

УПРАЖНЕНИЯ

для женщин старше 40 лет

Разминка

Начинать выполнение гимнастики следует сверху вниз.

Часть тела	Движение	Описание
Шея	Вращение головой по и против часовой стрелки.	Движение должно быть плавным и неглубоким.
	Наклоны в разные стороны	Наклоны осуществляются аккуратно. Стоит избегать чрезмерного отведения головы назад (15-20 повторений).
Плечи	Махи перед собой	Упражнение выполняется плавно. Отведение руки за голову запрещено (15-20 раз на каждую руку).
Руки	Вращательные движения в локтевом суставе	Выполняется плавно без рывков.
	Кисти нужно сомкнуть в замок и осуществлять ими овороты в разные стороны.	Не допускается чрезмерного выворачивания кистей рук.
Средняя часть тела	Наклоны вперед, назад и в стороны	Спина в пояснице должна сохранять прямое положение.
Ноги	Приседания или частичные приседания	Прямые руки поднимаются до горизонтального положения перед корпусом. Спина прямая. Движение на вдохе вниз. Пятки плотно прижаты к полу.

Бег

Бег для женщин старше 40 лет полезен. Однако не стоит заниматься этим видом спорта при наличии избыточного веса или нарушениях в работе опорно-двигательной системы. Также необходимо соблюдать правильную технику бега и помнить о пульсовых зонах (около 110-120 ударов в минуту).

Гигиеническая гимнастика

Применяемые в гигиенической гимнастике физические упражнения должны быть нетрудными, исключать статическую нагрузку мышц, вызывающую сильное напряжение и задержку дыхания. Подбирают упражнения, воздействующие на различные группы мышц и внутренние органы, с учетом состояния здоровья, физического развития и степени трудовой нагрузки.

При составлении комплекса упражнений следует знать ряд положений.

- Медленная ходьба в начале занятия вызывает равномерное усиление дыхания и кровообращения
- . • Упражнения типа подтягивания углубляют дыхание, увеличивают подвижность грудной клетки, позвоночника, укрепляют мышцы плечевого пояса, корректируют осанку
- . • Поднимание рук, отведение их в стороны и назад, медленные вращения в плечевых суставах, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах и другие подобные движения увеличивают подвижность суставов и укрепляют мышцы рук.
- Упражнения для стоп и ног способствуют увеличению подвижности суставов, укреплению мышц и связок.
- Приседания укрепляют мышцы ног и брюшного пресса, оказывают общетонизирующее влияние.
- Ходьба при медленном, глубоком дыхании способствует расслаблению и восстановлению функций организма.
- Рывковые и маховые движения рук развивают мышцы плечевого пояса, укрепляют связки, способствуют увеличению объема движений.
- Наклоны туловища вперед укрепляют мышцы спины, увеличивают подвижность позвоночника; эти упражнения хорошо сочетаются с глубоким энергичным дыханием.
- Прогибание и другие упражнения для мышц спины способствуют увеличению подвижности позвоночника.
- Выпады с движением рук и туловища хорошо укрепляют мышцы ног, оказывают тренирующее влияние.
- Силовые упражнения для рук увеличивают выносливость и силу мышц.
- Повороты, наклоны, вращения туловища способствуют подвижности позвоночника и укрепляют мышцы туловища.
- Поднимание прямых ног в исходном положении лежа на спине укрепляют мышцы брюшного пресса.
- Бег, прыжки тренируют сердечно-сосудистую систему, повышают ее выносливость.
- Ходьба в конце занятия способствует равномерному снижению физической нагрузки, восстановлению дыхания, отдыху.

Вместе с тем оценка всей совокупности возрастных изменений в старшем возрасте позволяет выделить некоторые методические рекомендации. Любые групповые занятия

пожилых людей — гимнастика, ходьба на лыжах, плавание, игры (волейбол и др.) — должны проходить отдельно от молодежи.

Организация, подбор средств, интенсивность, плотность занятий должны быть иными, чем в молодом возрасте. Учитывая длительность восстановительного периода (отдыха) после занятий, индивидуальные тренировки, групповые занятия необходимо проводить не более 2—3 раз в неделю.

