

Комплекс упражнений «Улучшение баланса»




国立研究開発法人

国立長寿医療研究センター

National Center for Geriatrics and Gerontology

В комплексе упражнений «Улучшение баланса» сделан акцент на упражнения, которые улучшают равновесие и поддерживают тело в тонусе, даже если Вы находитесь дома. Ознакомьтесь с содержанием упражнений, выберите себе необходимые движения и выполняйте их в общей сложности **20-60 минут за 3 приёма**. Мы даем рекомендации по времени и количеству повторов на каждое упражнение, но абсолютно нормально, если Вы меняете эти параметры под себя с учетом Вашего текущего физического состояния. Прекрасным дополнением к упражнениям будет музыкальное сопровождение. Можно заниматься под любимые мелодии.



Меры предосторожности



1. Выполняйте упражнения без чрезмерных усилий – так, чтобы это не было для Вас болезненным.
2. Выполняйте дозированно, чередуйте нагрузки с отдыхом.
3. Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание, дышите глубоко и естественно.
4. Если чувствуете недомогание, позвольте себе отдых в этот день .
5. Если Вы используете стол или стул, они должны быть устойчивыми. Не используйте слишком легкие предметы, которые могут в процессе тренировки начать двигаться.

Примеры упражнений комплекса

Подбирайте себе упражнения с учетом вашего текущего состоянием здоровья в этот день. Когда чувствуете, что Вы в хорошей форме, выберите упражнения поактивнее. Когда чувствуете себя слабее обычного, выберите менее интенсивную нагрузку.

Типы и интенсивность упражнений имеют цветовую кодировку: «Стретчинг» (растяжка), «Сосна» (интенсивные упражнения), «Бамбук» (упражнения средней интенсивности), «Слива» (легкие упражнения). Ниже приведены примеры построения плана тренировки.



Хорошее самочувствие



Болят колени и поясница, но, в целом, легкие движения выполнимы



Двигаюсь с трудом, могу выполнить только минимум движений



Перечень упражнений комплекса «Улучшение баланса»

Порядок: ● Слива → ● Бамбук → ● Сосна (от легкого к трудному).

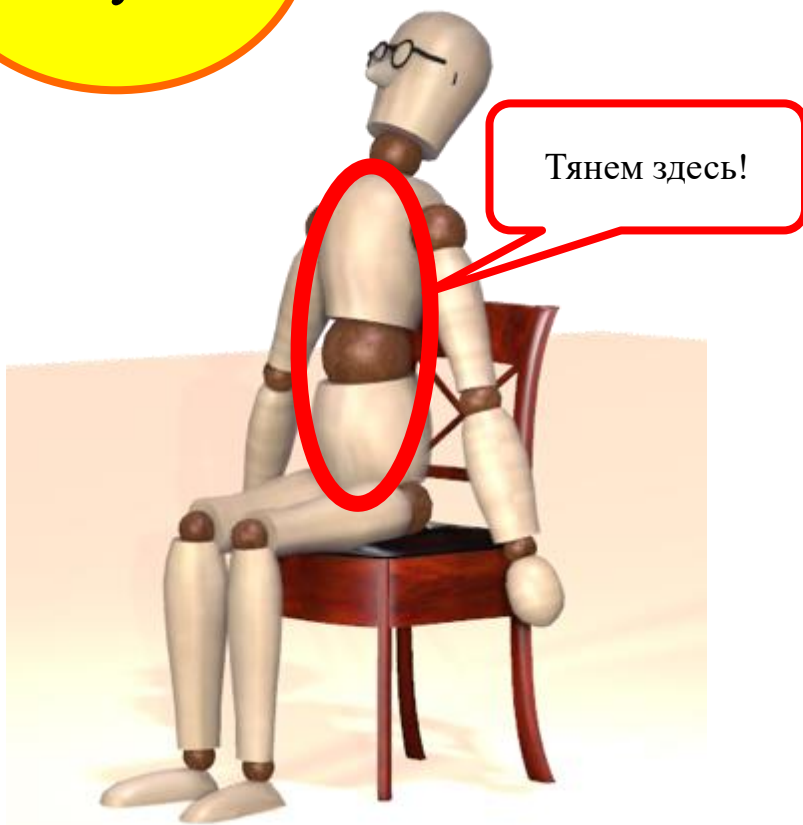
С учетом самочувствия комбинируйте упражнения со ● стретчингом.

№	Стретчинг	Баланс	Тренинг мышц	Гимнастика всего тела	Лёжа	Сидя	Стоя	Содержание упражнений
1	●					●		Растяжка мышц спины и груди
2	●					●		Растяжка мышц задней поверхности бедра
3	●					●		Растяжка мышц рук и спины
4	●						●	Растяжка икроножных мышц
5			●		●			Поочередные движения лодыжек
6			●		●			Подъём и распрямление коленей
7			●			●		Подъём носков и пяток
8			●			●		Вытягивание коленей
9			●			●		Подъём бёдер
10		●	●				●	Подъём на носки
11			●		●			Подъём таза
12			●				●	Приседания
13			●	●		●		Вставания со стула и приседания на стул
14			●	●			●	Ходьба на месте
15			●		●			Подъём корпуса
16			●		●			Подъём вытянутых в коленях ног
17			●				●	Выпады вперед со сгибанием коленей
18				● ● ●			●	Ходьба

Лёжа: упражнение следует выполнять лёжа. Сидя: упражнение выполняется сидя.

Стоя: упражнение выполняется стоя.

20
секунд



Важные моменты!

- Отведя плечи и руки назад, расправьте грудь
- Тяните в стороны передние мышцы груди.
- Не прилагайте большое усилие. Глубоко дыша, медленно потяните мышцы груди и спины, но так, чтобы это не было болезненно.

