировок темп должен быть невысоким, следует ориентироваться на ощущения организма. Постепенно мышцы и суставы укрепятся, объем легких увеличится, и интенсивность занятий можно будет повысить.

Основные правила фитнеса для пожилых женщин

Перед началом занятий очень желательно посетить врача-терапевта, сделать электрокардиограмму.

При наличии хронических заболеваний о видах тренировок необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Упражнения должен одобрить врач – тогда риски сведутся к минимуму.

Упражнения должны быть безопасными

Темп и интенсивность тренировок вначале должны быть посильными, не вызывающими неприятных ощущений в организме.

Заниматься фитнесом нужно 2-3 раза в неделю, ежедневные занятия могут принести вред.

Не стоит заставлять себя заниматься спортом – физическая активность должна приносить удовольствие и быть приятной.

Старайтесь подобрать комплекс, который будет задействовать все части тела (если нет никаких особых предостережений и противопоказаний). Если какое-то упражнение вызывает у вас дискомфорт и болевые ощущения, замените его другим, более щадящим.

Лучше всего выполнять упражнения под присмотром инструктора либо родственника рядом.

Оптимальная длительность утренней зарядки для пожилого человека – 10-20 минут.

Контролируйте свое дыхание.

Вдыхайте спокойно и произвольно, выдох делайте глубоким, стараясь при этом не напрягаться.

Движения должны быть плавными, спокойными, размеренными.

Если зарядка приносит удовольствие, можно увеличить количество простых упражнений и уменьшить количество сложных.

Если ранее вы не занимались спортом, начинайте выполнять упражнения буквально с пары повторов, постепенно и очень аккуратно повышая их количество.

Зарядка не зря именуется утренней, так как именно в это время физическая активность приносит максимальную пользу.

Делайте упражнения натошак, в хорошо проветриваемом помещении с комфортной температурой.

Начинать зарядку рекомендуется со спокойной ходьбы, можно и на месте, если размеры помещения не позволяют иначе.

Между упражнениями можно делать перерывы, в которые вы будете просто ходить по комнате.

При проблемах с суставами могут быть показаны определенные комплексы упражнений.

В отношении лечебной физкультуры все должно быть строго: выполняйте те упражнения, которые назначил врач.

Важно контролировать пульс.

Комплексы общеукрепляющих упражнений желательно сочетать с другими видами физической активности, например, с ходьбой или плаванием.

Необходимо помимо тренировок соблюдать режим питания.

50-60 процентов рациона должна составлять легкая белковая пища (рыба, куриная грудка, бобовые).

Белок позволит сбросить лишний вес и даст основное питание мышцам.

Желательно принимать специальные препараты для суставов, на которые приходится большая нагрузка при занятиях спортом.

Это помогает суставам и связкам справляться с возросшими нагрузками, обеспечивая соединительной ткани, из которой состоят связки, суставы, мышцы, интенсивное питание.

Во время тренировки обязательно пить воду. Она всегда должна быть под рукой.

При возникновении неприятных ощущений или головокружения нужно немедленно прекратить тренировку.

Преимущества фитнеса для психического состояния:

- Упражнения улучшат ваш сон.

Проблемы со сном не являются неизбежным следствием старения, а качество сна имеет большое значение для вашего самочувствия и здоровья в целом. Фитнес поможет вам засыпать быстрее и спать глубже;

- Эндорфины, вырабатываемые при физических нагрузках повысят ваше настроение и помогут вам чувствовать себя лучше;

- Улучшение координации поможет вам сохранить уверенность в своем теле;

- Упражнения задействуют регуляторные функции мозга и сохраняют его активность, что поможет вам поддерживать функции памяти, точность когнитивных процессов и предотвратить старческое слабоумие.

Как выстроить сбалансированный план тренировок

Вам может показаться, что это сложно и требует особых навыков, однако помните – активный образ жизни не наука.

Просто запомните, что смешивание различных упражнений помогает развеять скуку и монотонность, а значит повысить эффективность от тренировок.

Ключом к подбору правильных упражнений должны стать те виды активности, которые вам больше всего нравятся.

Второй подсказкой станут группы упражнений, которые следует обязательно иметь в своем арсенале:

- ***Кардио.***

Эти упражнения задействуют большое количество мышц длительное время.

Во время таких упражнений вы можете почувствовать прилив адреналина и даже начать немного задыхаться.

Приемлемая для вас программа включает ходьбу, подъем по ступенькам, плавание, походы, езду на велосипеде, греблю, теннис, танцы.

Эти упражнения важны для повышения выносливости, снижения утомляемости и отдышки.

Такие тренировки помогут вам повысить свою активность в повседневности: при длительной ходьбе, занятии домашним хозяйством, обслуживании своих нужд и т.д.

- ***Силовые тренировки.***

Эти упражнения способствуют построению мышечной ткани путем систематического повторения движений.

При их выполнении, как правило, используются веса или средства создания внешнего сопротивления вашим усилиям: тренажеры, гантели, резинки, прочие спортивные снаряды.

Такие тренировки, кроме наращивания мышц, помогают также предотвратить потерю костной массы, улучшают баланс и координацию.

Они помогут вам быстрее и точнее реагировать в ситуациях возможного падения или получения травм.

Кроме того, увеличение силы сделает вас более независимыми в ситуациях, когда вам необходимо просто открыть банку или поднять какой-то предмет.

- ***Упражнения на гибкость.***

Эти упражнения помогут вам лучше владеть вашим телом, расширив диапазон возможных движений.

Они же позволят дольше сохранить здоровье ваших суставов и тонус мышц, что также сделает тело менее подверженным травмам.

Кроме того вам станет легче наводить порядок в доме, обслуживать себя в ванной и оперировать различными предметами.

- ***Упражнения на равновесие.***

Йога, тай-чи или упражнения для осанки или легкая статическая гимнастика помогут вам научиться лучше контролировать баланс тела.

Это улучшит вашу осанку, состояние позвоночника, снимет большую часть болей в спине и поможет сохранять скорость и осанку во время ходьбы.

СРЕДСТВА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

На занятиях с лицами старшего возраста используются разнообразные упражнения, которые оказывают комплексные воздействия на организм.

В программу включаются:

- общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи, упражнения для мышц ног (с учетом всех мышечных подгрупп),
- упражнения для мышц туловища (в различных исходных положениях и направлениях).

К упражнениям без предметов относятся упражнения в сопротивлении, выполняемые в парах.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- гимнастическая палка,
- скакалка,
- малые мячи,
- гантели,
- гимнастическая скамейка,
- гимнастическая стенка.

Широко используются упражнения специального воздействия для укрепления осанки, для укрепления подвижности суставов, для укрепления мышц тазового дна, для увеличения подвижности грудной клетки и глубины дыхания.

Целесообразно использовать ***ходьбу и ее разновидности***, как незаменимое средство в восстановлении функции всех органов и систем организма.

В процессе занятий хороший эффект оказывают ***танцевальные шаги, подскоки, прыжки***, которые воздействуют на развитие координационных способностей.

Включать ***плавание*** в занятия людей старшего возраста целесообразно на втором этапе занятий, когда организм окрепнет и будет способен справиться с физиологическими сдвигами.

Плавание способствует развитию общей и специальной выносливости, укреплению дыхательной мускулатуры, повышению обмена веществ, лучшей адаптации организма к изменениям температуры внешней среды.

Плавание положительно воздействует на нервную систему.

Лыжи как средство физической культуры укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и другие системы, повышают работоспособность и выносливость организма.

Упражнения с гантелями доступны в любом возрасте, как мужчинам, так и женщинам

Полезьа от занятий с гантелями после 50 лет

От занятий с гантелями не стоит ожидать волшебных телесных изменений в виде выпуклых мышц.

Тем не менее, делать упражнения с гантелями полезно всем пенсионерам, людям преклонного возраста и даже глубоким старикам, только если к этому нет прямых противопоказаний.

Их достаточно мало, и все они связаны с запущенными (!) хроническими патологиями рук и плечевого пояса. Все остальные заболевания действительно «боятся» силовых, пусть даже и с малым весом гантелей, упражнений.

Гимнастика с гантелями повышает качество жизни у пожилых людей

Эффекты упражнений с гантелями в пожилом возрасте:

1. Поддержание тонуса и повышение силы мышц на руках, шее, верхней части спины и между рёбрами.
2. Укрепление и усиление эластичности связок и сухожилий.
3. Повышение упругости и эластичности кожи над рабочей группой мышц.
4. Усиление лимфооттока и кровообращения, в том числе и мягкое улучшение кровоснабжения головного мозга.
5. Понижение (контроль) уровня сахара в крови.
6. Снижение риска развития заболеваний сердца.
7. Улучшение вентиляции лёгких, хоть и небольшое, но увеличение их дыхательного объёма, повышение насыщения крови кислородом.
8. Снижение мышечного тремора, возникающего в конце активной фазы движения руками.
9. Нормализация сна, психоэмоционального состояния, повышение стрессоустойчивости, снижение уровня депрессии, избавление от автоматических (негативных) мыслей.
10. Повышение самооценки и чувства собственного достоинства.

Занятия с гантелями являются одной из обязательных форм терапии сахарного диабета 2 типа. Упражнения с лёгкими гантелями назначаются даже тем пациентам, у которых развились диабетические осложнения.

Как выбрать гантели для пенсионеров и пожилых людей

Для занятий гантельной гимнастикой в пожилом возрасте подойдут гантели весом 1 и 2 кг. Для стариков за 80 подойдут детские наборные гантели. Тем, у кого ослаблены кисти советуем подбирать гантели с фиксатором.



Варианты гантелей

Можно и сэкономить, заменив гантели пластиковыми бутылками. Лучше выбирать такую форму бутылки, которую будет удобно держать.

Кстати сегодня и в обычных магазинах, и в сети интернет можно купить недорогие пластиковые бутылки в форме гантели.

Этот выбор удобен ещё и тем, что позволяет определить необходимый стартовый вес неразборных гантелей перед их приобретением.

Он должен быть таким, чтобы пожилой человек мог *выполнить каждое упражнение 10 раз по 3 подхода, с небольшими паузами для отдыха.*

Все упражнения, описанные ниже, выполняйте именно в такой дозировке, но для начала делайте только один подход, а между упражнениями выдерживайте паузу от 30 секунд до 2-х минут.

Рекомендуемый темп упражнения 1 движение в секунду, т.е. на выполнение одного полного цикла – сгибание-разгибание, необходимо потратить около 2 секунд.

Двигаться можно медленнее, но делать движения быстрее или рывками.

Базовые упражнения с гантелями для пожилых

Внимание!

Если комплекс движений с гантелями выполняются, как отдельное занятие, то сперва надо сделать небольшую суставную разминку, а в конце тренировки отработать допустимые наклоны, повороты, неглубокие выпады и полу-приседания.

ДВИЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ СТОЯ ИЛИ СИДЯ:

Французский жим для трицепса

Французский жим стоя выполняется в положении ног, когда одна нога стоит немного впереди, а другая чуть сзади.

При сгибании – разгибании локтей следите за тем, чтобы части рук между плечевым и локтевым суставами, были неподвижными, и располагались строго вертикально. Дополнительные пояснения смотрите в видео под таблицей.

Дыхание может быть произвольным.

Жим от плеч

Здесь стоит внимательнее присмотреться к исходному положению – кисти чуть выше плеч, локти строго в стороны.

Выпрямляя руки следите за тем, чтобы в конечной точке они были в вертикальном положении.

Поднимая гантели вверх делайте вдох, а возвращая руки в исходное положение выдох.

Разведение в стороны стоя

При разведении гантелей в стороны, не поднимайте руки выше горизонтали. Опуская руки выдыхайте, а поднимая гантели делайте вдох.

Больше всего вопросов и ошибок возникает при выполнении Французского жима на трицепс.

Тренировочный план на неделю и основные правила занятий

Не существует какого-то одного физического упражнения или комплекса из разных движений, которые бы боролись со старением универсально.

