

ПОЛЕЗНОЕ ДВИЖЕНИЕ

В ЭТОМ БУКЛЕТЕ МЫ:

- развенчаем мифы, ограничивающие нашу любовь к движению (стр. 2)
- узнаем, какое движение полезно и как оно влияет на здоровье (стр.3-4)
- поймем, как безопасно приобщаться к движению (стр.5)
- познакомимся с техникой самомассажа (стр.6-7)
- сделаем легкую гимнастику для глаз (стр.8)
- потренируем мелкую моторику (стр.9)
- сделаем приятную разогревающую разминку (стр.10)
- найдем дружеские советы (стр. 11)
- составим свой личный двигательный план (стр. 12)
- И в заключение узнаем маленький секрет!

МИФЫ, ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ НАШУ ЛЮБОВЬ К ДВИЖЕНИЮ

Вы знаете, что есть живучие мифы о пользе, точнее, бесполезности движения в зрелом и пожилом возрасте? Сейчас разберемся с ними!

МИФ 1:

«заниматься спортом бессмысленно: все равно стареем и дряхлеем».

А на деле: регулярная физическая активность снижает риск развития различных заболеваний (болезнь Альцгеймера, болезни сердца, диабет, ожирение и др.).

МИФ 2:

«боюсь, что буду падать во время зарядки».

В действительности: развивая выносливость и силу, меньше теряем костную и мышечную массу, улучшаем равновесие, а значит — снижаем риск падения.

МИФ 4:

«я слишком стар(а), чтобы заниматься спортом».

Поверьте: никто и никогда не будет слишком стар, чтобы улучшать свое здоровье! Просто нужно начинать с мягких приемов и приятных упражнений.

МИФ 5:

«инвалидность не позволяет заниматься спортом».

А на самом деле: понятно, что если вы привязаны к инвалидному креслу, вы сталкиваетесь с особыми проблемами. Однако вы можете регулярно заниматься даже на стуле или кресле, чтобы увеличить диапазон движений, улучшить мышечный тонус и гибкость, а также укреплять здоровье сердечно-сосудистой системы.

МИФ 6:

«я слишком слаб; меня мучают боли».

Движение может помочь отвлечься от боли, переключиться, повысить уверенность в себе. Те, кто дружат с движением, считают, что оно повышает жизненные силы. Главное — не перестараться и начинать заниматься с осторожностью.

ЗАЧЕМ МЫ ГОВОРим О ПОЛЬЗЕ ДВИЖЕНИЯ? О КАКОМ ДВИЖЕНИИ РЕЧЬ?

Недавнее шведское исследование показало, что физическая активность является главным фактором долголетия, добавляет дополнительные годы к жизни — даже если вы не занимались спортом с детства. Развивать физическую активность означает не просто добавить годы к жизни, а добавить жизнь к своим годам!

Движение может помочь повысить энергию, сохранить независимость, защитить сердце и справиться с симптомами болезни, а также с лишним весом. Регулярные физические упражнения полезны для ума, настроения и памяти. Никогда не поздно найти простые, приятные способы стать более активным, улучшить внешний вид.

Сколько движения нужно человеку 65+? Медики из организации «Активные люди. Здоровая нация» (США) выяснили: оптимальны занятия средней нагрузки — 150 минут в неделю, желательно также добавить еще два раза в неделю по десять минут деятельности, которая заставляет работать мышцы.

Каким видом спорта заниматься? Если вы уже занимаетесь танцами, любите скандинавскую ходьбу, посещаете занятия цигун, и получаете удовольствие от них, то вас можно поздравить: вы счастливый человек!