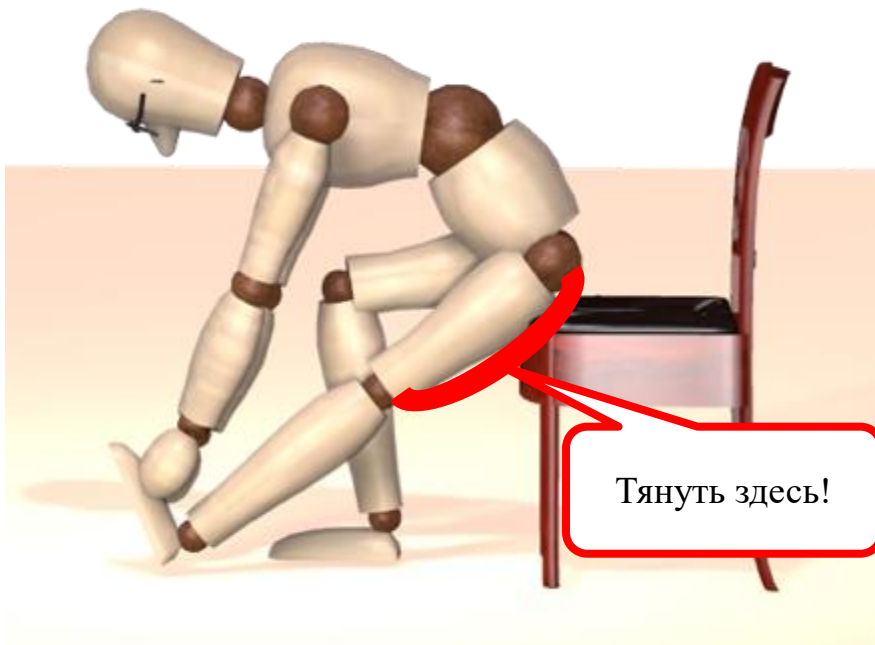
Выполняйте упражнения без излишнего усердия, чтобы это не причиняло болевых ощущений в спине и в пояснице.

По 20
секунд
каждую
ногу

Остерегайтесь
падения со
стула!

Важные моменты!

- Когда садитесь на стул, следите за тем, чтобы не сесть на край сиденья с риском падения.
- Разогните колено, выпрямите ногу, и, наклонившись вперед, потяните мышцы задней поверхности бедра. По очереди выполните упражнение на обе ноги.
- Медленно растягивайте мышцы. Упражнение не должно вызывать боль и сильное сопротивление. Делая глубокие вздохи, дышите естественно.



Тянуть здесь!

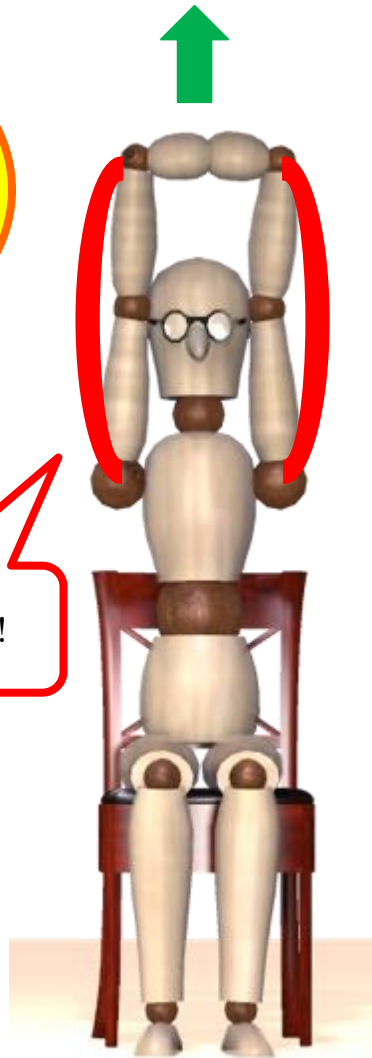
Выполняйте упражнение так, чтобы это не причиняло болевых ощущений ни в спине, ни в пояснице, ни в коленях. Делайте без излишнего усердия.

3

Стретчинг: растяжка мышц рук и спины

20
секунд

Тянем здесь!

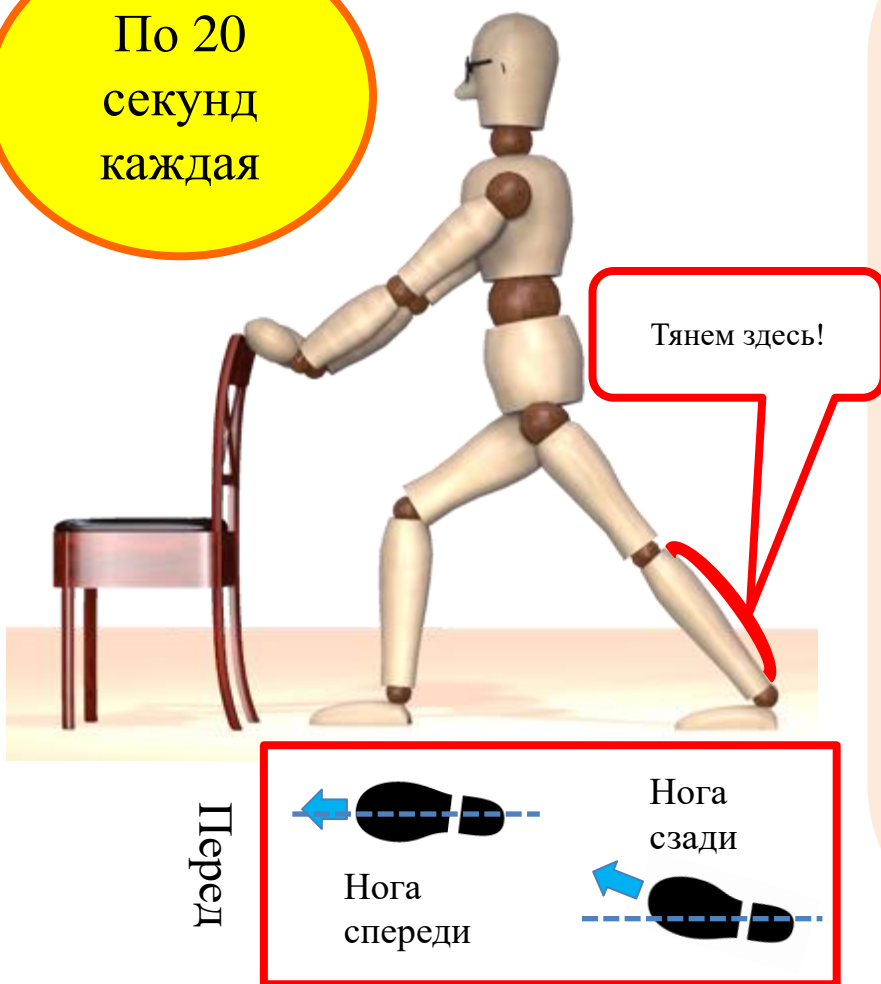


Важные моменты!