Однако чередуя анаэробные нагрузки с аэробными, статические напряжения и расслабления с динамическими гимнастическими упражнениями или асанами йоги, упражнения на удержание баланса и подвижные игры, можно составить ориентировочный план занятий оздоровительной физкультурой для пожилых.

Он должен включать:

- утренняя зарядка и вечерняя заминка – ежедневно;
- гимнастический комплекс упражнений – 3 раза в неделю по 45 минут;
- аэробные нагрузки – 2 (3) раза в неделю по 60 минут;
- подвижные игры и арт терапия – в течение недели (по самочувствию и настроению).

Поддержание нормальной массы тела – одна из главных задач для пожилых.

Чтобы занятия фитнесом были максимально эффективными и не принесли вреда, нужно соблюдать следующие «золотые» правила:

- тренироваться следует регулярно;
- в комплекс упражнений должны входить упражнения из суставной гимнастики, растягивающие движения, упражнения с гантелями, гимнастика Кегеля, упражнения на координацию, балансы на одной ноге, дыхательные упражнения;

- темп занятий и выполнения упражнений должен быть медленным и/или средним;
- повышать уровень физических нагрузок надо постепенно;
- не стоит тренироваться во время простудных или инфекционных заболеваний, обострения хронических патологий, при наличии повышенной температуры тела, высокого давления, болевого синдрома в любом органе или части тела.

Приступая к занятиям, следует аккуратно отнестись к дозированию нагрузок.

Не всем будет по силам сразу же войти в полноценный недельный график занятий с рекомендуемой длительностью занятий: для гимнастики – 45, а для кардионагрузок 60 минут.

Вот как следует поступать:

1. Для гимнастических тренировок в домашних условиях сперва, в течение 2 недель, делайте только 2 блока ниже представленных упражнений в положении стоя.

Затем, ещё на 2 недели, добавьте упражнения сидя на стуле, и так далее. У этого способа есть недостаток. Не все мышцы и суставы сразу же будут проработаны в полном объёме.

Лучше повышать нагрузку именно так, ведь большинство не сможет равномерно распределить усилия на всё время занятия, и поэтому будет вынуждено прервать его в середине или под конец, или получит в качестве отрицательного последствия мышечную крепатуру.

2. Для повышения аэробных нагрузок ориентируйтесь на собственные ощущения. Ходите, плавайте, гребите вёслами или крутите педали на тренажёре до тех пор, пока не почувствуете усталость.

Затем сделайте паузу для отдыха. После чего продолжите тренинг еще на 3-5 минут (в медленном темпе), и заканчивайте занятие.

По мере укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем первый временной промежуток будет постепенно увеличиваться сам по себе.

Этот способ дозирования кардионагрузок не позволит нанести вред из-за преодоления конкретного расстояния или промежутка времени через «не могу, но надо».

К сведению!

Заниматься надо с улыбкой, в буквальном смысле заставляя себя быть в хорошем настроении.

Такой подход является эффективным, доказанным медициной приёмом борьбы с автоматическими (негативными и навязчивыми) мыслями и депрессивными старческими состояниями.

Утренняя гимнастика

Утренняя зарядка поможет провести день в хорошем настроении, не жалуясь на боли в суставах и прочие неприятности.

Существует немало комплексов для пожилых людей. Приведем один из них.

- Проснувшись, понежьтесь в течение какого-то времени в постели. Это позволит организму проснуться.

- Теперь встаньте и начните делать разминания шеи. Нужно немного опустить голову (чтоб не возникала боль) и вращать шеей в разные стороны. Двигаться нужно подобно маятнику.

- Выполняйте медленные вращательные движения головой в разные стороны.

- Аккуратно поворачивайте шею, чтобы голова касалась плеч.

- Положите ладони на плечи и делайте круговые движения в разные стороны.

- Вытяните руки в стороны, согните их в локтях и поворачивайте ими.

- Вдыхая, руки расставьте в стороны, торс опустите вперед. При этом пытайтесь прогнать спину.

- Полезно упражнение «плие» или полуприседания. Пятки поставьте вместе, а носки – врозь. Руки поместите на пояс. Приседайте до половины.

- Если вам не тяжело, делайте полноценные приседания, одновременно с этим вращая руками.

- Сядьте на коврик, разведите ноги в стороны. Вдыхая, сначала склоните тело к одной ноге, затем – к другой. То же самое повторите и при сомкнутых ногах.

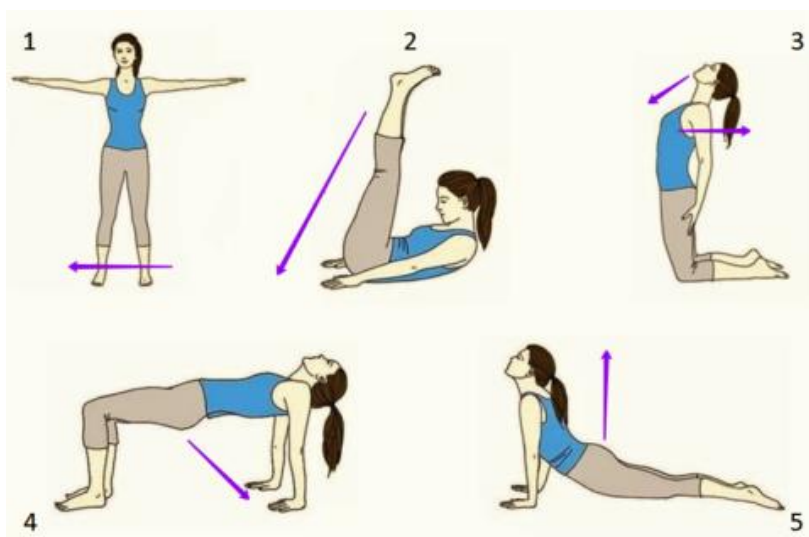
- Еще одно полезное упражнение: одну ногу держите прямой, вторую согните в колене. Пытайтесь дотянуться до прямой конечности.

- Исходное положение аналогичное, ноги согнуты в коленях. Опускайте их сначала в одну сторону, затем в другую. Наклоняя конечности в ту или иную сторону, голову тяните в противоположную.

Один из оптимальных вариантов утренней зарядки для пожилых людей – это популярная авторская система «Око возрождения».

Питер Кэлдер создал её после посещения тибетского монастыря.

Практика показывает, что этот комплекс, при регулярном его выполнении, действительно оказывает на организм оздоровительный и омолаживающий эффект.



Комплекс упражнений «Око возрождения» состоит из 5 простых упражнений

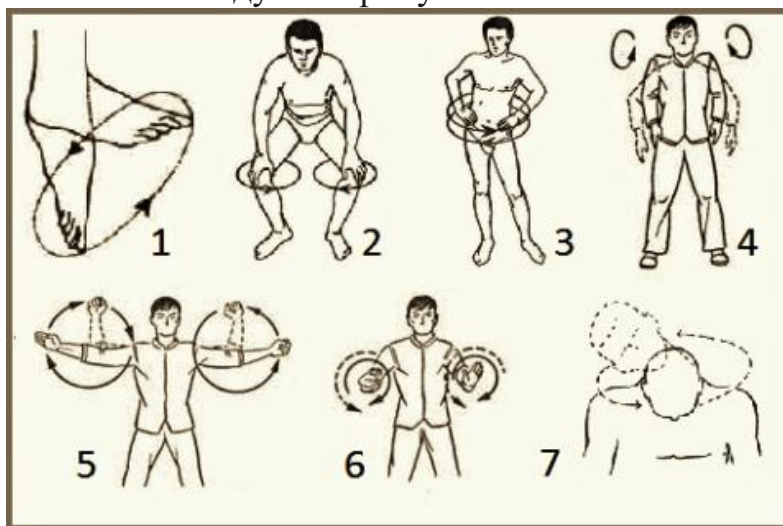
Выполнять упражнения следует в указанном на рисунке порядке.

Начинать следует с 3 повторов каждого из движений. Дозировка увеличивается постепенно.

Как правило, каждую неделю добавляется +2 повтора, но можно и не спешить, ориентируясь на ощущения.

Максимальное количество повторений каждого упражнения – 21 раз, которые выполняются в спокойном темпе за 15 минут.

Перед комплексом рекомендуем сделать разминку крупных суставов – по 6-8 круговых движений в каждую сторону.



Вихревая разминка суставов взята из системы восточных единоборств

Делайте движения в среднем темпе. В общем разминка займёт 3-4 минуты.

Если есть необходимость, уделите отдельное внимание сочленениям запястье и пальцев рук, увеличив количество специальных упражнений для них, вставив их в часть 6.

В качестве дополнения также рекомендуется использовать следующие упражнения:

Упражнение 1 – дыхательное

Примите положение, стоя, немного расставив ноги в стороны. Опустите руки, затем поднимите их к потолку и опустите снова, выдохнув.

Повторите упражнение не меньше трех раз.

Упражнение 2 – разминка коленных суставов

Встаньте прямо, расставьте ноги, затем немного присядьте и поместите руки на колени. Несколько раз сведите и разведите колени, чтобы они дотронулись друг до друга.

Закончив упражнение, можете присесть на стул и немного отдохнуть.

Упражнение 3 – сохраняем осанку

Отличное упражнение, чтобы и в преклонном возрасте сохранить осанку.

Выполнять его специалисты рекомендуют не только с утра, но и в течение дня. Спинай нужно прислониться к шкафу или стенке и выпрямиться.

Нужно стоять в таком положении, чтобы поверхности касался затылок, плечи, таз и пятки.

Стойте в такой позиции около минуты, не совершая никаких движений.

При этом нужно глубоко вдыхать и выдыхать.

Упражнение 4 – ходьба по линии

Это упражнение поможет поддерживать в порядке вестибулярный аппарат.

Суть его состоит в ходьбе, при которой нужно одну ногу ставить впереди другой, подобно тому, как это делают канатоходцы.

Ходить таким способом можно и вперед, и назад. Для усложнения ходьбы ее можно выполнять с закрытыми глазами.

Упражнение 5 – ходьба на месте

Очень простое упражнение, и в то же время очень полезное для пожилых людей.

При его выполнении спина должна быть ровной.

Нужно встать, немного согнуть одну ногу в колене и поднять ее, затем опустить, выполнить то же самое для другой ноги.

Ходите на месте в течение нескольких минут.

Можно дополнить это упражнение махами рук в стороны.

Комплекс упражнений для проработки мускулатуры всего тела:

ИП — стоя с прямой спиной, стопы на ширине плеч. Медленно склоняем голову, расслабляем шею и мягко двигаем головой из стороны в сторону. Голова качается размеренно и ритмично, словно маятник.

Склоняем голову к плечу, дотрагиваясь до него ухом. Если с первого раза не получилось опустить голову настолько низко, не нужно усердствовать — это может привести к травме шеи. Со временем амплитуда движения увеличится сама собой.

Отклоняем голову назад и вращаем ею. Сгибаем руки и подводим кисти к плечам. Делаем по пять вращений локтями в каждую сторону.

Широко разводим согнутые руки и снова выполняем вращения — по пять в каждую сторону.

ИП — стоя, спина прямая, стопы вместе. Совершаем выдох и одновременно прогибаемся в спине. После небольшой паузы, с выдохом, принимаем ИП.

ИП — стоя, носки врозь, ладони на поясе. Плавно опускаемся в полуприсед. Поднимаемся.

Выполняем полное приседание, одновременно делая кругообразное движение руками.

Выпрямляемся, производя такое же движение руками в обратном направлении.

Это простой комплекс упражнений, который по силам выполнить даже тем, кто перешагнул семидесятилетний рубеж.

Следующий комплекс также входит в программы фитнеса для пожилых, но он не используется после перелома шейки бедра, а также в период обострения заболеваний костно-мышечной системы.

ИП — сидя на коврик, ноги максимально широко разведены в стороны. Поочередно тянемся к левой и правой стопе, стараясь дотронуться руками до пальцев ног.

ИП — сидя, спина ровная, ноги вместе, руки раскинуты в стороны. Наклоняемся и вытягиваем руки к носкам.