На эффективность и полезность физической нагрузки при выполнении физических упражнений влияют:

- а) сознательность действий, интерес, активность;
- б) исходное положение;
- в) многосторонность и разнообразие упражнений;
- г) постепенное нарастание трудности;
- д) количество повторений и темп исполнения;
- е) амплитуда (размах) движений;
- ж) продолжительность занятой и дробность физической нагрузки.

Построение занятия.

1. Вводная часть — подготовка к повышенному уровню нагрузки. С помощью таких методических приемов, как построение, перестроение, размыкание, повороты на месте, расчеты на «первый – второй», разнообразные шаги на месте и в движении, упражнения на внимание и координацию - обеспечивается организация пожилых людей. Затем включаются физические упражнения, способствующие быстрому переходу от уровня сниженной физической активности до уровня интенсивности физической нагрузки, определяемого лечебными задачами. Используется ходьба и ее варианты, гимнастические упражнения в сочетании с дыханием. Известно, что чем выше уровень физической активности пожилого человека, тем быстрее его организм приспосабливается к возрастающей нагрузке.

2. Основная часть — решаются ведущие лечебные и лечебно-воспитательные задачи. Для их реализации включаются как специальные, так и общеразвивающие физические упражнения, элементы танцев. В содержание любых форм ЛФК общеразвивающие упражнения включаются с учетом воздействия на все группы мышц с соблюдением чередования и сочетания с дыхательными, корригирующими и специальными. Общеразвивающие упражнения могут проводиться без предметов, с предметами.

3. Заключительная часть — физическая нагрузка постепенно снижается до уровня, соответствующего двигательному режиму, на котором находится пожилой человек. Упражнения, используемые в заключительной части, должны способствовать ускорению процессов восстановления.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеразвивающие упражнения.

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга: интервал, дистанция, фланг; колонна: направляющий, замыкающий; исходное положение, основная стойка; команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Поворот направо (налево)!»; передвижения: «обход», «Змейка», «круг» и т.д.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отведение прямых рук вверх, вниз, в стороны. Круговые вращения плечами. Скрестные движения руками, поочередные движения руками в различных направлениях. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля мяча. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц туловища и шеи. Повороты, наклоны головы, вытягивание шеи вперед, в стороны. Наклоны прогнувшись вперед, в стороны с активным использованием рук при выполнении упражнений. Наклоны и повороты с полуприседом, с выпадами вперед, в стороны. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища. Ходьба на внешних и внутренних сводах стопы, на носках и пятках, с разворотом стоп внутрь и наружу. Полуприседы, выпады с выполнением наклонов, поворотов и т.д. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

3. Легкоатлетические упражнения. Ходьба, легкий бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м. Обычная ходьба, ускоренная, спортивная. Прогулки, ближний туризм, терренкур (ходьба по дорожкам). Пружинистые полуприседы и ходьба с пятки на носок, имитирующие прыжки и подскоки. Метания и броски. Применяются только в играх большой и средней подвижности (гольф, теннис, «Городки»).

4. Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Упражнения с частой сменой движений под музыку. Различные варианты шагов, движений руками, сменой исходного положения, ходьба в разных направлениях с синхронной работой руками, с обходами партнеров и частыми переходами от одного движения к другому. Упражнения на внимательность и координацию. Танцевальные движения. Танцы.

5. Упражнения для развития силы.

Отжимания, стоя у шведской стенки, в парах, преодолевая сопротивление, подтягивания, упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями.

6. Упражнения для развития гибкости.

Гимнастические упражнения без предметов, в различных исходных положениях, сидя на стульях, держась за спинку стула, лежа на боку, лежа на спине. Гимнастические упражнения с предметами, со скакалками, гимнастическими палками, мячами. Гимнастические упражнения на шведской стенке и с использованием гимнастической скамейки.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Задача гимнастики – адаптировать организм к повседневным нагрузкам, отрегулировать работу сердечно-сосудистой, вегетативной, нервно-мышечной систем, укрепить опорно-двигательный аппарат, создать хорошее настроение людям среднего и старшего возраста.

Все упражнения надо выполнять с улыбкой и под музыку.

Дыхательное упражнение.



Исходное положение (и. п.) – стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Поднимаем руки через стороны вверх, вдыхаем носом, руки опускаем – выдыхаем ртом. Работает диафрагма, лопатки сводятся и разводятся. Упражнение повторяем 3 раза. Каждый раз, вставая со стула, мы снова делаем это упражнение. Выполняем с улыбкой и не напрягаемся.