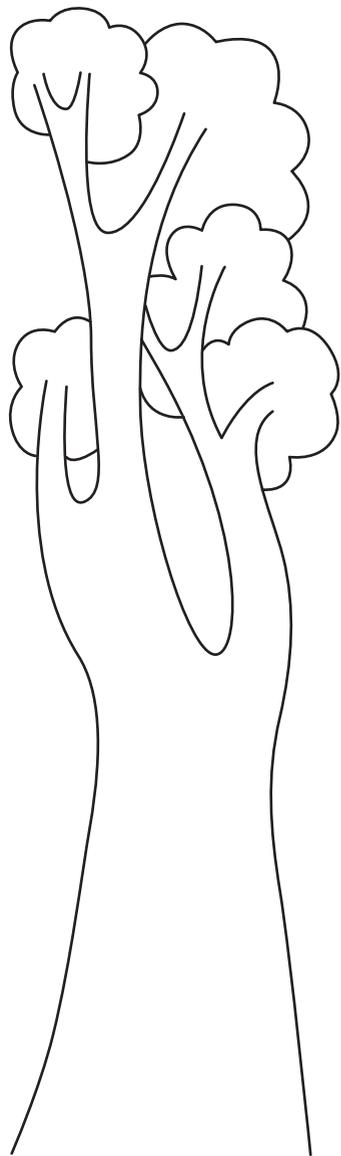
Если же для вас более реальны занятия дома, то и здесь существует целая палитра возможностей. Формат буклета нам позволит представить те из них, которые проверены и опробованы представителями старших поколений.

Знакомьтесь, пожалуйста:

- самомассаж и техника похлопывания — прекрасная возможность активизировать тело, самостоятельно регулируя нагрузку
- разминка (или зарядка) — для тех, у кого ностальгия по школьным урокам физкультуры
- танцевальная зарядка для рук, которая помогает активизировать мелкую моторику

ХОРОШИЕ НОВОСТИ

Как полезное движение и самомассаж влияют на здоровье? Вот несколько веских аргументов в пользу регулярных занятий, что особенно важно в период карантина и после него. Найдите свои!



- Улучшается кровообращение в ногах. С возрастом кровообращение ухудшается, что приводит к проблемам и негативным последствиям. Физическая активность и самомассаж повышают приток свежей, богатой кислородом и питательными веществами крови к конечностям.
- Улучшается координация движений. Благодаря движениям (особенно танцевальным!) и массажу ощущение положения тела в пространстве становится более стабильным и определенным, улучшается общий баланс и устойчивость человека.
- Расслабляются напряженные мышцы. Улучшение кровообращения помогает справиться с мышечными зажимами и перенапряжением.
- Развивается гибкость и подвижность. Осознанно включая физическую активность в свою жизнь, мы помогаем увеличить диапазон движений в суставах, что значительно повышает качество жизни.
- Укрепляется иммунитет. Мы уже знаем: активность борется с застойными явлениями, а значит — способствует повышению выработки лимфоцитов и выводу токсинов. Для людей зрелого и пожилого возраста это хорошая возможность уйти от простуд, инфекций, и таким образом улучшить качество жизни!

Аргументы выше звучат убедительно, не так ли? С чего следует начать, если вы не занимались спортом раньше? Как безопасно приобщаться к полезному движению?

Быть активным — это одно из самых здоровых решений, которое мы можем принять в любом возрасте. Но! Безопасность остается приоритетом номер один, поэтому:

- перед началом занятий нужно получить разрешение врача и проконсультироваться, есть ли какие-либо действия/упражнения/занятия, которых вам следует избегать.
- когда занятия уже начались, следует прислушаться к своему телу. Физические упражнения не должны причинять боль или вызывать недомогания. Если появились головокружение или одышка, боль в груди или давление, занятия следует немедленно остановить, точнее, отложить до похода к врачу. Если после занятия возникает боль в мышцах или дискомфорт, попробуйте тренироваться меньше по времени, но чаще в течение дня.
- разумнее всего с самого начала сделать расписание занятий, даже если они сугубо «неофициальные», для себя, и далее придерживаться графика занятий по крайней мере в течение трех-четырех недель, чтобы оно вошло в привычку.
- даже если упражнения вошли в норму и стали частью жизни, и не требуются усилия, чтобы их начинать каждое утро, стоит их делать осознанно. Это значит, вместо автоматического повторения движений нужно сосредоточиться на том, что чувствует тело во время занятия: послушать, каков ритм дыхания, почувствовать, как напрягаются мышцы ног, какие ощущения в области живота и т.д. Стремление к осознанности позволит улучшить физическое состояние, снять стресс и беспокойство.