ИП — в положении сидя одна нога отведена в сторону, другая подогнута к тазу. Тянемся к выпрямленной ноге.

ИП — сидя, ноги вместе. Выполняем повороты корпуса в стороны. Наклоняемся назад, опираемся локтями об пол. Поднимаем одну ногу и вращаем в разные стороны. Еще один комплекс для домашних занятий фитнесом в пожилом возрасте:

ИП — сидя на стуле, кисти на коленях, спина выпрямлена. Со вдохом подводим руки к плечам. Потом раскидываем их в стороны, повернув ладонями вверх. Выдыхая, снова приближаем руки к плечам. Делаем 3-6 повторений.

ИП — стоя, держась за спинку стула. Поочередно поднимаем ноги. Отводим их вбок или назад.

ИП — стоя, руки разведены в стороны. Выполняем плавные вращения прямыми руками.

ИП — кисти сцеплены в замок и лежат на животе. Выпячиваем живот, преодолевая сопротивление рук. Расслабляемся, живот с усилием втягиваем в себя.

ИП — стоя ровно, в руке небольшой мячик. Заводим руки за голову, перекладываем мячик из одной ладони в другую. Разгибаем руку с мячом. Затем точно таким же образом передаем мячик назад.

ИП — руки вытянуты вперед. Вращаем кистями. Произвольное ИП. Максимально напрягаем все мышцы. Расслабляемся.

ИП — стоя, ноги на ширине плеч. Выпрямляем вперед разноименные конечности: левая рука-правая нога, потом правая рука-левая нога.

ИП — лежа на животе, руки находятся на спине в основании позвоночника. Выгибаемся дугой. Расслабляемся.

ИП — лежа на спине. Выполняем подъемы таза, останавливаясь ненадолго в верхней точке.

ИП — стоя, ноги на ширине плеч. Вращаем тазом. Делаем по 10 вращений в разные стороны.

Универсальный комплекс занятий для пожилых людей

Занятия позволят поддерживать координацию движений и тонус мышечно-связочного аппарата, тормозить неизбежное развитие остеопороза и остеохондроза, держать массу тела в норме, сохранять правильную осанку, гибкость позвоночника и амплитуду движений в суставах конечностей.

Для этого подойдёт комплекс упражнений, который нужно делать по следующим правилам:

- оптимальное количество занятий в неделю – 3 раза;
- длительность одного занятия – 45 минут;
- время проведения занятия – спустя 30 минут после второго завтрака (11-30) или до ужина, но так, чтобы между окончанием занятия и приёмом пищи прошло минимум 20 минут;
- последовательность выполнения упражнений – строго в указанном ниже порядке;
- количество повторов каждого динамического упражнения – строго по ощущениям, до чувства лёгкой усталости.

Внимание!

Если во время занятия возник болевой синдром, сразу же прекратите делать упражнение.

Вы делаете его технически неправильно, неверно рассчитали дозировку или силу напряжения (растяжения).

После паузы можете попробовать продолжить тренировку со следующего упражнения, но в случае возобновления боли, прекращайте занятие. Есть повод сходить к врачу.

Для занятия вам потребуется инвентарь:

- 3 мячика для большого тенниса или другие предметы, пригодные для жонглирования;
- гантели или удобные пластиковые бутылки подходящего веса – индивидуально (от 0,5 до 2 кг);
- устойчивый стул;
- большое полотенце;
- коврик.

Заниматься следует в свободной одежде и босиком.

Стоит заранее позаботиться о музыкальном сопровождении и наличии питьевой воды.

Незадолго до тренировки следует проветрить помещение.

Разминка

Перед любым занятием физическими упражнениями положено делать разминку. На наш взгляд оптимальными подготовительными упражнениями являются движения из представленной выше вихревой разминки суставов.

Упражнения в положении стоя

Упражнения для суставов и мышц туловища, рук и плечевого пояса:

Растягивание мышц торса



Делайте упражнения в следующем алгоритме.

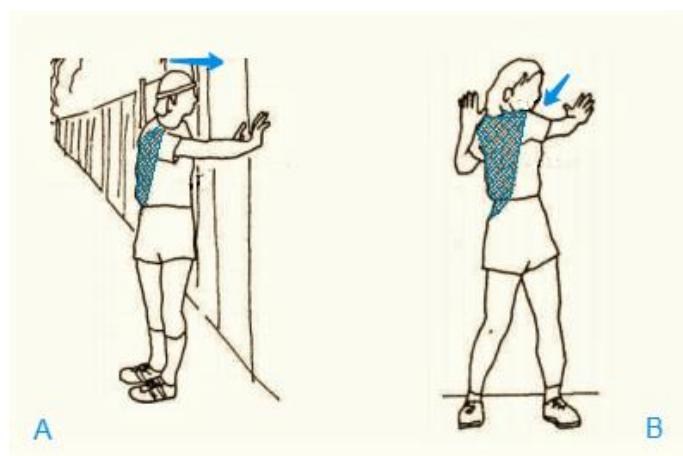
В первые 10-15 секунд примите положение так, чтобы растяжка была минимальной и комфортной.

Затем сделайте выдох и немного его усильте ещё на 10-15 секунд.

Дышите ровно и поверхностно. Оранжевым цветом выделены зоны, где нужно чувствовать растяжение, а красным – напряжение.

Дополнительно вытягивайтесь по направлению фиолетовых стрелок.

Динамические скрутки и растягивания стоя



Сделайте 10 скруток влево-вправо.

В конце каждого поворота смотрите на стену, делайте выдох, и старайтесь коснуться ладонями стены (А).

Выполнив последнюю скрутку замрите, максимально отвернув от стены голову, смотрите вверх, дышите поверхностно (В).

Прочувствуйте 10 секунд растяжение мышц (голубая зона), сделайте выдох, и немного доскрутитесь ещё на 10 секунд.

Повторите ещё раз, но с финальным замиранием в другую сторону

Сохраняем тонус грудной мышцы

Вытянитесь в струнку, сложите руки в молитвенной мудре (предплечья параллельны полу).

С силой сдавливайте ладони.

Сохраняя грудную клетку неподвижной, вдох и выдох делайте животом (на входе его выпячивая, а на выдохе втягивая), на 10 счётов поднимайте руки вверх, не ослабляя давления в ладонях.

Так же медленно опустите руки.

Сделайте упражнение 3 по 3 раза.

Разведение рук в стороны с гантелями

Поставьте стопы чуть уже плеч.

Держите голову прямо.

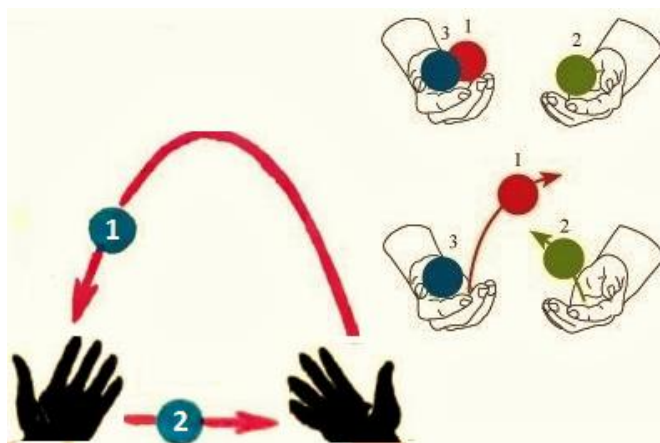
Сохраняя правильную осанку, поднимайте руки в стороны до положения, когда они будут параллельны полу.

Во время отведения, делайте вдох, а опуская руки – акцентированный выдох.

Повторяйте разведения рук в стороны до усталости.

Отдохните, и сделайте ещё 2 подхода, не забыв сделать достаточную паузу для отдыха и между ними.

Жонглирование 2 и 3 мячами



Уделите 5 минут жонглированию. Это отличное упражнение не только для координации движений.

Оно великолепно стимулирует работу мозжечка, способствует повышению концентрации внимания, укрепляет мышцы глаз.

Чтобы не бегать за упавшими мячиками, работайте над диваном, кроватью или креслом.

Не бойтесь и не отчаивайтесь. Казалась бы сложные движения, но получатся они довольно быстро.

Между 2 блоками упражнений, выполняемых в положении стоя, предлагаем выполнить несложные передвижения, которые, несмотря на свою простоту, будут поддерживать вестибулярный аппарат.

Это важно потому, что возрастные изменения (нарушения) в его работе влияют на походку, и являются причиной головокружений и спонтанных падений у пожилых людей.

Ходьба даже по воображаемому канату тренирует и поддерживает чувство равновесия

В течение одного музыкального трека (3-5 минут) ходите, ставя ноги на одну линию:

- вперёд и назад – приставными шагами (носок одной ноги касается пятки другой), на высоких полупальцах;
- вперёд – скользящим шагом;
- в конце линии движения делайте плавные повороты на 180 градусов, приподнимаясь на цыпочки;
- во время ходьбы меняйте положение рук – в стороны, вверх, за спиной в замке, держа в руках воображаемый балансировочный шест или веер канатоходцев.

Совет.

Усилить тренировку вестибулярного аппарата во время ходьбы по линии можно за счёт увеличения количества поворотов или их усложнения путём выполнения половинного, а может быть и полного (на 360 градусов) оборота на носке одной ноги, с дальнейшим сохранением равновесия на воображаемом канате.

Упражнения для суставов и мышц туловища, тазового дна и ног:

«Колено-локоть» скрестно, стоя



Исходное положение: основная стойка, в обеих руках гантели.

1. Разводя обе руки в стороны, отставьте левую ногу в сторону. Можно поставить её на носок, можно поднять вверх. Вдох.

2. Стоя на правой ноге, коснитесь правым локтем левого колена, опустив левую руку вниз. Спина прямая, возможен лёгкий поворот туловища. Выдох.

3. = 2 (вдох), 4. = 1 (выдох). И с другой ноги.

Повторяйте до лёгкой усталости.

Скрестные выпады назад с гантелями

Исходная поза: основная стойка

1. Сделайте скрестный выпад левой ногой назад, оставив вес тела на «передней» правой ноге. Выдох.

2. Поднимите прямую правую руку вверх, проводя её через сторону. Одновременно с этим подсядьте немного ниже. Вдох.

3. Вернитесь в положение 1. Выдох.

4. Примите исходную позу. Вдох.

Сделайте упражнение в другую сторону.

Повторяйте до лёгкой усталости.

Напряжения Кегеля



Исходное положение, как на фото.

1. Сделайте вдох, держа неподвижно грудь и руки, выпятив живот.

2. На выдохе, опустите руки вниз, втяните живот и сильно напрягите мышцы тазового дна.

Это напряжение Кегеля – основное движение упражнения. Всё внимание именно на него.

Замрите, не дыша, на 3-7 секунд. Делая вдох, медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите 6-12 раз.

Деми-плие во второй балетной позиции

Поставьте ноги шире плеч, развернув стопы носками кнаружи. Переплетите пальцы рук, расположите образовавшийся замок по центру грудины.

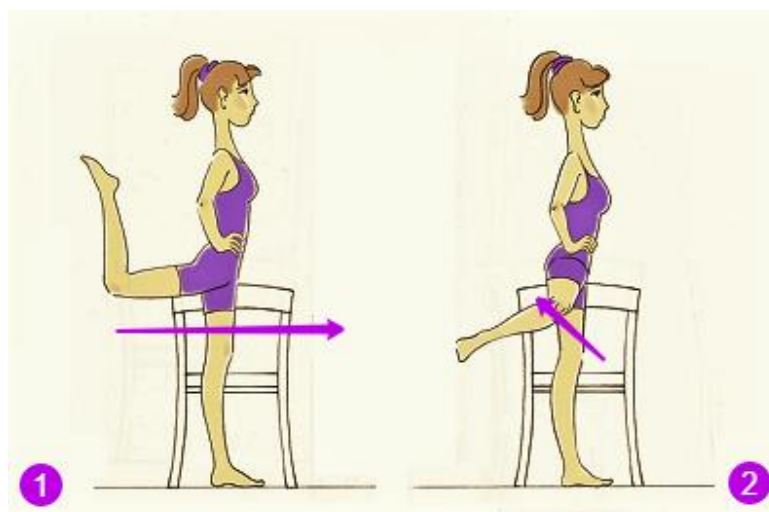
Делайте медленные (на 4 счёта) полуприседания, и такие же медленные возвраты в исходное положение.