1. Наклоны головой



И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки на поясе. Наклоняем голову влево, вправо, вниз, влево, вправо, вниз. Людям среднего и пожилого возраста не рекомендуется откидывать голову назад. В зависимости от возраста можно выполнить от 5 до 7 повторений этого упражнения.

2. Вращение плеча



И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки к плечам. Вращательные движения в плечевом суставе вперед и назад. 4 поворота вперед, 4 назад. Повторяем 5–7 раз.

Объем и интенсивность выполняемого упражнения каждый регулирует сам. Если вам меньше 62 лет, повторений можно сделать больше.

3. Круговые вращения тазом



И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь... Делаем 5–7 повторений. Не надо ни наклоняться, ни прогибаться.

4. Разминка для коленных суставов



И. п. – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно.

Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре. 3 повторения. Закончили упражнение – присели на стул.

5. Сжатие–разжимание кистей



И. п. – сидя на стуле, ноги чуть разведены в стороны. Руки вытягиваем вперед, сжимаем-разжимаем кулаки на счет от 1 до 8, работают только кисти. 3 повторения. Прибавляем скорость. 3 повторения. И еще 2 повторения максимально быстро.

Встряхнули руками, откинувшись на спинку стула.

Дыхательное упражнение.

6. Наклоны вперед



И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад. Откидывать голову не надо.

При наклонах не заставляйте себя дотягиваться до пола. Колени можно сгибать. Тот, кто в состоянии сделать только 3–4 повтора, может на этом остановиться, кто может выполнить больше, сделайте 6–7 повторов.

7. Упражнение «Плавание»



И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. «Плыдем» кролем. На счет от 1 до 4 руки идут вперед, потом назад. Амплитуда движений должна быть максимальной. Когда тело размято предыдущими упражнениями, это выполняется легко. Нагрузку получает верхний плечевой пояс.

8. Упражнение «Ножницы»



И. п. – сидя на стуле, ноги на весу. Разводим-сводим их крест-накрест на счет от 1 до 4. Потом по очереди поднимаем-опускаем вверх-вниз. Делаем 6–8 повторений. Можно держаться за спинку стула. Так мы прорабатываем пресс.

9. «Боксерский поединок»



И. п. – стоя, в руках – маленькие гантели или пол-литровые пластиковые бутылки с водой.

Встаем в боксерскую стойку, туловище не прогибается ни вперед, ни назад, ноги на ширине плеч, правую руку вытягиваем вперед, левая согнутая и позади правой. Упражнение проводится с разной скоростью. Первый раунд – разведка боем. На счет с 1 до 8 выбрасываем то одну, то другую руку вперед, делаем 3 повторения, второй раунд – чуть быстрее, на счет от 1 до 8, три повторения. И заключительный раунд – самый короткий и эффективный: очень быстро выбрасываем руки на счет до 1 до 7, восьмой удар с замахом – нокаут. Мы победили, теперь можем немножко отдохнуть.

10. Потягивания



И. п. – сидя на стуле. Берем детский мячик в виде ежика, но можно выполнять упражнение и без него. (С мячом упражнение выполнять сложнее.) Руки с мячом – в замок, вытягиваем их вперед, выворачиваем ладони наружу, тянемся до хруста. Руки, сгибая в локтях, на себя, кисти разворачиваются внутрь, руки выпрямляем в локтях – кисти наружу. Выполняем на счет от 1 до 8. Делаем 5–6 повторений. После окончания упражнения крутим кистями, сомкнутыми в замок, влево и вправо.

Дыхательное упражнение.

12. Подтягивание коленей к груди



И. п. – сидя на стуле. (Это упражнение лучше делать натошак.) Руки на коленях. Сгибаем правое колено, подтягиваем его к груди, удерживаем рукой 2 секунды, опускаем ногу. Выполняем упражнение на счет от 1 до 8. То же самое с левым коленом. Делаем 8–12 повторений. Это упражнение убирает живот.

Дыхательное упражнение.

13. Наклоны в сторону



И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, в руках – гантели. Наклоняемся влево – поднимаем правую руку и заводим ее за голову. Наклоняемся вправо – поднимаем левую руку и заводим ее за голову. В каждую сторону делаем наклоны по 2 раза на счет от 1 до 8.

