



**Гимнастика для тех кому за...**

Без двигательной активности полноценная жизнь не представляется возможной.

Посильные физические нагрузки могут обеспечить нормальное функционирование опорно-двигательного аппарата и поможет избежать одной из самых страшных проблем возраста – потери возможности двигаться, частичной или полной.

Сердечно-сосудистые заболевания — еще один враг людей, вышедших на заслуженный отдых.



Гимнастика — средство сохранения функциональной способности организма, своеобразная «защита» от преждевременной старости, поэтому важность физических упражнений для пожилых людей трудно переоценить.

## Особенности гимнастики в пожилом возрасте

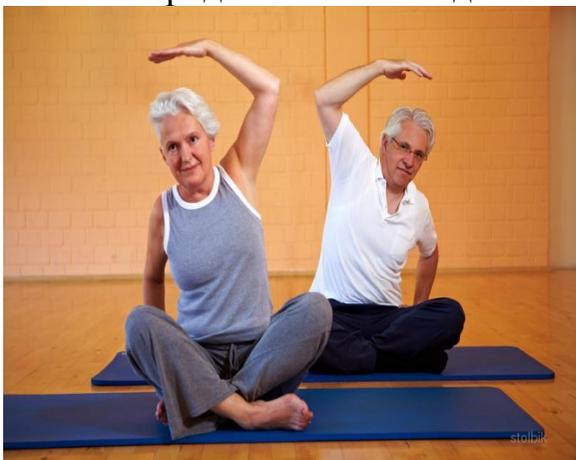
Ежедневная гимнастика необходима для пожилых людей. Она должна прочно войти в быт, стать неотъемлемой частью всего образа жизни.

Очень важно правильно подобрать физические упражнения в пожилом возрасте. Это касается и упражнений для ежедневной гимнастики.

Эти упражнения должны быть просты и доступны силам занимающегося и в то же время достаточно влиять на усиление деятельности различных органов.

Для пожилых людей очень важно также, чтобы упражнения способствовали выработке правильной осанки, сохранению гибкости и подвижности позвоночника, которые с возрастом ослабевают.

Выполняя упражнения, не забывайте о правильном дыхании. В пожилом возрасте постановка дыхания приобретает особенно важное значение. Вдох должен быть полным, спокойным, преимущественно через нос. Выдох – несколько сильнее и продолжительнее вдоха.



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.

**Павел Григорьевич Смолянский** – тренер по легкой атлетике, который работал со сборной командой России по легкой атлетике и национальной командой Республики Гватемала, создал свой комплекс упражнений для людей среднего и старшего возраста.

### 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. «Плывем» 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 дет-ский 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.

### 11. Упражнение с эспандером

(Резиновый эспандер продается в любой аптеке.) И.п.– стоя, ноги чуть шире плеч. Руки поднимаем вверх, эспандер растягиваем, заводим за голову, руки отпускаем – эспандер перед головой. Выполняем на счет от 1 до 8. В этом упражнении участвуют все мышцы верхнего плечевого пояса. Нагрузка регулируется слоями резины в эспандере: чем меньше слоев, тем меньше наше усилие.

### 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 рекомендуют делать ее более получаса. После 75 лет достаточно позаниматься 25 минут.

После зарядки хорошо принять контрастный душ.

***В нашей жизни всё мгновенно.  
Всё проходит и пройдет.  
Спортом надо непременно  
Заниматься круглый год.  
Прыгать, бегать, отжиматься,  
Груз тяжелый поднимать,  
По утрам тренироваться,  
Стометровку пробежать.  
Убегая от инфаркта,  
Не щади себя, сосед!  
Бодрый мир веселых стартов –  
Вестник будущих побед!  
Не тушуйся. Не стесняйся.  
Обходись без докторов.  
Своим телом занимайся.  
Будь здоров! Всегда здоров!***