Спину и шею держите ровными.

Приседая, делайте вдох, а вставая – выдох.

Дозировка – индивидуальная (4-20 раз).

Махи ногами



Для того, чтобы делать махи с возможно полной амплитудой, выполняйте махи, взявшись за стену или спинку стула.

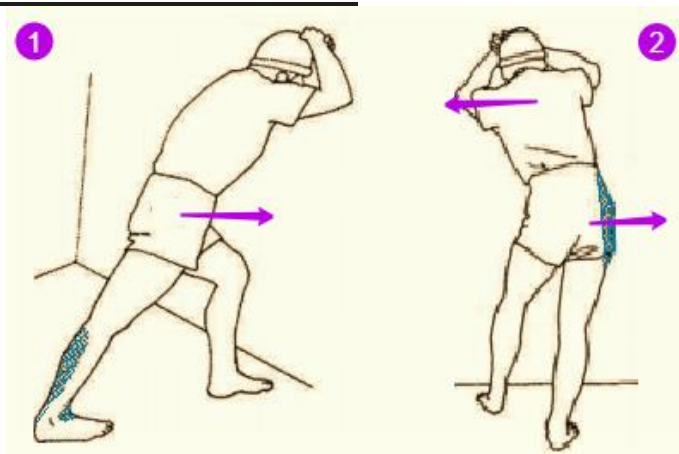
Условие – все части тела, кроме ноги, должны быть неподвижными. Дыхание поверхностное, произвольное.

1. Сделайте «маятник» коленом вперёд-назад. 16-20 раз.

2. Выполните 10-12 отведений колена в сторону.

Повторите с другой ноги.

Растяжка голени и боковой части таза



1. Упритесь лбом и предплечьями в стену, поставив ноги в выпаде с параллельными стопами.

Продвиньте таз к стене, до появления части натяжения в икроножной мышце и ахилловом сухожилии.

Через 10 секунд, усилие натяжение ещё на 10 секунд.

2. Ослабьте напряжение в голени и в таком же алгоритме (10+10) растяните боковую часть туловища на уровне тазобедренного сустава, отведя плечи в противоположную сторону.

Повторите всё с другой ногой.

Ориентировочная дневная норма воды (без учёта первых блюд и напитков) – 2,0-2,4 л

На заметку.

В любом, тем более в пожилом возрасте, а особенно женщинам после 45 лет, необходимо пить достаточное количество чистой питьевой воды.

Она необходима для нормальной скорости регенерации костной и хрящевой ткани, а также для сохранения упругости межпозвоночных дисков.

Если во время тренировки мучит жажда, утолите её несколькими глотками воды или несладкого компота.

УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ НА СТУЛЕ

Мягкое прокачивание квадрицепса, ягодиц



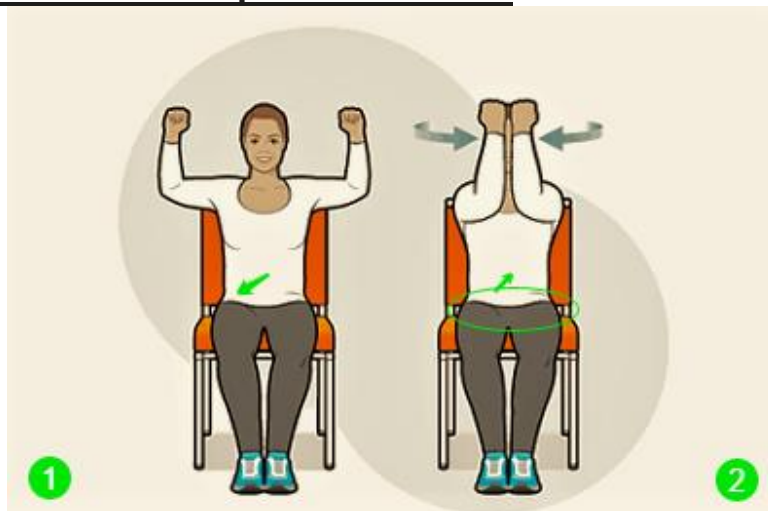
Уделить внимание поддержанию тонуса мышц бедра и ягодиц крайне важно. Их дряблость также может закончиться случайным падением, травмой и переломом.

Повторяйте до усталости:

1. Оторвите ягодицы от стула, сохраняя спину ровной. Вдох. Возвращайтесь в положение седа медленно, не плюхайтесь.

2. Делая выдох, выпрямите ноги, и поверните стопы влево, а при следующем повторе – вправо.

«Прятки» с гантелями + напряжения Кегеля



Возьмите гантели.

1. Разведите согнутые в локтях руки, делая вдох животом. Грудь неподвижна.

2. На выдохе, сведите руки перед собой, втяните живот и напрягите мышцы тазового дна. Задержитесь на 2, максимум 3 секунды.

Повторите 10-12 раз.

Отдохните.

Сделайте серию ещё раз.

Боковые наклоны и скрутки

Сядьте на стул задом наперёд.

1. Выполните на выдохе наклон в сторону, подтягивая одну гантель под мышку, а второй старайтесь коснуться пола. На вдохе вернитесь в ровное положение. Повторите в другую сторону. Всего 12 наклонов.

2. Сразу же сделайте 12 скручиваний туловища (влево + вправо), держа руки как на фото. В крайних точках поворота делайте выдохи.

Французский жим 2 гантелей

Продолжайте сидеть на стуле задом наперёд. Поднимите гантели вверх.

1. На выдохе, согните руки. Не разводите локти в стороны. Предплечья должны быть параллельны полу.

2. Делая вдох, и не двигая руками и головой, прогнитесь в грудном отделе.

3. На выдохе вернитесь в позицию 1.

4. Делая вдох, выпрямите руки вверх.

Темп средний, плавный. Повторите 12 раз.

Качаем пресс и мышцы спины



1. Сядьте на краешек стула, поставив стопы на цыпочки. Проконтролируйте осанку. Вытянитесь макушкой вверх.

2. Стараясь не шевелить торсом, поднимите колени вверх. Замрите на 20-30 секунд (или на сколько сможете). Дыхание не задерживайте. Дышите грудью поверхностно.

3. Медленно (!) вернитесь в позу 1.

4. Расслабьтесь (можно округлить спину).

Повторите 3-6 раз.

К сведению.

В данный комплекс не случайно включено достаточно много упражнений с гантелями.

Именно они рекомендованы пожилым женщинам, как один из основных видов нагрузки для торможения процессов остеопороза, контроля за массой тела и уровня сахара в крови.

Кроме этого, движения с гантелями помогают поддерживать упругую линию внутренней части плеча, которая в этом возрасте начинает некрасиво провисать, не давая носить одежду с коротким рукавом.

УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ НА ПОЛУ И СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Растяжка паховой области



1. Сядьте, уперев подошвы друг в друга. Скрестите руки, положив ладони на внутреннюю часть колен. В течение 5 секунд раздвигайте колени в стороны, но при этом пытайтесь их соединить.

2. Давите книзу, 5-7 секунд, на одно, а затем, столько же времени, на другое колено.

3. Наклонитесь вперёд на 5 секунд, сделайте выдох, усугубите наклон, и замрите еще на 5 секунд.

Повторите 3 раза.

Ходьба на ягодицах



Шагать ягодицами надо в 4-х направлениях – вперёд, назад, влево и вправо.

Делать это надо достаточно долго, в течение одного музыкального трека, около 3-5 минут. Не возбраняется «помогать» себе руками.

Однако следует помнить о рекомендациях автора этого упражнения – доктора Неумывакина:

1. Не сутулиться, не наклонять голову.
2. Не сгибать ноги в коленях.

«Копьё» или «Перекрёсток»



Из положения упора на коленях, вытяните левую руку и правую ногу. Смотрите строго вниз.

Не прогибайте поясницу. Дышите спокойно. Замрите на 30 секунд.

После нескольких секунд отдыха повторите удержание, вытянув другие руку и ногу.

Если нет проблем с коленными суставами, то упражнение можно сделать 2-3 раза.

«Кошечка»



Сделайте 4-6 циклов, состоящих из плавного изменения положений:

1. Кошечка ластится – спина прогнута (выдох).

2. Кошечка злится – спина округлена (вдох).

3-4. Выровняв спину, и сделав выдох, на задержке дыхания, «кошечка смотрит на хвост» через правое, а затем через левое плечо, пытаясь дотянуться плечом к тазобедренному суставу.

Скрутка в коленно-кистевом упоре



Встаньте на колени, упритесь на ладони, не сгибая локти.

Руки и бёдра должны быть перпендикулярными полу.

После вдоха, на выдохе, «проденьте» одну руку под другую, скручивая, но не округляя спину ни в груди, ни в пояснице.

В таком положении надо простоять от 10 до 20 секунд.

Затем отдохнуть, и повторить скрутку в другую сторону.

Важно!

Во время гимнастического занятия почувствовали одышку, сильную усталость, сердце неожиданно застучало в ушах или горле?

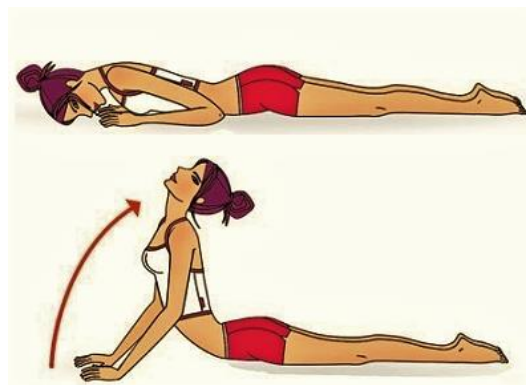
Обязательно сделайте паузу, во время которой не делайте дыхательных упражнений. Они могут только усугубить ситуацию.

Спокойно, не глубоко и ритмично подышите несколько минут.

Выпейте немного воды.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА НА ЖИВОТЕ

«Кобра»



Лягте на живот.

Положите подъёмы стоп на пол, вытянув носки.

Ладони уприте в пол вплотную к плечевым суставам.

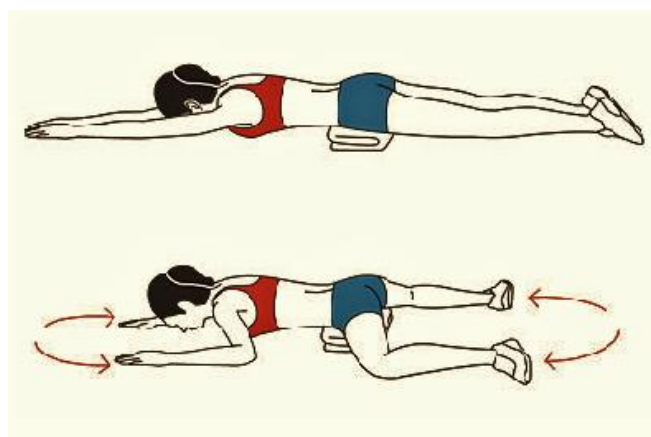
Сделайте 6 «отжиманий», прогибая спину, но при этом не отрывайте бёдер от пола.

На подъёме – вдох, при опускании – выдох. На 7-й раз замрите на 10 секунд, дышите неглубоко.

После чего, на выдохе, немного усильте силу прогиба, и пробудьте так ещё 10 секунд.

При желании эту серию (динамика + статика) можно повторить 2-3 раза.

«Лягушка»



Лягте на живот, подложив под живот свёрнутое полотенце.

Делая вдох, согните локти и колени.