САМОМАССАЖ

У каждого человека есть свои приемы, чтобы наполнить тело энергией. Когда мы произносим слово «массаж», то чаще всего представляем себе салон с ароматами благовоний, приглушенным светом и расслабляющей музыкой. Мы также можем себе представить расходы, которые связаны с полезной, хотя и недешевой процедурой. Оказывается, мы можем сделать себе массаж — сами, своими руками. Даже не будучи профессионалом! Для этого следует знать:

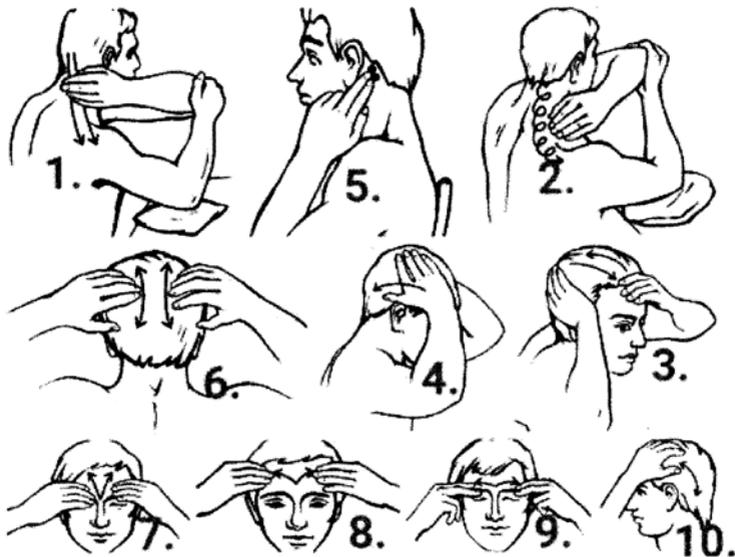
ГДЕ: начните с нижних конечностей и продвигайтесь вверх

КАК: используйте круговые движения, мягко продвигайтесь с внешней стороны к центру. Руки — отличный инструмент!

С ЧЕМ: массажные масла, кокосовое и даже оливковое масло могут помочь сделать массаж более комфортным.

КОГДА СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ МАССАЖА: если получена травма или неожиданно возникает сильная боль.

На картинке изображены движения, которые нужно делать последовательно (желательно, ежедневно, в любое время дня) для того, чтобы улучшилось кровоснабжение. Они также способствуют стабилизации эмоционального состояния, помогают найти верное решение, одним словом — способствуют улучшению качества жизни.



САМОМАССАЖ — ПОХЛОПЫВАНИЕ

В основе этой восточной техники лежит одно из упражнений древней китайской гимнастики Цигун. Эта практика называется «Похлопывание». Во время этой практики усиливается циркуляция крови. Мышцы, суставы, ослабленные внутренние органы получают дополнительное питание и приходят в тонус, укрепляются кости и сухожилия, усиливается обмен веществ. Говорят, что люди, которые ей занимаются, выглядят моложе на десять лет!



Что нужно делать? Простукивать руками всё тело. Это занимает до трех минут. В какой последовательности?

- Начинаем с головы и лица — простукиваем ото лба к затылку, потом к шее, отдельно правую сторону, отдельно левую сторону. Правой ладонью слегка похлопаем по левой стороне лица и шеи, а левой ладонью — по правой. Разотрем уши.
- Похлопаем шею с задней стороны, потом — плечи.левой рукой хлопаем по правому плечу, правой рукой — по левому.
- Вытяните левую руку, похлопайте её правой рукой со всех сторон (примерно двадцать пять раз), потом то же самое движение — на правой руке.
- Сожмите ладони в кулаки, хлопайте левой рукой по правой стороне спины, пробуя достать самые дальние места, правой рукой — по левой.
- Снизу вверх прохлопайте грудную клетку (примерно пятьдесят раз)
- Похлопайте ладонями живот по кругу
- Похлопайте ладонями ягодицы и ноги, каждую ногу отдельно, снизу вверх от голени к бедрам, со всех сторон.
- В заключение прохлопаем ступни ног.

