



Российский
геронтологический
научно-клинический
центр

С 26 марта Указом Мэра Москвы гражданам старше 65 лет и людям, имеющим хронические заболевания, запрещено выходить из дома из-за распространения коронавируса COVID-19. Подобные меры предприняты и в других регионах.

Это – важнейшая мера для сохранения вашего здоровья и здоровья ваших родных и близких.

Некоторые пожилые люди уже приобрели привычку сидеть дома и редко выходят на улицу. Но очень многие по-прежнему активны, и вынужденная изоляция уменьшает их физическую активность и доставляет дискомфорт.

Мы хотим помочь вам сохранить силы и получить пользу от этого непростого периода.



5 ГЛАВНЫХ ИДЕЙ, КОТОРЫЕ МЫ ХОТИМ ДО ВАС ДОНЕСТИ.

- 1) Не выходить из дома в этот период – необходимо, чтобы сохранить вашу жизнь и здоровье
- 2) Выполнение физических упражнений – необходимый элемент сохранения здоровья пожилого человека.
- 3) Следует выполнять комплекс упражнений на развитие мышечной силы, тренировку равновесия.
- 4) Добавление социального компонента в упражнения поможет их выполнять с удовольствием и поможет сохранить позитивное настроение в непростой период.
- 5) Современные технологии могут помочь при выполнении физических упражнений.

Существуют ли научные доказательства пользы упражнений дома?

Да. Физические упражнения рекомендуются всем пожилым людям, находящимся в условиях изоляции, и те, кто был до этого физически активен, продолжают получать пользу от занятий, несмотря на то, что их активность снижается.

Научные исследования доказали, что занятия дома:

- Улучшают мобильность, равновесие, мышечную силу.
- Снижают риск падений на 22%.
- Предотвращают утрату физических сил.
- Пользу получают даже люди, физические силы которых были уже несколько снижены до периода самоизоляции.

Какие виды упражнений необходимо выполнять?

- Силовые упражнения для развития мышечной силы рук и ног.
- Функциональные упражнения.
- Упражнения на равновесие.
- Упражнения на аэробную выносливость.

Как часто и как долго выполнять упражнения?

30-45 минут в день, ежедневно. Каждое упражнение должно включать 8-12 повторов.

Как повысить эффективность упражнений дома?

- Выполняйте упражнения под любимую музыку. Можете даже танцевать!
- Создайте расписание, когда и какие упражнения выполнять. Создайте для себя несколько комплексов упражнений и чередуйте их.
- Ставьте цели и достигайте их. Ведите дневник тренировок.

Какие технологии могут помочь?

- Сзвонитесь с друзьями и выполняйте упражнения вместе. Например, используя видеозвонок через смартфон или скайп.
- Используйте интернет.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

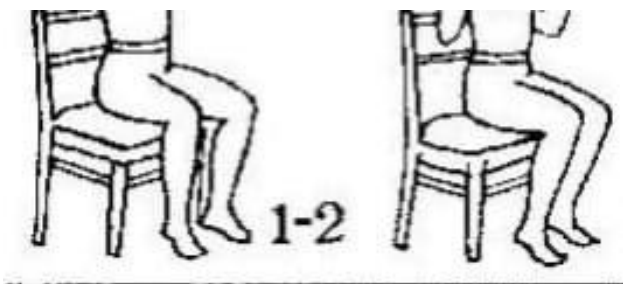
1. Приседания со стулом



© 2002 KATHRYN BORN

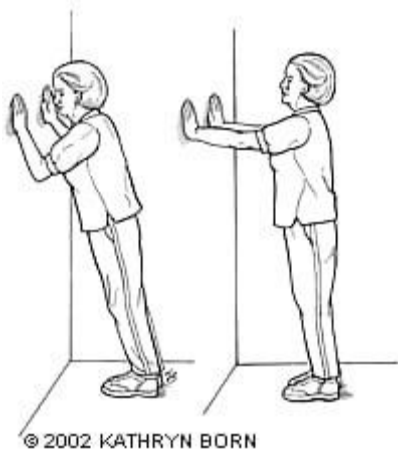
Сядьте на стул. Выпрямите спину, сложите руки на груди. Стопы должны плотно прилегать к полу. На выдохе – подъем со стула, на вдохе – медленное опускание.

2. Разведение ног сидя



Упражнение особенно эффективно, если использовать эластичную ленту.

3. Отжимания от стены стоя

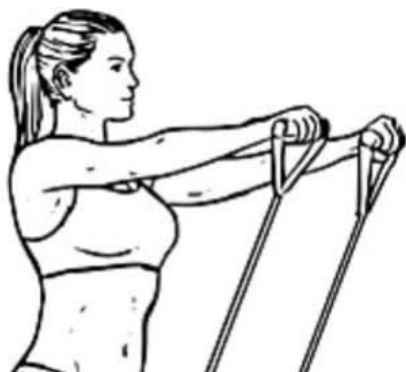


4. Отведение рук с гантелями в стороны

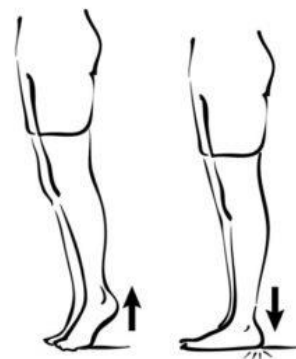


Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки, наполненные водой.