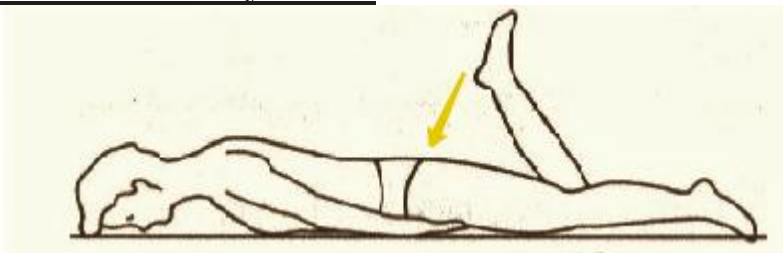
Для начала движение можно делать не одновременно, а по очереди – сперва согнуть руки, а затем ноги.

На выдохе вернитесь в исходное положение.

Сделайте, как минимум, 3-4 лягушачьих движения.

Максимальное количество повторов – 16.

Упражнения для коленных суставов



Продолжая лежать животом на свёрнутом полотенце, поработайте голенями, держа колени вместе.

Пытайтесь «похлопывать» пятками по ягодицам.

Сделав 20-30 движений, приступайте ко второй части упражнения.

Широко разведите колени и стопы.

Соединяя пальцы ног, прогнитесь, делая в это время вдох.

Выдыхая вернитесь в начальную позу.

Сделайте упражнение в другую сторону.

Всего 6-12 повторов.

«Рыбка»



1. Выньте полотенце из-под живота, уприте пальцы в пол, вытяните руки вперёд, оторвав плечи от пола. Голову не запрокидывайте, смотрите строго вниз. Досчитайте до 10.

2. Согните локти, подведя кисти к плечам, с ладонями, направленными в пол, и опять досчитайте до 10.

3. И ещё 10 счётов пробудьте с руками, вытянутыми назад.

Отдохните, и повторите всё сначала.

«Ножницы руки-ноги на животе»



Разведите прямые руки и ноги в стороны. Если смотреть сверху, то тело с конечностями должно напоминать узкую букву «Х».

Поднимите левую руку и правую ногу. В момент их опускания, вытягивайте наверх правую руку и левую ногу.

Работайте в среднем темпе. Меняйте положение на счёт «раз – и». Досчитайте до 30.

Дышите произвольно и поверхностно.

УПРАЖНЕНИЯ ЛЁЖА НА БОКУ

«Складной нож»



1. Лягте на бок, как на фото. Захватите левой ладонью левую щиколотку и тяните её к левой ягодице. Удерживайте растяжку 15 секунд.

2. Оставив захват левой щиколотки, согните правое колено, положив на него правую ладонь. Давите ими друг в друга в течение 10 секунд.

Дыхание не задерживайте, дышите произвольно и не очень глубоко.

Движение для тазобедренного сустава – 1

Сделайте 20 подъёмов ноги (движения обозначено стрелками).

Работайте ногой монотонно, как маятником, и не бросайте её на пол.

Обратите внимание – носки обеих стоп должны быть натянуты на себя.

Не делайте упражнение другой ногой, а переходите к следующему движению.

Движение для тазобедренного сустава – 2

Продолжая лежать на боку, согните колени.

Медленно и очень аккуратно, на 3 или 4 счёта поднимите колено «верхней» ноги, а затем с такой же скоростью верните его к коленному суставу «опорной» ноги.

Не выполняйте упражнение рывками!

Даже в разогретом состоянии, но при наличии остеопороза, тазобедренный сустав можно серьезно травмировать.

Сделайте движение, раскрывающее таз 6 раз, и сразу же начинайте следующие движения.

Движения для тазобедренного сустава – 3

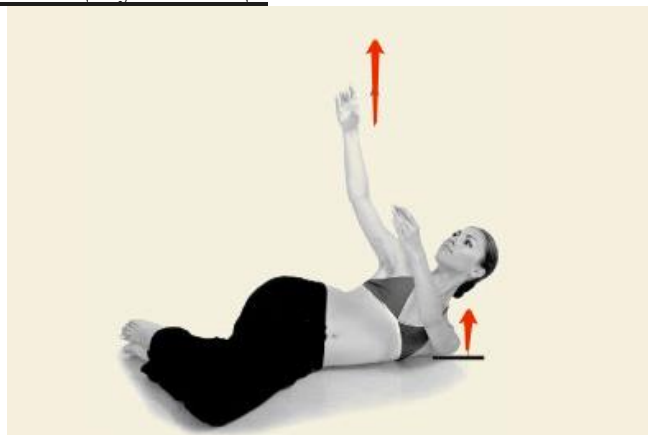


Перед началом этой серии движений, которую тоже надо делать предельно аккуратно и ответственно, опять-таки в среднем или медленном темпе, ноги надо немного разогнуть.

Поднимите ногу (1), коснитесь коленом пола спереди (2), опять поднимите ногу (3), коснитесь носком пола сзади (4). Повторите 4-6 раз.

Ну а теперь поворачивайтесь на другой бок и начинайте делать серию упражнений с самого начала (см. выше).

Упражнение для мышц туловища



Согните ноги, вытяните носочки, поднимите руки к потолку, как на фото. Делая вдох тянитесь вверх за руками, сгибаясь в боку, и отрывая нижнее плечо от пола.

На выдохе, возвращайте плечевой пояс в исходную позу.

Повторите 6 раз, а затем сделайте упражнение, лёжа на другом боку.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА НА СПИНЕ

Работа с гантелями лёжа на спине



Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями вытянуты к потолку.

Возвращаясь всё время в эту позицию (на выдохе), на вдохе делайте:

1 – Разведение рук в стороны.

2 – заведение гантелей за голову.

3 – сгибание рук, предплечья вертикально.

Дозировка: 3 подхода по 6 серий.

«Гармошка»

Исходное положение: лёжа на спине, голова на полу, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов, бёдра перпендикулярны полу.

Выполните одновременно подъём головы, и натяните на себя пальцы рук и ног.

Угол сгибания голеностопных и лучезапястных суставов должен быть максимальным, но подбородок не должен касаться груди.

Дозировка: 2-3 раза по 15 секунд.

Сокращения Кегеля и растяжка паха

Прежде чем растянуть пах, как на фото, делая это 3 раза по 5-7 секунд, выполните сокращения Кегеля.

Лягте ровно, ноги прямые, руки вдоль туловища.

Быстро, 10-15 раз подряд сократите мышцы промежности, которые расположены вокруг сфинктера, останавливающего мочеиспускание.

Отдохните несколько секунд и повторите сокращения ещё 1 или 2 раза.
Обратите внимание на то, чтобы не напрягались ягодицы.

«Штопор» и скрутка с согнутым коленом



1. Натяните левую стопу на себя, и поставьте правую пятку на пальцы левой ноги. Поворачивайте стопы то вправо, то влево, стараясь достать правым носком до пола. Через 6-8 поворотов, поменяйте положение стоп и повторите.
2. Удерживайте положение, как на фото, по 30 секунд для каждой ноги.
3. Согните одну ногу, и скрутив поясницу положите колено на пол. В таких позициях надо пролежать также по 30 секунд.

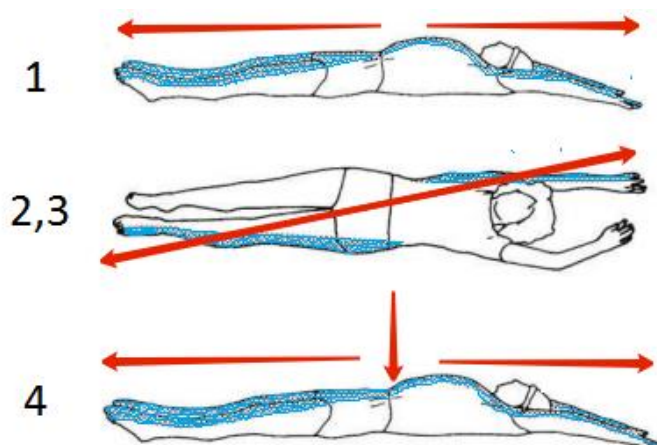
«Индийский мост»

Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги разведены на ширину плеч и согнуты в коленях, подошвы стоят параллельно и как можно ближе к ягодицам.

Сделайте 10 подъемов таза вверх, а на 11 раз задержитесь в «мостике» на 10 секунд.

Дав мышцам отдых, повторите упражнение (динамика + статика) ещё раз.

Вытяжение позвоночника лёжа



1. Вытянувшись в струнку, сохраняйте положение вытяжения 5 секунд.

2-3. Теперь одновременно тянитесь, 5 секунд – за левой ногой и правой рукой, а потом 5 секунд – за правой ногой и левой рукой.

4. Финальное 5-секундное вытягивание выполняйте, втянув живот в себя.

Заканчивайте комплекс упражнений 2-3 минутным спокойным лежанием на спине, раскинув руки и ноги в стороны. При необходимости подложите под поясницу валик из скрученного полотенца.

Аэробные нагрузки

Аэробные нагрузки – это выполнение движения или физических упражнений невысокой и/или средней интенсивности. Они способствуют укреплению работы сосудистой системы и миокарда, поддержанию нормальной массы тела или похудению, улучшают самочувствие.

Кардионагрузки для пожилых людей обязательны

Один из лучших видов аэробной нагрузки в пожилом возрасте – аквааэробика и дозированное плавание, а также работа на кардиотренажёрах, многим недоступна.

Однако пешие прогулки доступны практически всем, но для того, чтобы извлечь из дозированной ходьбы максимальную пользу лучше заниматься скандинавской ходьбой с палками.

Для тех, кто любит и умеет танцевать, рекомендуется попробовать заниматься китайскими оздоровительными гимнастками.

Вечерняя заминка

В ежедневный план оздоровления пожилых женщин с помощью физических упражнений обязательно включается так называемая вечерняя заминка – непродолжительный комплекс из нескольких лёгких физических упражнений.

Обычно это растягивающие движения и корригирующие и «успокаивающие» асаны йоги, которые выполняются перед принятием вечернего гигиенического душа, незадолго перед сном.

Делать заминку можно и после душа, поскольку физическая нагрузка будет минимальной.

Попробуйте делать заминку перед сном, и вы довольно быстро почувствуете результат:

- ускорится переход от бодрствования ко сну;
- во время сна будут меньше затекать суставы;
- снизиться сила и количество ночных судорог или они исчезнут совсем;
- уменьшится количество пробуждений;
- прекратят сниться «дурные» сны;
- после пробуждения, ощущения от ночного отдыха будут более полными.

ОСОБЕННОСТИ И ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Профилактика атеросклероза

Атеросклероз сосудов – одна из главных причин смертности людей преклонного возраста.

Нужно употреблять как можно меньше животных жиров, как можно больше рыбы. В ней содержатся важные жирные кислоты.

Также, незаменим в рационе творог и кисломолочные продукты, овощи, фрукты.

Все это поможет понизить холестерин в крови и будет препятствовать его всасыванию в кровь через кишечник.

Максимальное разнообразие рациона

Для поддержания оптимального функционирования организма, в каждодневном меню должны быть разнообразные продукты: рыба, мясо, яйца, овощи и фрукты, молочная продукция, крупы.

Достаточное потребление витаминов и минеральных веществ

Помимо правильного выбора продуктов, важно правильно готовить пищу.

Например, неправильно приготовив овощи или фрукты, вы можете полностью разрушить витамины, которые в них содержатся.

Минеральные вещества в организм поставляют сырые фрукты, овощи, свежевымытые соки, сухофрукты.

Для питания пожилых людей важно избегать консервированных продуктов и различных концентратов.

Основой рациона необходимо сделать сырые овощи и фрукты, причем на круглогодичной основе.

Большое количество соли, кстати, негативно влияет на артериальное давление, работу сердца и задерживает в организме воду.

Рекомендуемое количество соли на день – не более 10г.

Пищеварительные ферменты с возрастом работают все хуже и переваривающая активность заметно снижается.

Грибы, бобовые и копчености могут сильно затруднить работу пищеварительного тракта.

Потому стоит предпочесть этим вредным продуктам рыбу и молочную продукцию, взамен животных белков.

Пища должна вызывать аппетит

Блюда должны выглядеть достаточно аппетитно, так как сам аппетит у престарелых людей достаточно сильно снижен.

