

# Комплекс «Укрепление физической силы»



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

Главным в данном комплексе является набор упражнений, выполняя которые, вы сможете, хорошо нагружая свое тело, даже в домашних условиях поддерживать его функции, и улучшить свое физическое состояние.

Пожалуйста, ознакомьтесь с содержанием упражнений, выберите себе необходимые движения, выполняйте их в общей сложности **20-60 мин в день в 3 приема**. Мы рекомендуем время и количество повторов на каждое упражнение, но Вы можете менять эти параметры под себя, с учетом вашего текущего физического состояния. Прекрасным дополнением к упражнениям будет музыкальное сопровождение. Можно заниматься под любимые мелодии по радио или под аудио аккомпанемент. Важна регулярность в занятиях!



## Меры предосторожности



1. Выполняйте без болевых ощущений и перенапряжения
2. Делайте понемногу и с паузами на отдых
3. Во время выполнения упражнений дышите глубоко и естественно, дыхание не задерживайте
4. Если почувствовали себя плохо, не перенапрягайтесь, отдохните
5. Будьте внимательны, в целях предотвращения падения не выполняйте слишком сложных упражнений
6. В качестве опоры используйте устойчивые предметы, такие как стол или стул. Не используйте легкие и движущиеся предметы, такие как стулья из алюминиевого профиля или стулья на колесах

# Общий перечень упражнений комплекса «Укрепление силы тела»

Подберите набор упражнений из растяжки и силовых упражнений в соответствии с вашим физическим состоянием. Будьте внимательны: учитывайте риск падения при выполнении упражнений на баланс.

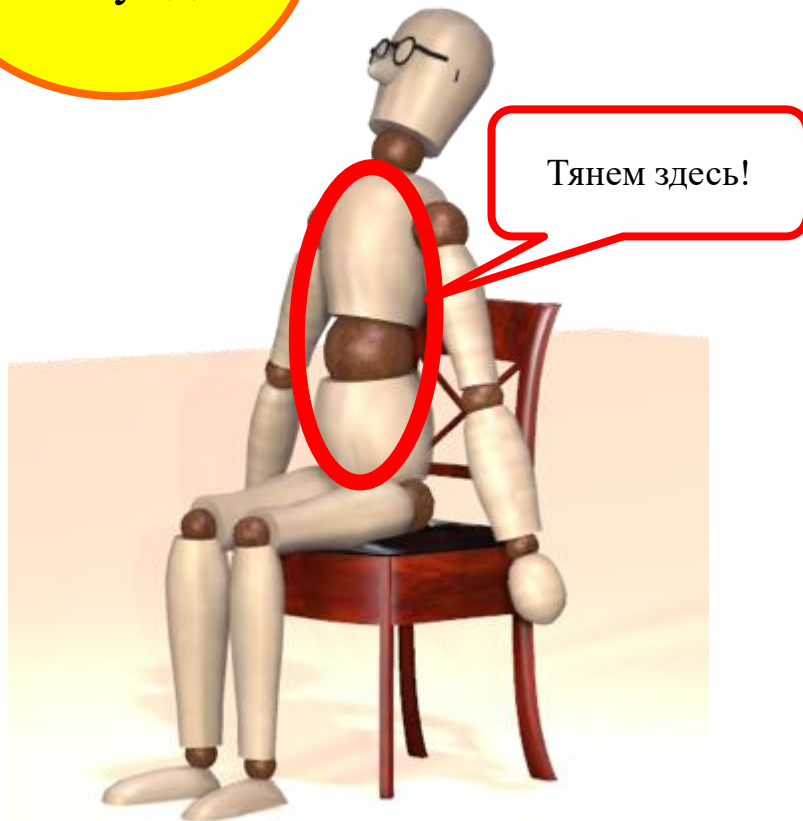
№	Стретчинг	Баланс	Тренинг мышц	Упражнения на всё тело	Лёжа	Сидя	Стоя	Содержание упражнений
1	●					●		Растяжка мышц груди и спины
2	●					●		Растяжка мышц задней поверхности бедра
3	●					●		Растяжка мышц рук и спины
4	●						●	Растяжка икроножных мышц
5			●			●		Подъём бёдер
6			●				●	Приседания
7		●	●			●		Упражнение на четырех точках опоры
8		●					●	Последовательная постановка ног
9		●					●	Упражнения на одной ноге
10			●	●			●	Вставания со стула и приседания на стул
11				●			●	Ходьба на месте
12				●			●	Ходьба

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

1

## Стретчинг: растяжка мышц груди и спины

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.