- Сцепите руки на голове ладонями вверх.
- Не сгибая локтей, медленно потянитесь вверх.
- Сделайте глубокий вдох без сопротивления и потянитесь, не вызывая болезненных ощущений.

Выполняйте упражнения без излишнего усердия, чтобы это не причиняло болевых ощущений ни в руках, ни в пояснице.

По 20
секунд
каждая



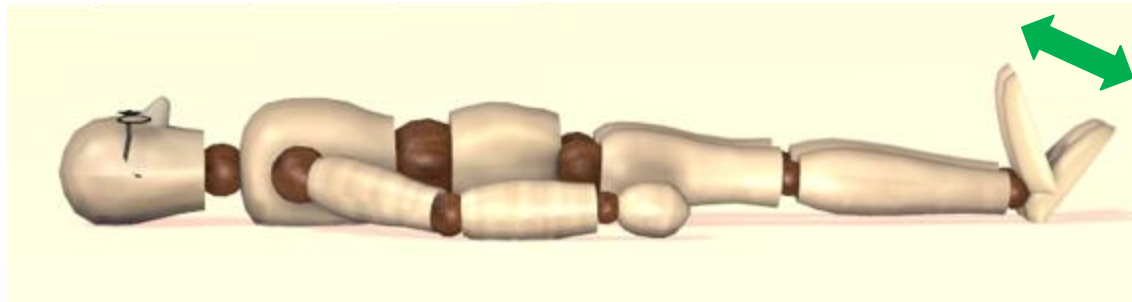
Важные моменты!

- Обеспечьте безопасное положение тела, опершись на стол или стул.
- Расставив ноги, медленно потяните икроножную мышцу отведенной назад ноги.
- Носки обеих ног смотрят вперёд. Если Вы чуть повернёте носок внутрь ноги, что расположена сзади, икроножные мышцы будут тянуться лучше.
- Сделайте глубокий вдох без сопротивления и медленно потяните икру, не вызывая болезненных ощущений.

Выполняйте упражнения так, чтобы это не причиняло болевых ощущений ни в коленях, ни в других суставах ног. Делайте без излишнего усердия.



30-50 раз

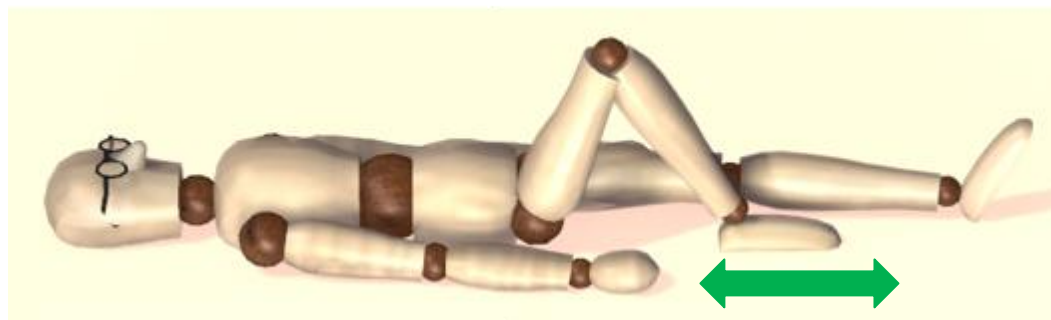
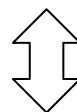


Важные моменты!

- Лежа на спине, выпрямив колени, медленно двигайте стопой в направлении стрелки.
- Старайтесь выполнять с максимальной амплитудой.

6 Упражнение лежа: поочередное сгибание-разгибание коленей

30-50 раз



Важные моменты!

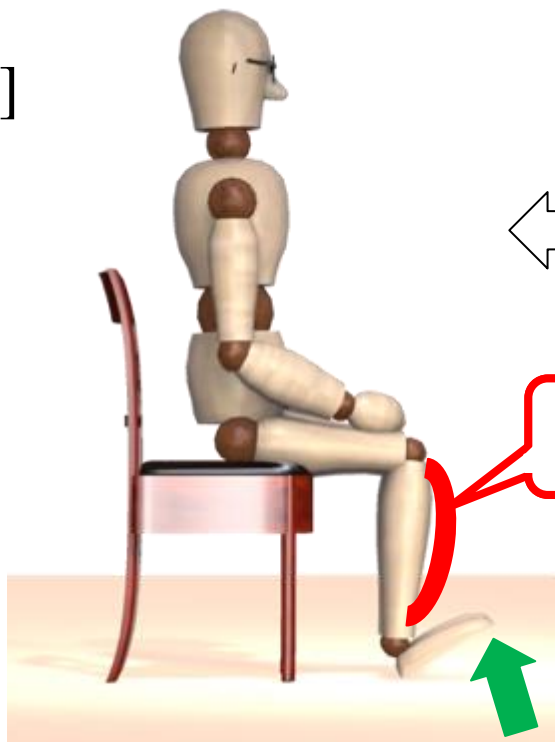
- В положении лёжа сгибайте и разгибайте колени обеих ног поочередно.
- Чем быстрее Вы меняете очередность ног, тем выше нагрузка.

Выполняйте упражнение так, чтобы это не причиняло болевых ощущений ни в спине, ни в пояснице, ни в коленях. Делайте без излишнего усердия.