Используйте свежие приправы: лук, укроп, чеснок, петрушка и т.п.

Они обладают прекрасным свойством усиливать вкус, а также в них содержится большое количество витаминов и минеральных веществ.

Кстати, мало кто знает, но лук и чеснок отлично служат в качестве профилактики атеросклероза и повышают функционирование органов пищеварения

Рекомендации по питанию пожилых людей

Основные проблемы у людей престарелого возраста – замедленный метаболизм, сниженный аппетит, различные побочные эффекты от лекарств, переедание и придирчивость к еде.

Возможно не со всеми, но с большинством из них непременно сталкиваются люди с возрастом.

Чтобы снизить последствия подобных явлений, важно изменить свой привычный рацион:

Источники белков.

Самый лучший белок – не мясной, а белок из морепродуктов. Он в разы лучше усваивается и в разы полезнее.

Желательно ежедневно употреблять морепродукты, отваривая их или готовя на пару.

Употреблять мясо нужно 2 раза в неделю максимум. Притом супы на мясном бульоне лишь 1 раз в неделю.

Можно есть 3 яйца в неделю.

Молочные продукты не ограничены, но важно выбирать нежирные.

Источники жиров.

Если употреблять жиры, то только растительные.

Масло – только нерафинированное и только в свежем виде – добавляйте в салаты, каши, но не злоупотреблять.

Холестериновый обмен активизируется животными жирами, с которыми также важно не переусердствовать.

Вполне хватит того жира, что содержится в яйцах и молочной продукции в целом.

Со сливочным маслом также важно не переусердствовать – максимум можно употреблять 1 бутерброд в день.

Источники углеводов.

Углеводы крайне важны для рациона пожилого человека. Они должны быть только сложными, которые медленно высвобождают энергию.

Притом, для поддержания нормальной работы желудочно-кишечного тракта, важно наличие в пище неусвояемых пищевых волокон.

Они не только помогут избежать такие неприятные явления, как запоры, но и простимулируют работу всей пищеварительной системы.

Найти их можно в хлебе из муки грубого помола, в крупах (гречка, овсянка), овощах, фруктах.

Все, что растет на грядках, нужно есть исключительно в сыром виде, употреблять супы, запеканки и прочее.

Источники микро- и макроэлементов, витаминов.

Чем старше мы становимся, тем хуже усваиваются полезные вещества.

Все микро- и макроэлементы помогают нашему организму вне зависимости от возраста, но в пожилом возрасте их помощь неоценима.

Конечно же, врачи советуют получать все элементы вместе с пищей, однако, все люди, старше 60 должны принимать дополнительные пищевые добавки для стабилизации количества витаминов и элементов в организме.

Ограничения и запреты.

Главное рационально подойти к построению меню, тогда и запреты и ограничения будут казаться незначительными.

Основная цель всех ограничений — снижение ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета.

К этому могут привести «пустые калории» — сахар, выпечка, кондитерские изделия.

Заменяйте их свежими ягодами, медом, фруктами.

Также, нежелательно есть хлеб из муки мелкого помола и шлифованные крупы.

Лишняя нагрузка на ЖКТ в престарелом возрасте нежелательна. Чтобы этого избегать, нельзя переедать, употреблять соленую, острую и копченую пищу.

Категоричное «нет» в рационе пожилых людей.

Все полуфабрикаты, колбасы, газировки и фастфуд должны быть строго исключены из рациона.

Алкоголь допустим, но в очень умеренных количествах.

Самое оптимальное — бокал сухого вина.

Употреблять поваренную соль лучше по минимуму — лишняя соль лишь поможет развитию пороков сердца.

Однако важно понимать, что рацион должен быть разнообразным, чтобы не вводить организм в состояние стресса.

Для полноценного усвоения пищи в престарелом возрасте нужно не только характеристики пищи, но и общее состояние человека.

Чтобы поддерживать организм в тонусе, важно еще и внедрение физических нагрузок. Это поможет стабилизировать пищеварение.

Кроме того, необходимо поддерживать оптимальное психологическое состояние. Прием пищи не должен сопровождаться чтением или просмотром телевизора, гораздо лучше во время еды общаться с близкими.

Пример составления меню для престарелых людей на неделю

Понедельник

Завтрак: чай (зеленый), бутерброд с сыром и маслом.

Второй завтрак: молочная каша (молочная), яблоки, тертые с вареной тертой морковью, с лимонной заправкой.

Обед: зеленый салат, суп из горошка, котлеты из рыбы с пюре и компотом из шиповника.

Полдник: кисломолочная продукция.

Ужин: запеченное яблоко, телячьи котлетки с вареными овощами (небольшими порциями).

Вторник

Завтрак: цикорий с молоком, творог с добавлением нежирной сметаны.

Второй завтрак: овсяная каша на молоке, сырники из творога, чай зеленый.

Обед: суп из цветной капусты, говядина с горошком тушеные, клюквенный компот.

Полдник: одно яблоко или любой фрукт.

Ужин: баклажан, запеченный в сыре, пюре из картофеля, ягодный кисель.

Среда

Завтрак: чай со сдобой.

Второй завтрак: фрукты и каша.

Обед: салат из припущенного сладкого перца, луковый суп, тефтели куриные с рисом, компот из чернослива.

Полдник: компот шиповника, крем из творога.

Ужин: каша из риса, лимонный чай.

Четверг

Завтрак: теплое молоко с баранками.

Второй завтрак: молочная каша, бутерброд с маслом, кофе из ячменя.

Обед: суп из лапши с фрикадельками.

Полдник: сухофрукты.

Ужин: оладьи из цукини, кисломолочный напиток.

Пятница

Завтрак: какао с молоком, куриный или кроличий паштет.

Второй завтрак: каша из овсянки на воде, отварное яйцо (без желтка), чай с добавлением лимона.

Обед: томатный рисовый суп, рыбный стейк, приготовленный на пару с отварными овощами, компот из шиповника.

Полдник: виноград, сыр.

Ужин: помидоры, фаршированные рисом с пюре, компот из сухофруктов.

Суббота

Завтрак: чай с молоком, булочка с творогом.

Второй завтрак: молочная каша с добавлением корицы, бутерброд с маслом, какао с молоком.

Обед: суп из чечевицы с добавлением гренок, рыба с грибами, готовится на пару, картошка вареная, кисель из клюквы.

Полдник: фрукт.

Ужин: суп из рыбы (постной), салат (наподобие винегрета), чай.

Воскресенье

Завтрак: цикорий с добавлением молока, бутерброд с ветчиной.

Второй завтрак: взбитые яйца, бутерброд с сыром и маслом, какао с молоком.

Обед: овощной суп, вареная курица с макаронами, фреш.

Полдник: кефир, ржаной хлеб с вареньем.

Ужин: пирог с творогом, компот из абрикоса.

Какое питание положено при запорах у пожилых людей

Одно из самых неприятных последствий изменения функций организма с возрастом – запор. При этом питание для лечения этого недуга – ключ к быстрому выздоровлению.

Не рекомендуемые продукты

Обязательно исключать из рациона следующие продукты:

- любое тесто – слоеное или сдобное, хлеб, приготовленный из муки высшего сорта;
- любое мясо и жирную птицу (гусь или утка);
- копчености и консервы;
- яйца (вареные вкрутую и яичница);
- редис, чеснок, лук, репу, редьку;
- грибы;
- чернику, кизил, айву;
- любые кондитерские изделия;
- жиры; острые соусы, горчицу.

Также, при запорах, под запрет попадают:

- какао;
- черный кофе;
- крепкий чай;
- любые кисели;
- любой алкоголь.

Рекомендуемое питание

Можно есть при запоре:

- хлеб ржаной и хлеб, выпеченный из муки грубого помола, а также сухое печенье и выпечку несдобную;
- овощные супы, сваренные на мясном бульоне, а также борщи, свекольники и щи из свежей капусты;
- полувязкие и рассыпчатые каши, особенно, гречневая;
- нежирные сорта птицы и мяса; рыба в отварном и запеченном виде;
- морепродукты;
- зелень и некислая квашеная капуста.

Особенные рекомендации в употреблении свеклы, дыни, чернослива, слив, инжира и абрикосов. Также показаны салаты из сырых овощей (например, винегрет). Заправка исключительно из растительного или оливкового масла. Овощная икра и фруктовые салаты также будут кстати.

Пить лучше всего при запорах молочную продукцию: ряженка, простокваша и йогурты (при хорошей переносимости молочной продукции), компот из шиповника и ржаных отрубей, овощные и фруктовые соки.

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Режим дня для пожилого человека позволяет сохранить контроль за собственной жизнью и измениться согласно новым реалиям.

Планировать свой день надо так, чтобы нашлось время и для спорта, и для общения, и для отдыха.

Утром после подъема, лучше принять 1 стакан воды к которому добавить чайную ложку яблочного уксуса и чайную ложку меда. В преклонном возрасте нужно выпивать 1,5-2 литра воды в день.

Вода с уксусом и медом:

- разжижает желчь;
- снижает вероятность появления желчных камней;
- улучшает обмен веществ;
- способствует работоспособности клеток.

Другой вариант – утренний стакан подогретого молока с добавлением 1/2 чайной ложки пищевой соды. Этот состав повышает иммунитет, выводит из организма яды, снижает риски появления грибковых заболеваний.

День нужно начинать с гимнастики. Она пробуждает все органы тела, способствует подвижности позвоночника, выводит шлаки из организма. Зарядка должна быть легкой, чтобы не повредить суставы.

Сделать наклоны, приседания, размять руки и шею. Физические упражнения лучше сочетать с самомассажем ног, шеи, спины. Для этого можно приобрести специальные приборы.

После – душ. В воде можно сделать еще несколько полезных упражнений:

1. Налить в ванну воды немного выше щиколотки и сделать несколько шагов вперед-назад.
2. Растереть тело массажной щеткой.
3. Принять контрастный душ, чередуя горячую и холодную воду.

После душа походить 5-10 минут по квартире. Примерно за 20 минут перед завтраком следует принять витамины и микроэлементы, подобранные врачом.

Если пожилой человек страдает с давлением, сердцем или печенью можно посоветовать выпить кружку фиточая, а также БАДы.

Пожилому человеку нужно с особым вниманием относиться к своему питанию. Еда должна включать салаты из овощей, молочные продукты, мясо рыбы. Лучше отказаться от фастфуда, жареной, острой и соленой пищи.

Правильно начатое утро даст заряд бодрости на весь день. План на следующий день лучше составлять заранее, тогда можно успеть многое. Дача, внуки, занятия, хобби – у пожилых людей бывает много интересов.

Но не нужно переутомляться. В середине дня следует дать себе небольшой отдых. Обедать и ужинать в установленное время. Между приемами пищи можно делать небольшие перекусы.

Перед сном полезны теплые ножные ванны. 15 – 20 минут в воде температурой 40 – 50 градусов улучшат кровообращение, повысят иммунитет.

Во время сна органы лучше освобождаются от накопленных за день шлаков и токсинов.

Таблица оптимального режима дня для пожилого человека

Время	Занятость
7 ч	Подъем, зарядка, душ
8 ч	Завтрак
9 ч	Занятия, хобби
13 ч	Обед
14 ч	Сон
16 ч	Общение, встречи
18 ч	Ужин
19 ч	Отдых, прогулка
21 ч	Подготовка ко сну
22 ч	Сон

Спать пожилому человеку необходимо примерно 8 часов. Например, ложиться в 22 часа, вставать в 6 часов утра.

Иногда можно вздремнуть днем, примерно, полчаса после 16 часов.

8 часов утра – наилучшее время для завтрака. Завтрак должен быть легкий, потому что пищеварение работает еще слабо, и тяжелая пища перевариться как следует не сможет.

12 дня – лучшее время для обеда. Солнце в зените (максимально активное), а от него зависит сила пищеварения. С 11 утра до 14 дня постарайтесь пообедать.

Оптимальное время для занятий и творчества – с 9 до 11 часов. Умеренный уровень кортизола в это время, вырабатываемого надпочечниками, помогает мозгу активизироваться.