5. Сгибание рук с эспандером или эластичной лентой сидя



6. Подъём на носочки



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Подъем-опускание и ходьба вокруг стула

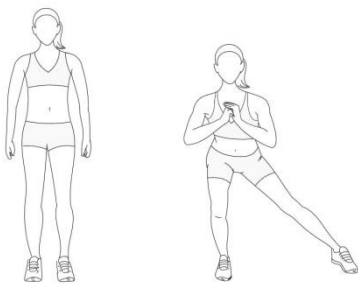


2. Ходьба с препятствиями



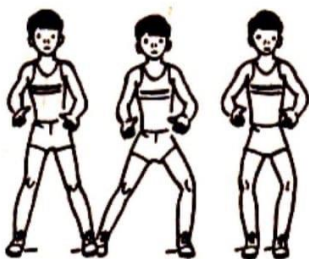
Используйте в качестве препятствия степ-доску или иную устойчивую поверхность. Можно начинать, держась за стул.

3. Шаги в стороны



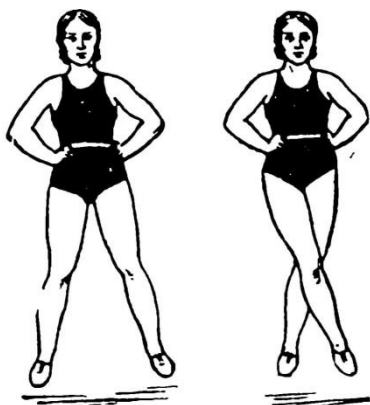
УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ

1. Ходьба боком



Встаньте прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты. Сделайте шаг в сторону. Контролируйте движение, перемещая одну ногу в сторону другой.

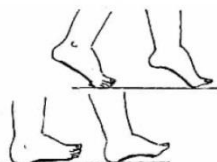
2. Ходьба со скрещиванием ног



Начинайте упражнение с пересечения правой ноги через левую, затем перенесите левую ногу и вернитесь с исходное положение.

При необходимости опирайтесь рукой о стену.

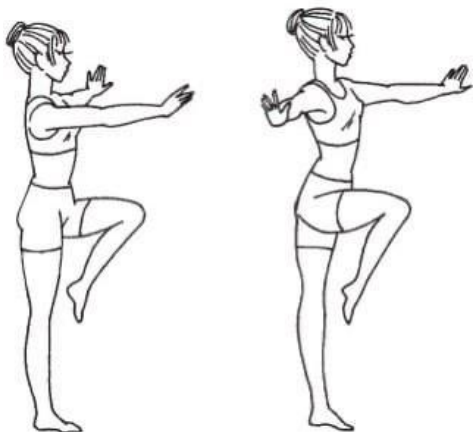
3. Ходьба с пятки на носок приставным шагом



Поставьте правую пятку на пол перед левой ногой, затем сделайте то же самое с другой ноги.

При необходимости опирайтесь о стену.

4. Удержание равновесия



Встаньте лицом к стене, вытяните руки, касаясь ее. Поднимите левую ногу, держа бедро как можно ровнее по отношению к полу. Удерживайте положение 5-10 секунд, затем аккуратно поставьте ногу на пол и повторите с другой ногой.

5. Ходьба вверх

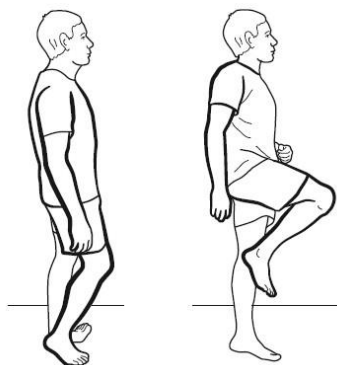


Для упражнения понадобится степ-платформа или другая устойчивая поверхность.

Поставьте правую ногу на платформу, затем приставьте к ней левую. Опуститесь вниз, затем повторите то же самое с другой ноги.

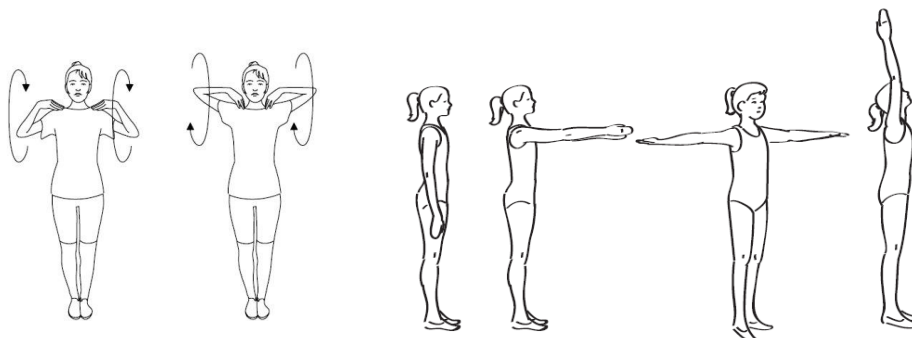
УПРАЖНЕНИЯ НА АЭРОБНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Могут быть использованы базовые шаги аэробики, марш на месте и другие циклические движения.