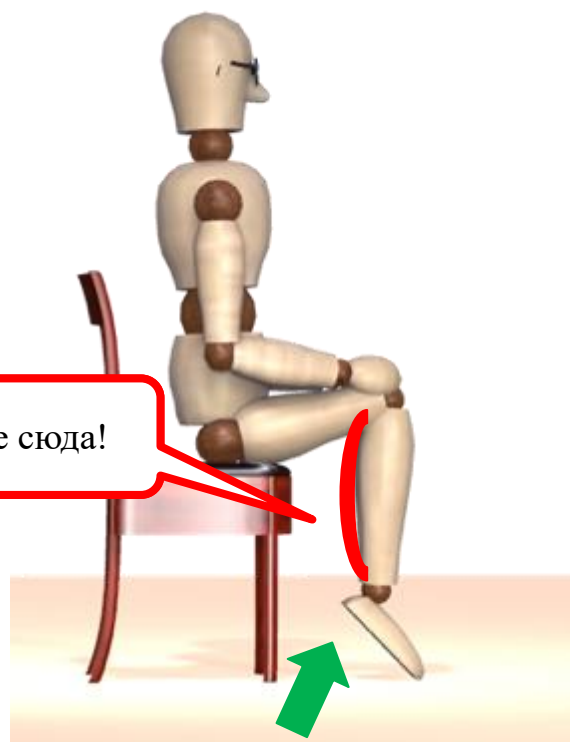


30-50 раз

[1]



[2]



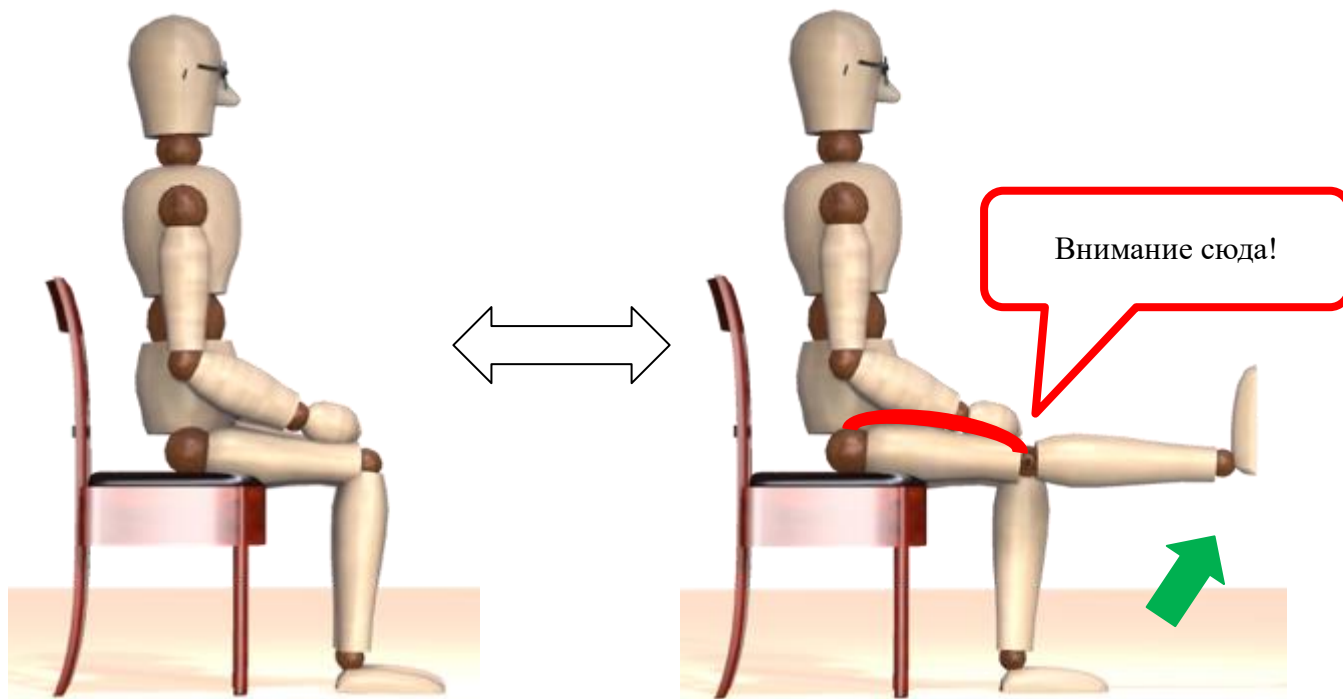
Внимание сюда!

Важные моменты!

- [1] Как показано **зеленой стрелкой**, медленно поднимите носки ног и медленно опустите.
- [2] Как показано **зеленой стрелкой**, медленно поднимите пятки ног и медленно опустите.
- Следите за голенью, когда поднимаете носки, и за икрой, когда поднимаете пятки (отмечено на рисунке красными линиями).



30-50 раз



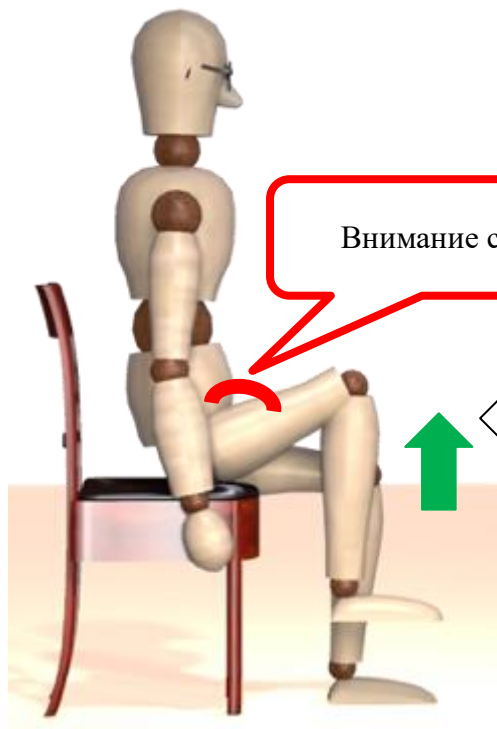
Важные моменты!

