

Приседания полезны для пожилых людей, так как укрепляют мышцы, улучшают координацию и равновесие, увеличивают плотность костей и снижают риск остеопороза. Однако перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Техника выполнения

Классическая техника приседаний для пожилых людей:

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч или немного шире, стопы слегка развёрнуты наружу, спина прямая, мышцы живота напряжены.

Движение вниз: сгибать колени и отводить бёдра назад, как будто нужно сесть на невидимый стул. Пятки не отрывать от пола, голову поднять, смотреть прямо перед собой.

Глубина приседа: опускаться, пока бёдра не станут параллельны полу или чуть ниже, если позволяет гибкость. Тело должно сохранять равновесие.

Движение вверх: напрягая мышцы бёдер и ягодиц, подниматься, отталкиваясь пятками и серединой стопы. Вернуться в исходное положение, почти полностью разогнув ноги, но не «блокируя» колени (сохранять нагрузку на мышцах ног).

Дыхание: вдох делать при движении вниз, выдох — поднимаясь. Избегать резких и рывковых движений.

Противопоказания

Приседания не рекомендованы в следующих случаях:

острая боль или травмы в области коленей, бёдер или спины;

воспалительные заболевания суставов;

неконтролируемое высокое артериальное давление;

недавно были операции на нижних конечностях или позвоночнике;

заболевания сердца и сосудов, при которых нагрузка ограничена.

Если в процессе выполнения упражнения появился дискомфорт или сильная болезненность, одышка, лучше исключить приседания.

Простейший тест на возраст

Вам больше 50? Тогда важно, как долго вы можете стоять на одной ноге

Существует простой тест для пожилых людей, которые хотят быстро проверить, как быстро они стареют. Достаточно стать на одну ногу и засечь время, сколько удастся держать равновесие.

Показатели, на которые стоит ориентироваться:

• 43 секунды — норма в возрасте 18–39 лет;

• 40 секунд — норма в возрасте 40–49 лет;

• 37 секунд — норма в возрасте 50–59 лет;

• 30 секунд — норма в возрасте 60–69 лет;

• 18–19 секунд — норма в возрасте 70–79 лет.

Использованы материалы интернет-ресурсов.

Составила социальный работник отделения №1 Тюльпенёва Е.А.

Бюджетное учреждение Омской области
«Комплексный центр социального
обслуживания населения Полтавского района»

« В здоровом теле -здоровый дух»



«Дорожки здоровья» как говорил Михаил Жванецкий «Дорожке здоровья может быть только лечение». Занятия пожилых людей на тренажёре: путь к активной и здоровой жизни.

Методика занятий

Перед началом программы занятий на дорожке здоровья рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Некоторые рекомендации по занятиям:

Разминка. Перед каждой тренировкой нужно проработать все группы мышц и суставов.

Контроль пульса. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150 ударов в минуту, но лучше, чтобы этот показатель в активной фазе составлял 100–110 ударов в минуту.

Разнообразие занятий. Чтобы тренировки не наскучили, можно регулировать угол наклона или пробовать разные упражнения.

Заминка и растяжка. Заканчивать занятия необходимо ходьбой с постепенным замедлением темпа и растяжкой, чтобы расслабить мышцы после тренировки.



Занятия на тренажёре приносят пожилым людям многочисленные преимущества, в том числе:

- Улучшение подвижности и гибкости: Регулярные упражнения на тренажёре помогают поддерживать и улучшать диапазон движений, гибкость и подвижность.
- Укрепление мышц: Тренажёр помогает укрепить мышцы ног, рук и корпуса, улучшая силу, равновесие и координацию. Это повышает способность пожилых людей выполнять повседневные задачи и участвовать в различных видах деятельности.
- Повышение выносливости: Тренажёр помогает пожилым людям постепенно увеличивать свою выносливость, позволяя им дольше оставаться активными..
- Снижение риска хронических заболеваний: Регулярные физические упражнения на тренажёре помогают снизить риск развития хронических заболеваний, таких как болезни сердца, диабет и остеопороз.
- Улучшение когнитивных функций: Исследования показали, что физические упражнения могут улучшить когнитивные функции у пожилых людей, такие как память, внимание и исполнительные функции.



Тренировки на свежем воздухе

В качестве замены уличным тренажёрам подойдут занятия на открытых площадках. Например:

Бег в парках, скверах или на стадионах.

Скандинавская ходьба — прогулка с палками, которая задействует до 90% мышц тела.

Упражнения с весом тела — отжимания, подтягивания, приседания.