14. Оттягивание и вращение стоп



И. п. – сидя. Снимаем обувь. Ноги вытягиваем и держим навесу. Держимся сзади за спинку стула. Носки стоп тянем на себя, вытягиваем от себя. Ноги не опускаем. Прикладываем усилие. Делаем 6–8 повторений, а потом круговые вращения стопами то внутрь, то наружу.

Дыхательное упражнение.

15. Выпады с поворотом



И. п. – стоя, опираясь на спинку стула. Делаем шаг вперед правой ногой, приседаем, сгибаем колено, левая нога вытянута назад и упирается в пол. Потом поворот, меняем ноги и руки, все время опираемся на спинку стула. Вторая рука на поясе. Это помогает держать спину ровной. Туловище перпендикулярно полу, не сутулимся, не гнемся. Раз, два – поворот, три-четыре – поворот. Повторяем 6–8 раз.

16. Отжимание от спинки стула



И. п. – стоя, лицом к спинке стула. Сгибаем-разгибаем руки в локтевом суставе под весом собственного тела. Спина и ноги находятся на одной прямой. Упираемся в пол носками ног. Когда молодые люди отжимаются от пола, они должны поднимать 80% своего веса. Людям старшего возраста это трудно. От стула они поднимают от силы 18–20 кг.

Это упражнение надо выполнять аккуратно и недолго. У кого-то в прошлом мог быть перелом, у кого-то – слабые руки.

Считаем от 1 до 8. Делаем один заход.

17. Самомассаж

И. п. – сидя, ноги немного разведены, руки на коленях. Кончиками пальцев, прикладывая небольшое усилие, массируем круговыми движениями затылок. Поднимаемся выше – к теменной области. Потом массируем лоб над бровями – от центра к вискам. Опускаемся чуть ниже – к надбровным дугам. Гладим лицо от носа к вискам. Круговыми движениями нежно трем виски. Двумя-тремя пальцами массируем нос. Идем от крыльев к переносице. Затем круговыми движениями массируем щеки, подбородок. А теперь – легкие похлопывания под подбородком. И приступаем к массажу ног. Самое важное – мы сами регулируем, какие усилия будем прикладывать.

Массируем двумя руками снизу вверх икроножные мышцы, поднимаемся выше, чуть-чуть приподнимаем бедро и массируем мышцы задней поверхности бедра. Также другую ногу. Потом слегка бьем по мышцам ребром ладони. Все делаем с улыбкой.

18. Наклоны к колену



И. п. – сидя на стуле. Положите ногу на ногу так, чтобы щиколотка одной ноги прижалась к колену другой, ногу придерживаем руками. Медленно наклоняемся и удерживаем это положение несколько секунд. Меняем ноги. Наклоны повторяем 2 раза. Сейчас у нас работают мышцы спины и таза. Может ощущаться напряжение в пояснице.

Дыхательное упражнение.

19. Повороты корпуса



И. п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8. Делаем 6–8 повторений.

20. Ходьба на прямых ногах



И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч. Руки за спиной, согнуты в локтях, кисти на талии. Поднимаемся на носочки и одну ногу чуть-чуть отставляем в сторону. Так пингвины ходят на Южном полюсе. Выполняем упражнение на счет от 1 до 8. Делаем 6–8 повторений.

21. Расслабление

В заключение – примите позу, которая позволит вам полностью расслабиться. И. п. – сидя на стуле. Ноги вытянуты, руки расслабленно висят, голову наклоняем вперед, сидим так в течение 30–40 секунд, слушаем музыку и отдыхаем.

Примечание: зарядка занимает примерно полчаса. Если вам меньше 65 лет, вы можете выполнять ее и дольше – до 40–45 минут. Людям после 70 не рекомендую делать ее более получаса. После 75 лет достаточно позаниматься 25 минут. После зарядки хорошо принять контрастный душ.

Задача гимнастики – адаптировать организм к повседневным нагрузкам, отрегулировать работу сердечно-сосудистой, вегетативной, нервно-мышечной систем, укрепить опорно-двигательный аппарат, создать хорошее настроение людям среднего и старшего возраста.

Все упражнения надо выполнять с улыбкой и под музыку.