- Как указывает **зеленая стрелка**, медленно, без болевых ощущений выпрямите коленный сустав, а затем медленно опустите ногу.
- Зафиксируйте положение ноги в верхней точке на 3 секунды. Если Вы будете тянуть носок ноги на себя, эффект от упражнения усилится.
- Делаем упражнения, фокусируясь на передних мышцах бедра (отмечено красной линией).

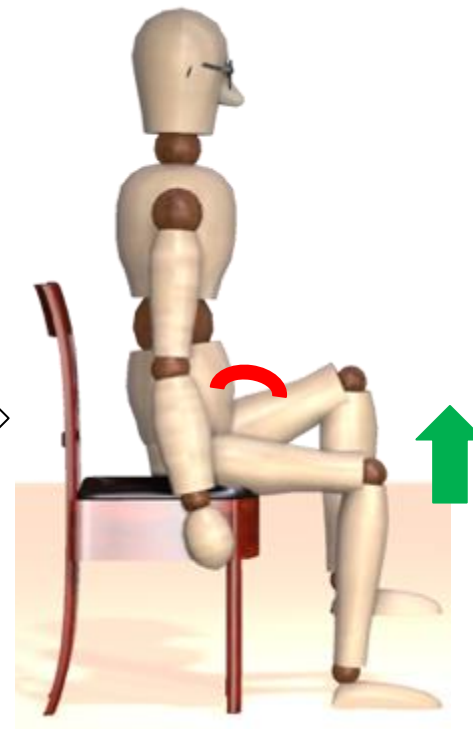


30-50 раз

[1]



[2]



Важные моменты!

- [1] Как указывает **зеленая стрелка**, медленно поднимите и медленно опустите бедро. Фокусируем внимание на верхней точке сгиба (отмечено красной линией).
- [2] Как указывает **зеленая стрелка**, медленно поднимите и медленно опустите другую ногу.



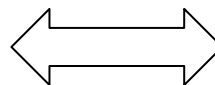
30-50 раз

Откажитесь от этого упражнения, если у вас подтвержденный диагноз ревматоидный артрит

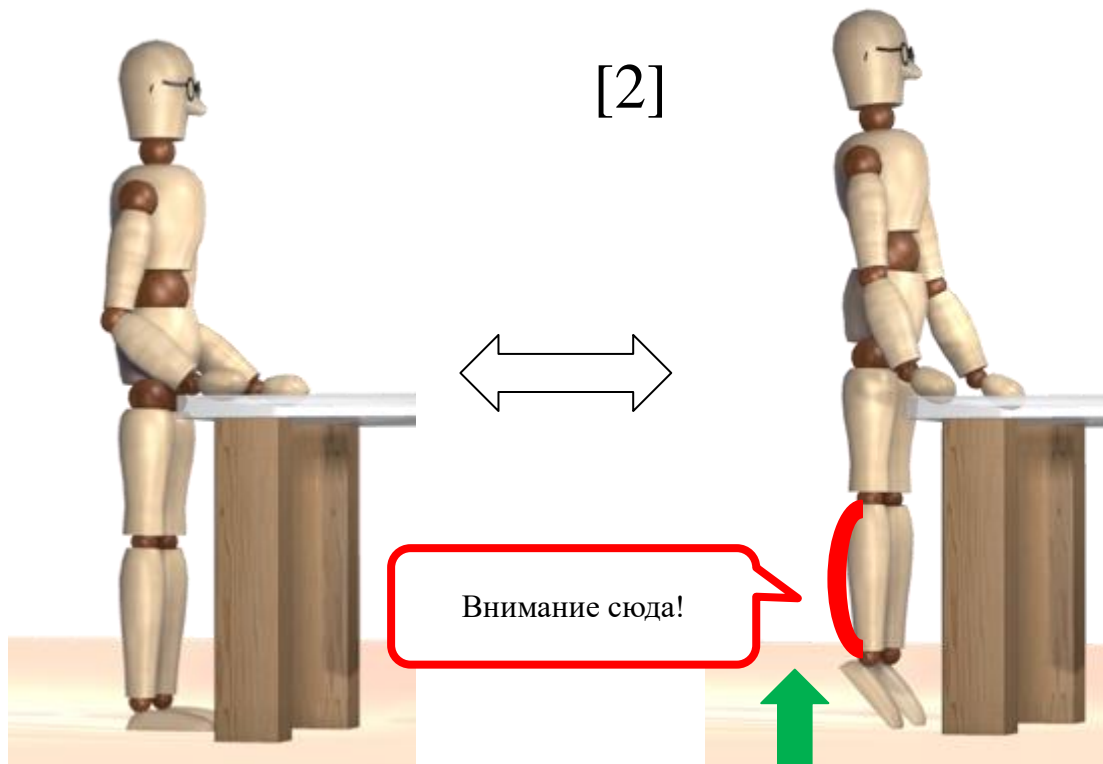
[1]



[2]



Внимание сюда!



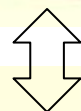
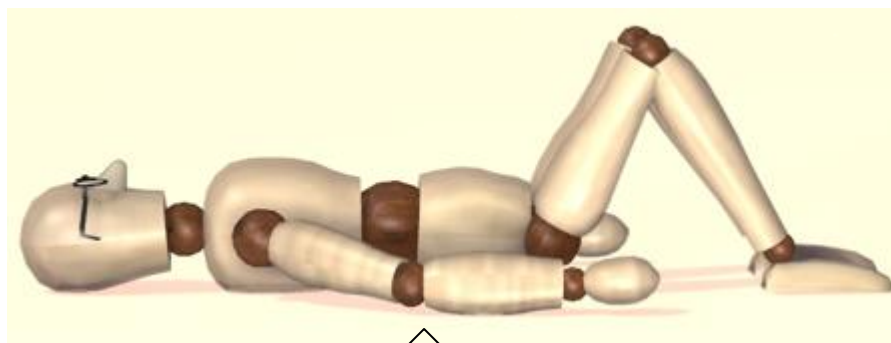
Важные моменты!