Эта практика выполняется в достаточно быстром ритме, похлопывать нужно слегка, и хотя каждое упражнение выполняется по пятьдесят раз (в идеале!), весь комплекс делается довольно быстро; на него уходит около пяти минут.

В течение этого времени можно себе мысленно представлять, что хорошая энергия «вхлопывается», входит в тело, а застойная — «выхлопывается», как пыль из коврика.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Эффективная помощь при переутомлении, зрительной усталости. Она помогает отдохнуть, расслабиться, снять зрительное напряжение. Смотрим на схему со стрелочками и делаем следующие упражнения:

«ШТОРКИ»

нужно часто и быстро моргать глазами в течение одной минуты. Упражнение помогает усилить кровообращение.

«ГЛАЗА СОВЫ»

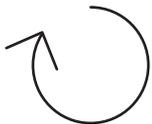
зажмуриваем глаза на пять секунд, и затем широко их открываем, тем самым укрепляем мышцы глазного яблока, повышаем обмен веществ и усиливаем циркуляцию крови.

«СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ»

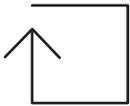
Здесь нужно:



- смотреть вверх — вниз, отводя взгляд на максимальное расстояние;



- проводить глазами (сначала открытыми, а потом закрытыми) окружность по часовой стрелке и в обратном направлении;



- нарисовать глазами квадрат;



- нарисовать глазами бантики.

И в заключение — быстро и легко поморгать глазами, как бы имитируя взмахи крыльев бабочки.

МЕЛКАЯ МОТОРИКА

Рукоделия, прикладные ремесла, творчество — подобные занятия развивают мелкую моторику, потому что требуют точных движений руками, и, что не менее важно, сопровождаются сугубо положительными эмоциями. Мы радуемся не только результатам, но и процессу создания новой вещи или нового произведения.

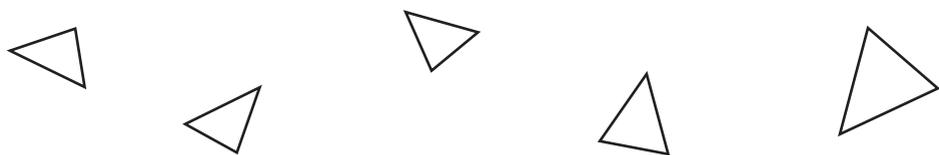
Здесь хотелось бы предложить вам необычную зарядку для рук, точнее, танцы пальцами. Эти упражнения, которые помогают сохранить подвижность суставов, полезно делать каждый день, повторяя каждое по десять раз. Желательно под энергичную любимую музыку!

- Вытянуть руки вперед, открыть ладони как можно шире, потом собрать их в кулак.
- Сложить руки ладонями друг к другу перед грудью. Начинаем мягко и постепенно давить ладонями друг на друга, переносим давление на пальцы.
- Встряхиваем ладони, поднимая руки вверх, потом плавно опускаем, продолжая встряхивать.
- При помощи ладоней «печем оладушки»: ладони лежат на ногах, и мы их переворачиваем энергично, со шлепком по очереди: правая рука — вверх ладонью, а левая одновременно тыльной стороной вверх, а потом — наоборот.
- Играем гаммы на воображаемом пианино. На нем 88 клавиш, и под музыке надо нажать на каждую, не забывая про большой палец.
- «Кошка точит ногти»: пальцами имитируем движение кошачьих когтей по стволу дерева
- Следующее движение рук вам подскажет воображение и музыка. Попробуйте изобразить танец! А в заключение обязательно сделаем круговые движения кистями рук.