Правило работает и для молодых людей и для пенсионеров. Это доказали ученые из университета Мичигана.

Но у пожилых людей скорость уменьшается к обеду, после этого эффективность работы снизится.

В утренние часы специалисты советуют проводить занятия требующие концентрации внимания, например, посещение врача.

С 11 до 14 часов — время решения трудных задач. По мнению немецких специалистов к обеду снижается уровень гормона сна — мелатонина. В это время можно начать делать долгое и трудное задание или несколько последовательных задач из плана на день.

С 14 до 15 часов происходит отток крови от мозга, человека тянет в сон. Это время лучше посвятить отдыху — поспать, почитать, посмотреть телевизор или пообщаться в социальных сетях. Людям, страдающим высоким давлением, можно выпить чашку зеленого чая.

С 15 до 18 часов — время общения. Мозг уже достаточно устал, поэтому не нужно планировать на эти часы напряженную работу. Можно сделать небольшие физические упражнения.

Вечером определите время для прогулок. В организме повысится уровень серотонина. Ужин – не позже 19 часов. Солнце заходит, пищеварение слабеет, пища не должна быть тяжелой.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ТЕСТИРОВАНИЮ ГТО ЛИЦ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Для подготовки к сдаче ГТО надо:

пройти осмотр терапевта с обязательным проведением электрокардиографии.

если потребуется, врач может назначить дополнительные обследования.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН 50-59 ЛЕТ

Нормы ГТО для женщин 50-59 лет находятся на *IX ступени* комплекса, которая традиционно делится на две возрастные подгруппы: в первую входят участницы от 50 до 54, во вторую – 55-59 лет. Виды испытаний для них абсолютно идентичны, а вот в зачетных нормативах прослеживаются некоторые изменения.

Перечень испытаний ГТО женщине 59-ти лет предлагает:

- *двухкилометровый забег в обычном стиле или на лыжах,*
- *подтягивания на низкой перекладине,*
- *отжимания,*
- *наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье,*
- *скоростной заплыв на 50 метров,*
- *туристический поход,*
- *стрельба из пневматической винтовки и электронного оружия.*

Два испытания ГТО необходимо выбрать самостоятельно, что значительно повышает шансы на получение знака отличия комплекса «Готов к труду и обороне».

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН 60-69 ЛЕТ

Нормативы для женщины 69 лет (*X ступень*).

Дистанция в три километра с помощью «смешанного движения» (то есть, чередуя бег и ходьбу) или же методом «скандинавской ходьбы» (с использованием лыжных палок).

Эти дисциплины ГТО не предусматривают временных ограничений: важен лишь сам факт достижения финиша.

Отжимания от гимнастической скамьи, подъем туловища из положения лежа.

Наклоны.

Преодоление 3-километровой дистанции на лыжах (альтернативные этому варианты: 2-километровый кросс по пересеченной местности или заплыв на 25 метров).

Для получения золотой, серебряной или бронзовой награды достаточно на высоком уровне пройти 4 вида тестирования.

При подготовке к сдаче нормативов нельзя пренебрегать элементарными правилами осторожности. Важно делать все с удовольствием, тогда успехи, которые, наверняка, не заставят себя ждать, станут не целью, а приятным бонусом к спортивному процессу.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН 70-79

XI ступень комплекса ГТО – нормативы для женщин 70 лет.

Дистанция в 2 километра смешанным стилем (переходя с пешего хода на бег и обратно) или скандинавская ходьба (с использованием лыжных палок).

Наклоны вперед.

Преодоление двухкилометровой дистанции на лыжах.

Отжимания от спинки стула,

Подъем туловища из положения лежа

Заплыв на 25 метров, где главное значение имеет не скорость, а факт преодоления расстояния.

При подготовке к выполнению нормативов ГТО важно проведение консультаций как с врачом, так и со специалистом, ориентированным именно на составление разновозрастных спортивных программ.

Злоупотребление физическими нагрузками в погоне за знаком отличия комплекса ГТО так же негативно сказывается на состоянии организма, как и их полное отсутствие.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ МУЖЧИН 60-69 ЛЕТ

Нормы ГТО для мужчин 60-69 лет находятся на *X ступени*:

Скандинавская ходьба (преодоление дистанции с использованием лыжных палок).

Сешанное передвижение (переходя с бега на шаг и обратно).

Отжимание.

Наклоны вперед.

Плавание на 25-метровую дистанцию.

Преодоление дистанции на лыжах.

Поднятие туловища из положения лежа.

Для получения золотого знака ГТО необходимо пройти 5 тестов. Серебряные и бронзовые награды комплекса ГТО присуждаются за успешное преодоление 4 испытаний.

Важно каждый вид физической нагрузки и испытание ГТО необходимо обсудить с врачом!

НОРМАТИВЫ ДЛЯ МУЖЧИН 70-79 ЛЕТ

Нормы для мужчины 70 лет (*XI ступень*): смешанное передвижение, скандинавская ходьба, отжимания, наклоны, бег на лыжах и плавание.

Обратите внимание, что на этой ступени идет снижение нормативов ГТО для мужчин 70 лет: для получения «серебра» участнику необходимо с помощью скандинавской ходьбы преодолеть 3 км за 32 мин.

Следует отметить, что первостепенной целью участия в комплексе ГТО в таком почтенном возрасте является не получение наград, а желание доказать себе и окружающим, что годы не только не смогли сломить дух, но и значительно укрепили его.

Прохождение испытаний ГТО и занятия спортом – это лучшее средство от хандры и плохого настроения.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ

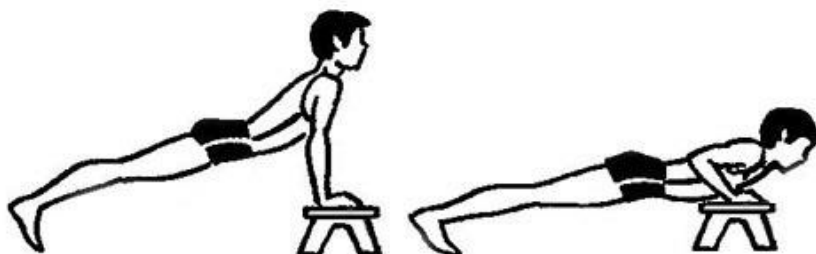


Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью

Чтобы правильно сдать норму ГТО сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, нужно принять исходное положение: руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены под углом не более 45 градусов.

Плечи, туловище и ноги образуют прямой угол. Начинайте выполнять упражнение. Согните руки и коснитесь грудью гимнастической скамьи.

Затем разогните руки и вернитесь в исходное положение на пол секунды. Продолжайте выполнять испытание. Судья засчитывает только правильное количество сгибаний и разгибаний рук.



Запрещено:

1. дотрагиваться пола коленями;
2. нарушать прямую линию «плечи — туловище — ноги»;
3. поочередно разгибать руки.

Ошибки:

1. отсутствие фиксации в исходном положении на пол секунды;
2. отсутствие касания грудью скамьи или стула.



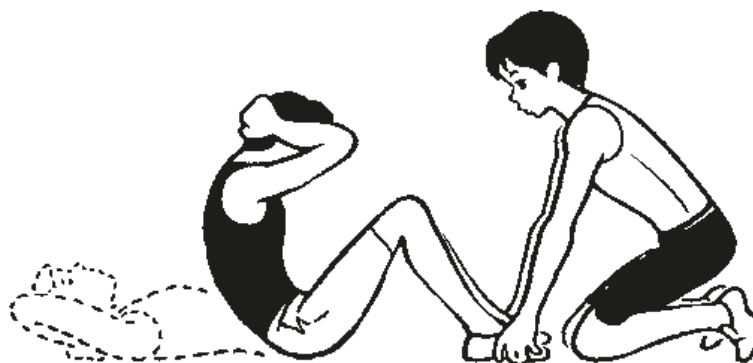
Поднимание туловища

Чтобы правильно сдать норму ГТО поднимание туловища из положения лежа, нужно принять исходное положение: лечь на спину, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Для выполнения упражнения формируются пары, один из участников выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. После тестируемые меняются местами.

Начинайте подниматься касаясь локтями бёдер или коленей, возвращайтесь в исходное положение, продолжайте выполнять испытание.

Судья засчитывает число правильно исполненных подниманий туловища за одну минуту.



Ошибки (попытка не будет засчитана):

1. отсутствует касание локтями бедер (коленей);
2. отсутствует касание лопатками мата;
3. пальцы были разомкнуты «из замка»;
4. смещение таза.



Наклон вперед

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

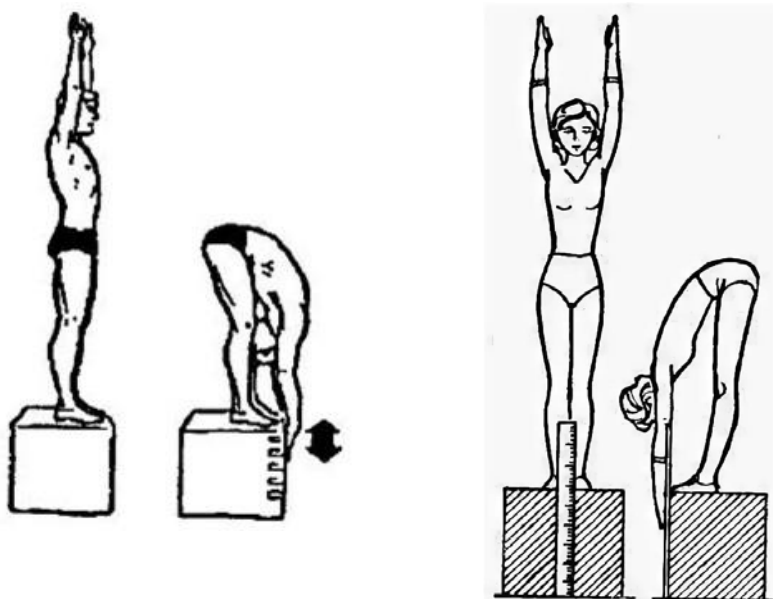
участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».



Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

1. сгибание ног в коленях;
2. удержание результата пальцами одной руки;
3. отсутствие удержания результата в течение 2 с.



Плавание

Чтобы правильно сдать норму ГТО по плаванию на короткие дистанции, нужно выполнить ряд условий.

Начинайте испытание в зависимости от ваших предпочтений, с тумбы, бортика бассейна, либо прямо из воды.

Метод плавания не повлияет на выставляемую оценку, поэтому плывите наиболее удобным для вас способом.

Преодолев установленную дистанцию, дотроньтесь края бассейна любой частью тела.

Во время плавания на пятьдесят метров сделайте разворот наиболее удобным способом, не забудьте дотронуться края бассейна руками либо ногами.

Сдача нормативов по плаванию может проводиться не только в бассейне, но и в специально подготовленных местах на водоемах.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1. ходьба либо касание дна ногами;
2. использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

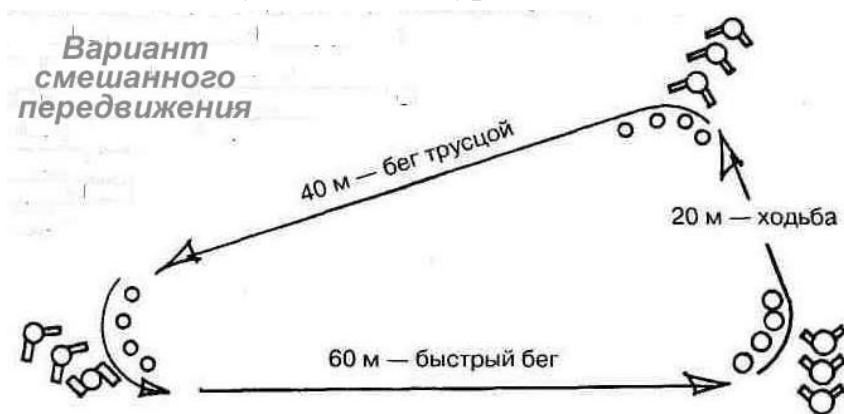


Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу и снова в бег. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта. После команды «Марш» оттолкнитесь от земли и начните движение.