- Обеспечьте безопасное положение тела, опершись на стол или стул!
- [1] расставьте ноги на ширину таза и примите устойчивую позицию.
- [2] фокусируя внимание на икрах ног (отмечено красным), медленно оторвите пятки от пола, как показано **зеленой стрелкой**, и также медленно опустите.

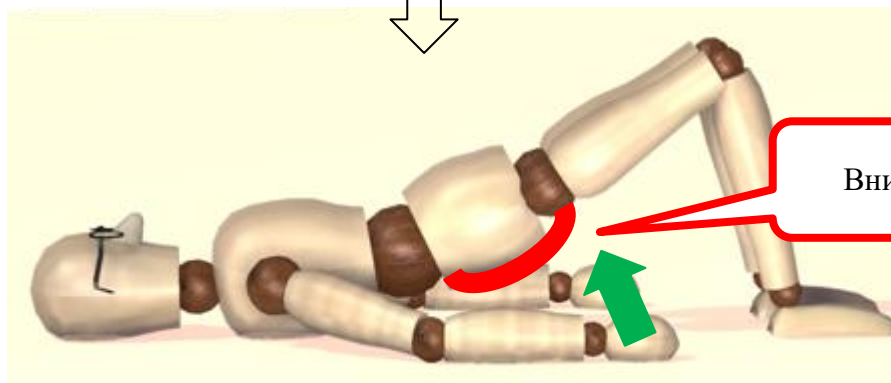


20-30 раз

[1]



[2]



Внимание сюда!

Важные моменты!

- [1] В положении лежа на спине согните колени обеих ног.
- [2] Как показано **зеленой стрелкой**, медленно приподнимайте и медленно опускайте ягодицы.

Выполняйте упражнение так, чтобы это не причиняло болевых ощущений ни в спине, ни в пояснице. Делайте без излишнего усердия.



20-30 раз

[1]

Вид сбоку

[2]

Вид сзади

Будьте осторожны:
не садитесь излишне
глубоко, чтобы не
перегрузить колени



Центр тяжести здесь!

Внимание сюда!

Колени не выходят
за линию от носков
обеих ног.

При сгибании
коленей следите,
чтобы они смотрели
чуть в стороны

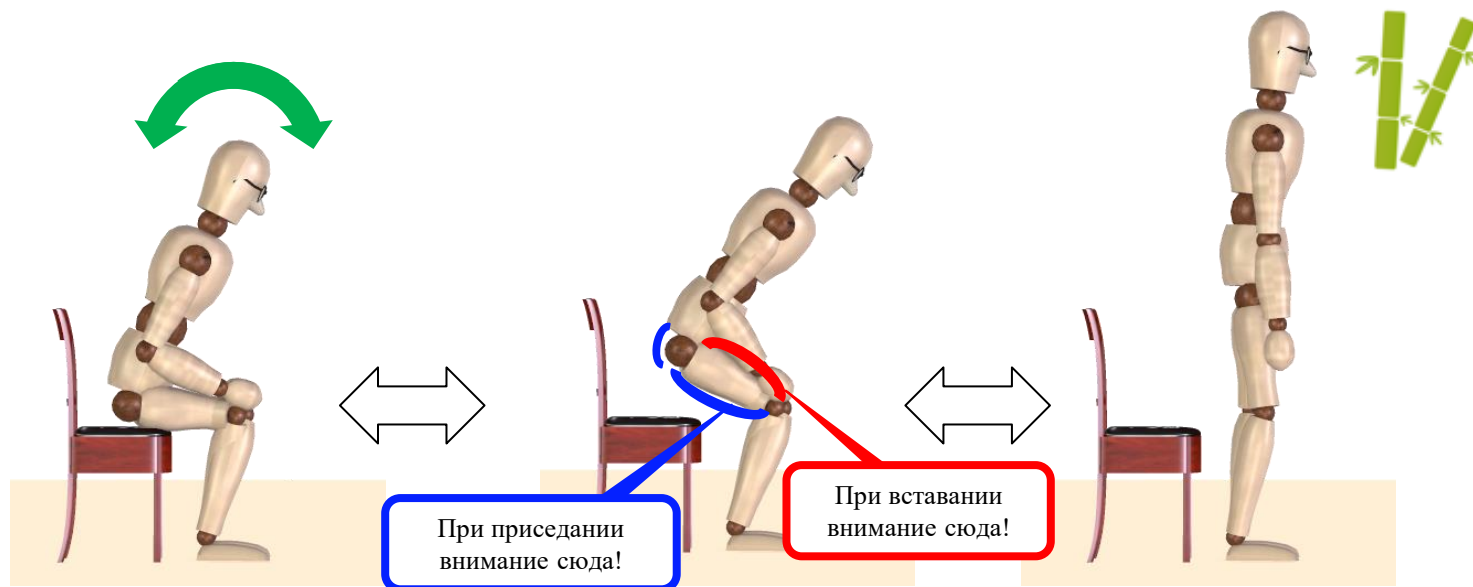
Носки ног
направлены
наружу, стопы –
на ширине плеч

Важные моменты!

- **Обеспечьте безопасное положение тела, оперевшись о стол или стул.**
- Поставьте ноги на ширину плеч, носки смотрят наружу (примерно на 30 градусов).
- Колени и носки ног на одной линии. Осторожно опустите ягодицы по траектории, указанной **зеленой стрелкой**. Зафиксируйтесь в нижнем положении на **3 секунды**, затем так же медленно поднимитесь в исходное положение.

13 Упражнение на всё тело: подъёмы со стула и приседания на стул

30-50 раз



Важные моменты!

- Установите ноги на ширину плеч, и слегка пододвиньте их к стулу.
- Выпрямите позвоночник и сместите центр тяжести вперед, как будто Вы слегка кланяетесь.
- Медленно вставайте со стула, акцентируя внимание на область, отмеченную красным, затем так же медленно присаживаемся на сиденье стула.
- Следите за тем, чтобы присесть медленно, аккуратно, не усаживаясь на стул резко.