ДРУЖЕСКАЯ РАЗМИНКА

Этот комплекс подходит тем, кто ностальгически вспоминает школьные уроки физкультуры. Разомнем основные группы мышц. Итак:

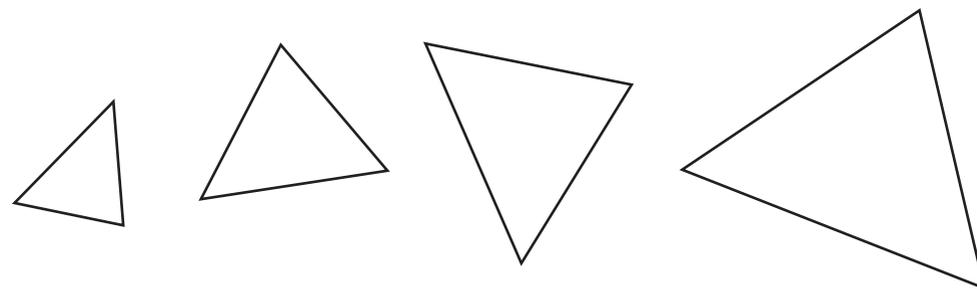
- несколько глубоких вдохов-выдохов, поднимая руки.
- стоим, ноги чуть шире плеч, руки на поясе. Наклоняем голову влево, вправо, вниз, влево, вправо, вниз. Внимание: людям зрелого и пожилого возраста не рекомендуется откидывать голову назад!
- стоя или сидя делаем вращательные движения в плечевом суставе вперед и назад. 4 поворота вперед, 4 назад.
- стоя выполняем круговые вращения тазом сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо — пять-шесть-семь-восемь. Повторяем движение пять раз в каждую сторону.
- сидя на стуле, спина прямо, ноги чуть разведены в стороны. Руки вытягиваем вперед, сжимаем-разжимаем кулаки на счет (до восьми). Делаем три раза по три повторения. Встряхнуть руками.
- делаем по 2 пружинистых наклона вниз с вытянутыми руками, чередуя наклоны вперед и в стороны.
- ножницы: сидя на стуле, ноги на весу. Разводим-сводим их крест-накрест на счет. Потом по очереди поднимаем-опускаем вверх-вниз. Делаем шесть-восемь повторений. Для устойчивости можно держаться за сидение стула.
- сидя на стуле или лежа: сгибаем правое колено, подтягиваем его к груди, удерживаем руками две секунды, опускаем ногу. То же движение с левым коленом. Упражнение полезно делать натошак. Но с улыбкой!
- стоя, ноги чуть шире плеч. Делаем наклоны в стороны. 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 восемь раз
- встряхнуть руками и ногами, сесть и расслабиться, мысленно «пробежать» все мышцы и сказать им спасибо за работу!



СОВЕТЫ ЛЮБИТЕЛЯМ АКТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

Остаться активным — не слишком сложно: сочетание разных видов физического движения помогает сделать тренировки интересными. Важно помнить основные принципы их отбора:

- тренируем баланс; упражнения на равновесие помогают поддерживать стабильность и равновесие. Это полезно, потому что улучшает равновесие, осанку и качество ходьбы, снижает риск/страх падения;
- добавляем немного кардио-нагрузки. Ритмичные движения (ходьба, подъем по лестнице, плавание, езда на велосипеде, танцы) в течение определенного времени задействуют большие группы мышц и заставляют сердце биться быстрее. Они стимулируют работу сердечной мышцы и повышают выносливость;
- включаем силовые нагрузки. Эти занятия наращивают мышцы с помощью повторяющихся движений с использованием тяжести или собственного веса тела. Силовые тренировки помогают предотвратить потерю костной массы, наращивают мышцы и улучшают баланс. И главное: они позволяют долго оставаться независимыми, поскольку действия, требующие силы (открыть банку, выйти из автомобиля, поднять тяжесть) мы можем совершать самостоятельно, без посторонней помощи!
- развиваем гибкость; учим суставы двигаться в максимально полном диапазоне. Это помогает телу оставаться гибким, и, значит, любые «бытовые» движения — оглянуться и наклониться, завязать шнурки или помыть голову, играть в подвижные игры с внуками, — все это доставляет удовольствие, а не создает проблемы!



**СПИСОК ТОГО, ЧТО Я ТЕПЕРЬ БУДУ ДЕЛАТЬ
И ВОТ В ТАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ:**

ЗА КАКИЕ ДВИЖЕНИЯ ХВАЛЮ СЕБЯ КАЖДЫЙ ВЕЧЕР:

**КАКИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ХОЧЕТСЯ ДОБАВИТЬ
В ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРАКТИКИ?**