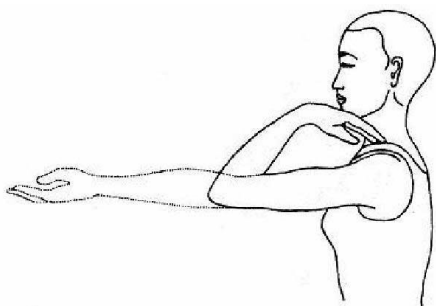
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБОСТРЕНИЙ БОЛИ И ТРЕНИРОВКИ СУСТАВОВ

Плечевой сустав



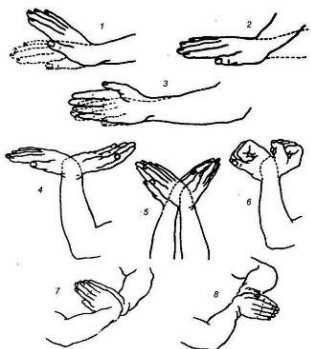
1. Круговые движения руками.
2. Маховые движения вперед-назад руками.
3. Маховые движения прямыми руками вниз-вверх.
4. Поднятие и опускание плеч.
5. Сведение плеч в сторону грудины и отведение назад к лопаткам.

Локтевой сустав



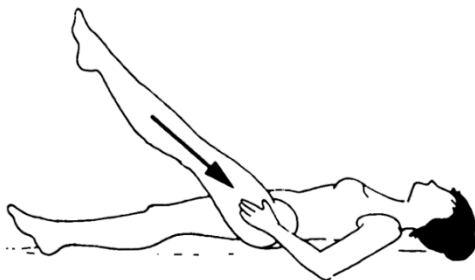
1. Сгибание и разгибание рук в локтях.
2. Вращение согнутых в локтях руках (руки параллельны друг другу).

Лучезапястный сустав



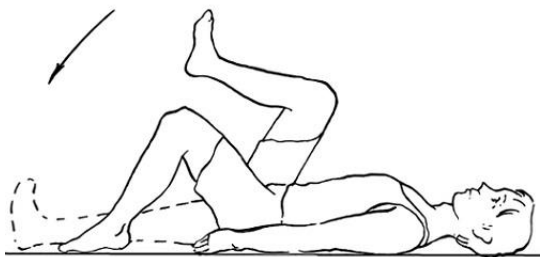
1. Сжимание и разжимание пальцев;
2. Хватательные движения - берите руками и удерживайте, сжимайте маленький мячик;
3. Круговые движения в разные стороны;
4. Сгибание и разгибание рук вверх и вниз.

Тазобедренный сустав



1. Лежа на спине, совершайте маховые поочерёдные движения прямыми ногами вверх.
2. Лежа на боку, сделайте подъём прямой ноги вверх.
3. Лежа на спине, согните ноги в коленях и двигайте тазом вправо-влево.
4. Обе ноги согните в коленных суставах до максимума, не отрывайте стопы от пола. В таком положении разведите колени в стороны и снова сведите. Старайтесь постепенно увеличивать амплитуду движений.
5. Круговые движения в тазобедренном суставе.
6. В положении стоя, ноги на ширине плеч, сведите и разводите пальцы ног.

Коленный сустав



1. Положите под ступню небольшой мяч или палку, катайте предмет вперед и назад.
2. Имитируйте ходьбу ногами.
3. Лягте на спину, имитируйте езду на велосипеде. При возможности можно заменить занятием на велотренажёре.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Очищающее дыхание»

Вдохните, наполнив легкие примерно на 2/3. Затем сделаете губы трубочкой и порционно выдыхаете воздух. Чтобы ваши лёгкие лучше очистились от воздуха, постепенно наклоняйтесь вперед. Затем поднимайте туловище, делая плавный вдох.

«Трёхстадийное дыхание»

Упражнение состоит из 3-х стадий.

1. Поместите ладонь на живот, дышите только животом (на вдохе он должен немного надуваться, на выдохе – втягиваться). Затем немного отдохните: сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, сделайте пару вдохов и выдохов.
2. Теперь поместите ладонь на грудь. Дышите только грудной клеткой. Повторите несколько раз, после чего снова сделайте паузу, как в первой стадии.
3. Далее положите одну ладонь на грудную клетку, другую – на живот. Дышите всеми тремя отделами легких: вдох начинается с живота, потом плавно перетекает на грудную клетку, и в конце наполняется воздухом верх легких – у нас немного приподнимаются плечи.

Видеозанятия лечебной физкультурой, подготовленные нашими специалистами специально для людей пожилого возраста, доступны по ссылке: <http://rgnkc.ru/videofakt/videozanyatiya-lechebnoj-fizkulturoj> .

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!