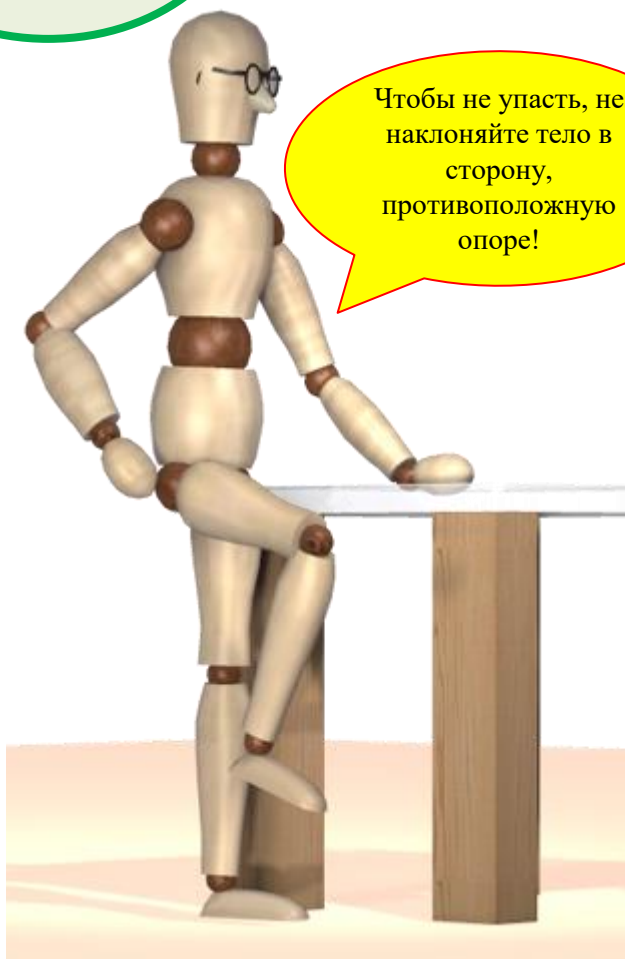
Если у вас болят колени, увеличьте высоту сиденья стула, подложив подушку. Выполняйте упражнение без излишнего усердия.



3
МИНУТЫ

Остерегайтесь
падения!

Чтобы не упасть, не
наклоняйте тело в
сторону,
противоположную
опоре!



Важные моменты!

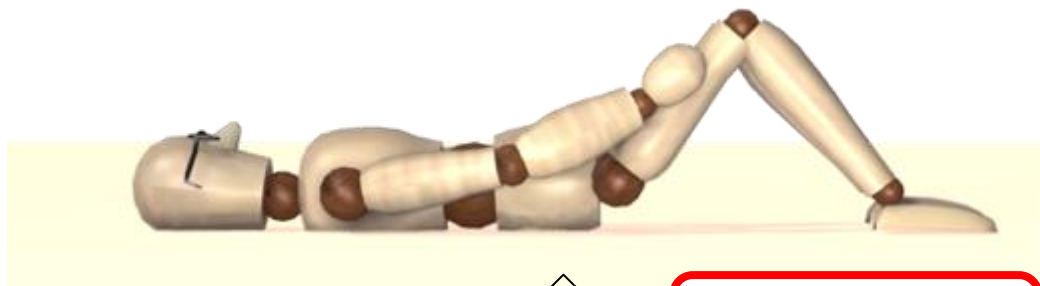
- Чтобы избежать падения, выполняйте упражнение, слегка придеживайтесь за устойчивые предметы, например, стол.
- Выпрямите спину и начните ходьбу на месте. Чем выше будете поднимать бедро, тем больше будет нагрузка, и, соответственно лучше эффект от упражнения.
- Можно энергично махать не задействованной для опоры рукой.
- Можно задавать себе ритм, слушая музыку или напевая.
- Если Вы устали, остановитесь и передохните в исходном положении

15 Упражнение лёжа: подъём корпуса

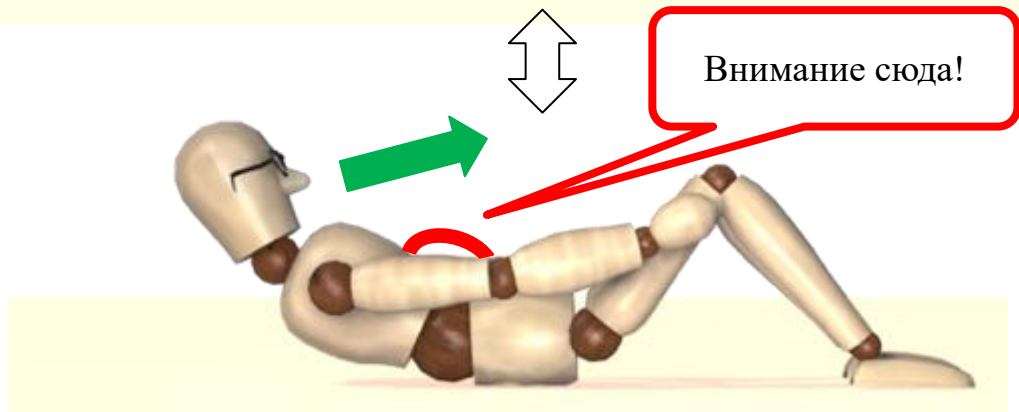


10-20 раз

[1]



[2]



Важные моменты!

- [1] Лягте на спину, ноги согнуты в коленях. Сконцентрируйте внимание на нижней части живота, потянитесь руками к коленям.
- [2] С вытянутыми вперед руками медленно поднимайте голову вверх по траектории, указанной **зеленой стрелкой**, и затем так же медленно опускайте. Достаточно выполнять это упражнение, **не задерживая дыхание**, только немного отрывая голову от пола.

Выполняйте упражнение так, чтобы это не причиняло болевых ощущений ни в шее, ни в спине, ни в пояснице. Делайте без излишнего усердия.