Преодоление дистанции начните с бега, когда почувствуете, что бежать трудно, то перейдите на ускоренную ходьбу. Отдохнув, снова переходите на бег.

Во время бега плечи должны быть расслаблены и опущены. Отрезки бега и ходьбы изменяйте по своему желанию и уровню подготовленности.



Испытание проводится на любой ровной местности или на стадионе.

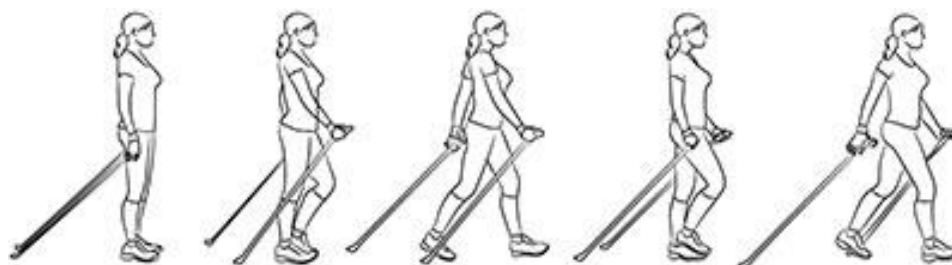
Скандинавская ходьба предназначена для оценки уровня развития и выносливости лиц пожилого возраста. Скандинавская ходьба — это вид спортивной ходьбы, ей можно заниматься в любое время года, лучше в парке или в лесу. Экипировка спортсмена состоит из удобной спортивной одежды, обуви, а

также специальных палок, которые бывают 2 видов: с фиксированной длиной и телескопические.

Техника скандинавской ходьбы ГТО

Техника скандинавской ходьбы очень проста, нужно двигаться как при обычной ходьбе. Ставьте ногу на пятку, а затем перекачивайте стопу на носок, передняя рука вытянутая вперед и немного согнутая в локте движется назад, до полного выпрямления.

При движении руки вперед лапка палки становится примерно на уровне опорной ноги. Циклы движения рук и ног повторяются как при обычной ходьбе или при передвижении на лыжах. Руки ноги и туловище движутся свободно. Темп скандинавской ходьбы интенсивный.



Высота палок подбирается в зависимости от роста испытуемого.

Длина тела (см)	Длина палок (см)
130 - 136	90
137 - 144	95
145 - 150	100
151 - 156	105
157 - 164	110
165 - 171	115
172 - 180	120
181 - 187	125
188 - 194	130
195 - 200	135

Примечание: угол в прижатом к туловищу локте должен быть 90 °.

Палки для скандинавской ходьбы

имеют приспособление для закрепления кисти рук - тепляк. Для этого большой палец кисти вставляется в отверстие тепляка и закрепляется липучкой. К нижней части палки прикрепляются наконечники, которые имеют разный состав. Резиновый наконечник используется при ходьбе по асфальту, другие - для ходьбы по траве, грунту ит. д.

Техника передвижения: спина прямая, движение рук и ног - разноименное. Руки должны двигаться, как маятник. Работать от плеча.

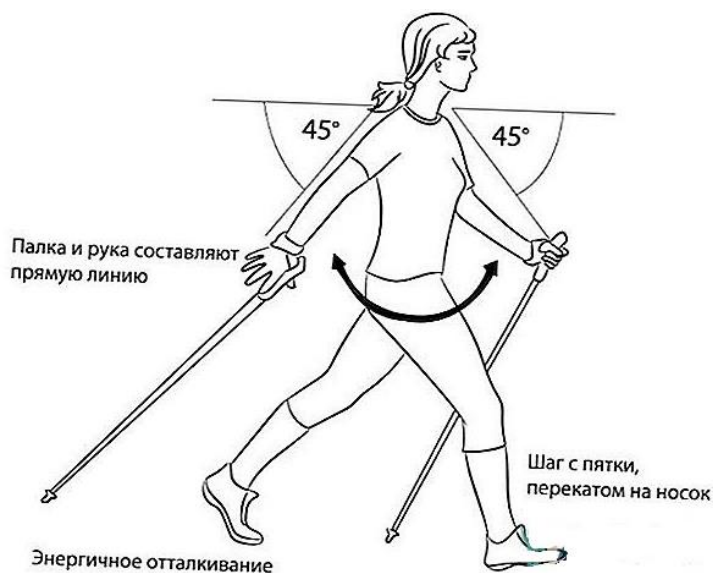
В локте немного сгибается рука, которая выносится вперед. При отведении руки назад ладонь разжимается. Постановка ног осуществляется перекатом с пятки.

Перед началом передвижения с палками целесообразна небольшая разминка.

Упражнения выполняются как с палками, так и без них. Количество упражнений от 5 до 10.

1. Следите за тем, чтобы Ваши руки двигались как маятник. Обратите внимание: руки работают в плече. Движения должны быть простыми, естественными.

2. Следите за амплитудой: руки выходят вперед на 45 градусов и за спину. Так активнее задействуются мышцы рук.



Занятия скандинавской ходьбой планируются не менее 3 раз в неделю. Лица пожилого возраста, имеющие средний уровень тренированности, в течение первых десяти занятий проходят 800 м за 20 мин.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает 90-110 уд./мин. На последующих занятиях длина дистанции и время прохождения увеличиваются.

При прохождении 1600 м- 2400 м ориентировочное время - 30 мин. (ЧСС 100-110 уд./мин.).

При прохождении 3200 м ориентировочное время - 30-35 мин. (ЧСС 110-120 уд./мин.).

При прохождении 5 км ориентировочное время - 40-45 мин. (ЧСС 120-130 уд./мин.).

Ходьба выполняется непрерывно, без остановок.

Лица пожилого возраста, имеющие уровень тренированности выше среднего, начинают занятия с дистанции 1600-2400 м. в пределах 30 мин. (ЧСС 100-110 уд./мин.).

На следующем этапе продолжительность ходьбы увеличивается до 40-60 мин. (ЧСС 130-150 уд./мин.).

В конце тренировочного занятия выполняются упражнения на гибкость (растяжку). Включается 5-6 упражнений. После окончания упражнений на растяжку необходимо сделать 5-10 глубоких вдохов и полных выдохов.

При регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья.

Одним из видов контроля за состоянием здоровья является самоконтроль. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные.

К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции.

К объективным показателям при занятиях скандинавской ходьбой в пожилом возрасте относятся следующие показатели: масса тела, весо-ростовой индекс, частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ), показатели развития выносливости.

МАССА ТЕЛА является объективным показателем физического развития, состояния здоровья и правильного тренировочного режима. Оптимальную массу тела можно рассчитать по формуле.

Для мужчин:

$$50 + (\text{длина тела} - 150) \times 0,75 + (\text{возраст} - 21) / 4.$$

Для женщин:

$$50 + (\text{длина тела} - 150) \times 0,32 + (\text{возраст} - 21) / 5.$$

В случае, если нормальная масса тела при обычном питании с каждой тренировкой снижается, необходимо уменьшить тренировочные нагрузки.

ВЕСО-РОСТОВОЙ ИНДЕКС КЕТЛЕ определяет отношение массы тела (в граммах) к длине тела (рост в см.). Средние показатели для мужчин составляют 350-400 г/см, для женщин - 340 -390г/см. Значение индекса менее 350 говорит о слабом развитии мышечной массы, а выше 440 указывает на ожирение.

ЧСС – достоверный критерий переносимости и эффективности тренировочного воздействия физических нагрузок, который определяется подсчетом пульса.

Пульс в состоянии покоя 60 уд/мин и менее оценивается как отличный; 61-74 уд/мин - хороший; 75-89 уд/мин - удовлетворительный; 90 уд/мин и более -

неудовлетворительный. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных ЧСС в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т. е. определить процент учащения пульса.

Для этого, частоту пульса в покое принимаем за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки за «X». Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после нагрузки - 20 ударов. Таким образом, пульс участился до 67%.

Целесообразно определять ЧСС и во время выполнения ходьбы. Для этого ЧСС определяется в течение первых 20 сек после выполнения ходьбы с пересчетом за одну минуту. К полученному показателю добавляется 10 ударов.

Например, после ходьбы пульс составил 120 уд/мин. 10% от этой величины равно 12 ударам. Складывая эти величины (120 + 12 = 132 уд/мин)

Получим пульс во время выполнения ходьбы - 132 уд/ми. При расчете ЧСС для индивидуального дозирования нагрузки оптимальную ЧСС можно определить по формулам:

- для начинающих:

$$\text{ЧСС} = 180 \text{ минус возраст (в годах);}$$

- со средним уровнем подготовленности:

$$\text{ЧСС} = 190 \text{ минус возраст (в годах);}$$

- с высоким уровнем подготовленности:

$$\text{ЧСС} = 220 \text{ минус возраст(в годах).}$$

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД) характеризует надежность сердечно-сосудистой системы. Идеальным АД является 110/70 (120/80).

В начале нагрузок максимальное (систолическое) давление повышается, потом стабилизируется на определенном уровне.

После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние.

Минимальное (диастолическое) давление при умеренной нагрузке не изменяется, а при напряженной работе повышается.

ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ (ЖЕЛ) – отражает функциональные возможности системы дыхания. Величина ЖЕЛ у здоровых нетренированных мужчин составляет 3,0 - 4,5 л, у женщин - 2,5 - 3,5 л и колеблется в пределах 15%. Должные величины ЖЕЛ можно рассчитать по формуле:

- для мужчин: $40 \times \text{длина тела (см)} + 30 \times \text{масса тела (кг)} - 4400$;
- для женщин: $40 \times \text{длина тела(см)} + 10 \times \text{масса тела(кг)} - 3800$.

КОЭФФИЦИЕНТ, ВЫНОСЛИВОСТИ (КВ). Этот показатель деятельности сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку определяется на основе анализа ЧСС, систолического и диастолического давлений.

Оценка КВ определяется по формуле:

$$(ЧСС X ю) / (АД пульсовое). КВ в номе равен 16.$$

Его увеличение указывает на ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы, а уменьшение - на усиление деятельности ССС.

**ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)**

IX. Ступень
(возрастная группа от 50 до 59 лет)

1. Испытания (тесты)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы
		Женщины от 55 до 59 лет
Обязательные испытания (тесты)		
1.	Бег на 2 км (мин, с)	19,00
	или на 3 км	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору		
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	12
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	25,00
	или на 5 км (мин, с)	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км*	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км*	-
6.	Плавание без учета времени (м)	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой

		туристских навыков на дистанцию 5 км
<i>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</i>		8
<i>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</i>		5

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
<i>В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов</i>		

Х. Ступень
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

1. Испытания (тесты)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км) или скандинавская ходьба (км)	4	3
		4	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	15
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км) или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	4	3
		3	2
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
<i>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</i>		6	6
<i>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</i>		5	5

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

XI. Ступень

(возрастная группа от 70 лет и старше)

1. Испытания (тесты)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 70 лет и старше	от 70 лет и старше
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км) или скандинавская ходьба (км)	3	2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	8	2
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	10
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км) или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	2	1
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
<i>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</i>		6	6
<i>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</i>		4	4

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно- оздоровительных систем	135

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

ФИО						Дата рождения		
Сведения об иммунизации COVID-19 номер сертификата					Срок действия			
Имеющиеся противопоказания								
Направление тренировок								
Начало программы					Окончание программы			
Тренер-консультант								
Фитнес зона		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Тренажерный зал								
Зал групповых программ								

1. Разминка на кардиотренажерах

Тренажер	Программа	Уровень	Скорость	Время, мин.	Пульс уд./мин.

2. Суставная разминка

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1) Сгибание/разгибание рук + подъёмы на носки

2) Круговые вращения руками в плечевом суставе | 3) Скручивание/раскручивание корпуса (сводить лопатки)

4) Приседание |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|

1 подход по 20 повторений

3.

4. Заключительная часть на кардиотренажерах

Тренажер	Программа	Уровень	Скорость	Время, мин.	Пульс уд./мин.