16 Упражнение лёжа: подъём вытянутых в коленях ног

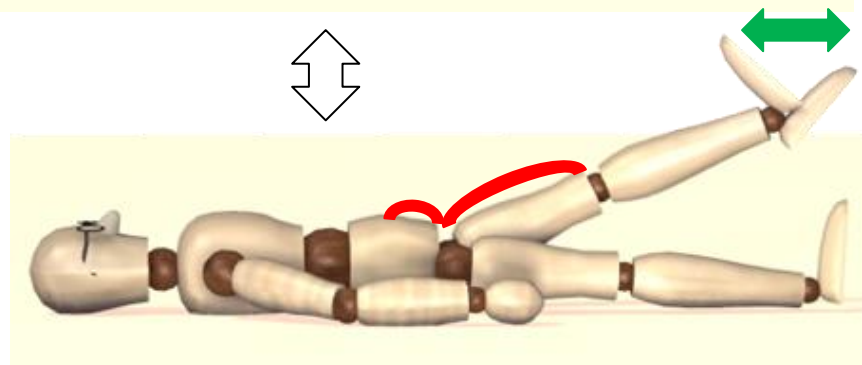


10-20 раз

[1]



[2]



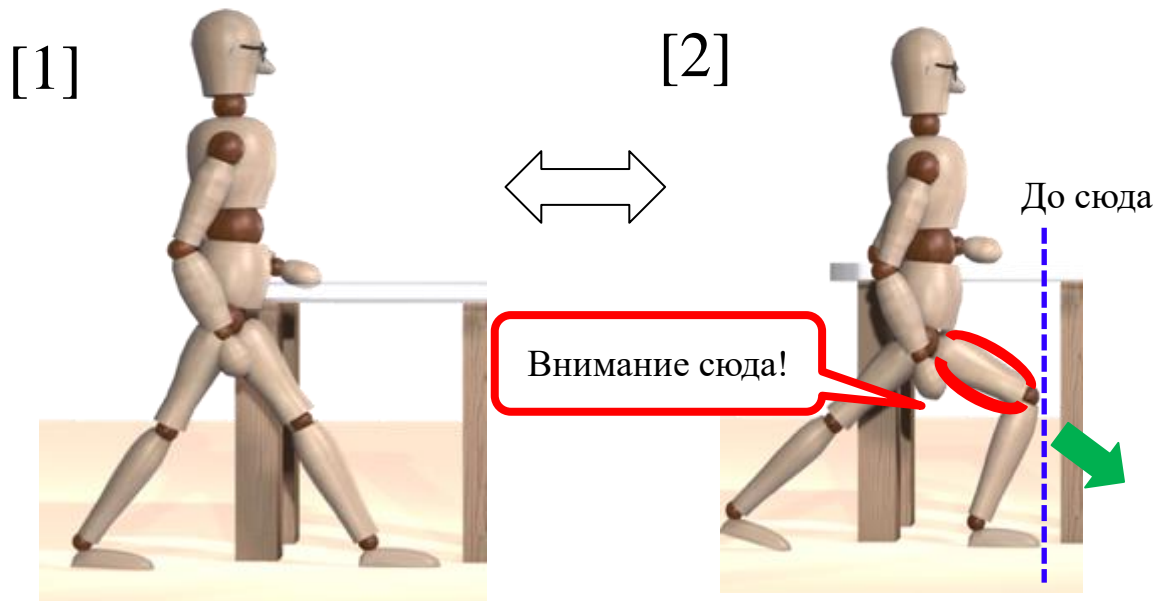
Важные моменты!

- [1] Лягте на спину, ноги вытянуты прямо. Поднимите одну ногу на высоту примерно 30 см.
- [2] Сделайте 10 движений ступней, как обозначено на рисунке **зеленой стрелкой**, затем медленно опустите ногу.
- Можно упростить выполнение, согнув в колене ногу, которая в этот момент на полу

17 Упражнение стоя: выпады вперед со сгибанием колен



10-20 раз



Важные моменты!

- Обеспечьте безопасное положение тела, оперевшись о стол или стул.
- [1] шагните вперед. Носки ног смотрят прямо, спина выпрямлена.
- [2] перенесите вес тела на ногу, стоящую впереди, и фокусируя внимание на область, отмеченную красным, согните ногу, как показано **зеленой стрелкой** и зафиксируйте положение на 3 секунды. Колено не сгибать дальше линии положения носка ноги. Вернитесь в положение [1]

Выполняйте упражнение так, чтобы это не причиняло болевых ощущений в коленях. Делайте без излишнего усердия.



Рекомендации по ходьбе



- Гуляйте по 20-30 минут, в хорошую погоду, в хорошо проветриваемых местах.
- Пейте достаточное количество воды до, после и во время прогулки.
- Старайтесь выдерживать скорость ходьбы в диапазоне от «самый подходящий темп» до «немного быстрый».
- На прогулку надевайте удобную обувь, фиксирующую пятку.
- В целях безопасности желательно гулять с кем-то из родных, друзей.



Меры предосторожности



- Избегайте мест скопления людей и не разговаривайте без маски на близком расстоянии.
- Если Вы гуляете в маске в жаркую погоду, существует риск обезвоживания и теплового удара. Рекомендуется гулять, сняв маску, если Вы находитесь на подходящем расстоянии от окружающих людей и не ведете громкого разговора.
- Подходящее расстояние до людей вокруг зависит от того, надета ли на Вас маска, направления и силы ветра, состояния вентиляции пространства, где Вы находитесь, Вашей двигательной активности в этот момент и времени контакта. Даже на улице избегайте долгих разговоров без маски на близком расстоянии.
- Вернувшись домой, не забывайте **вымыть руки и прополоскать рот**.
- Если у вас болят колени или поясница или если вы опасаетесь падений, используйте трость или палки для ходьбы, передвигайтесь в своем собственном темпе, соблюдая меры безопасности и не перенапрягаясь.

Что касается использования масок, пожалуйста, следуйте социальным правилам.