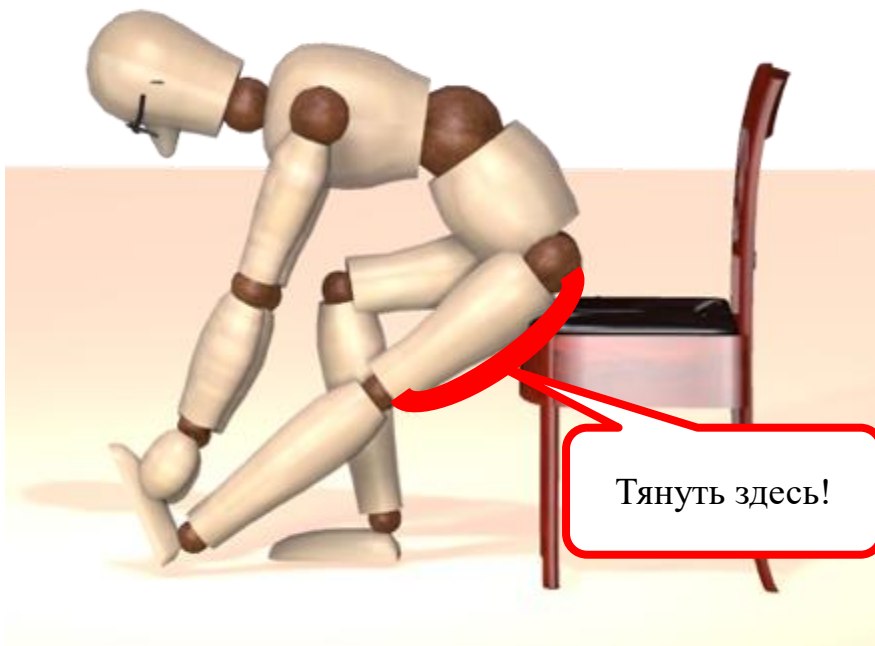
Выполняйте упражнения без излишнего усердия, чтобы это не причиняло болевых ощущений в спине и в пояснице.

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.



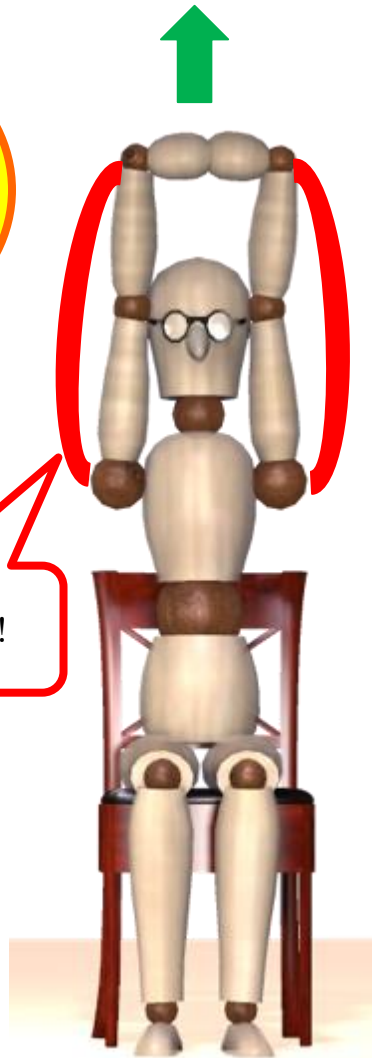
Тянуть здесь!

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!

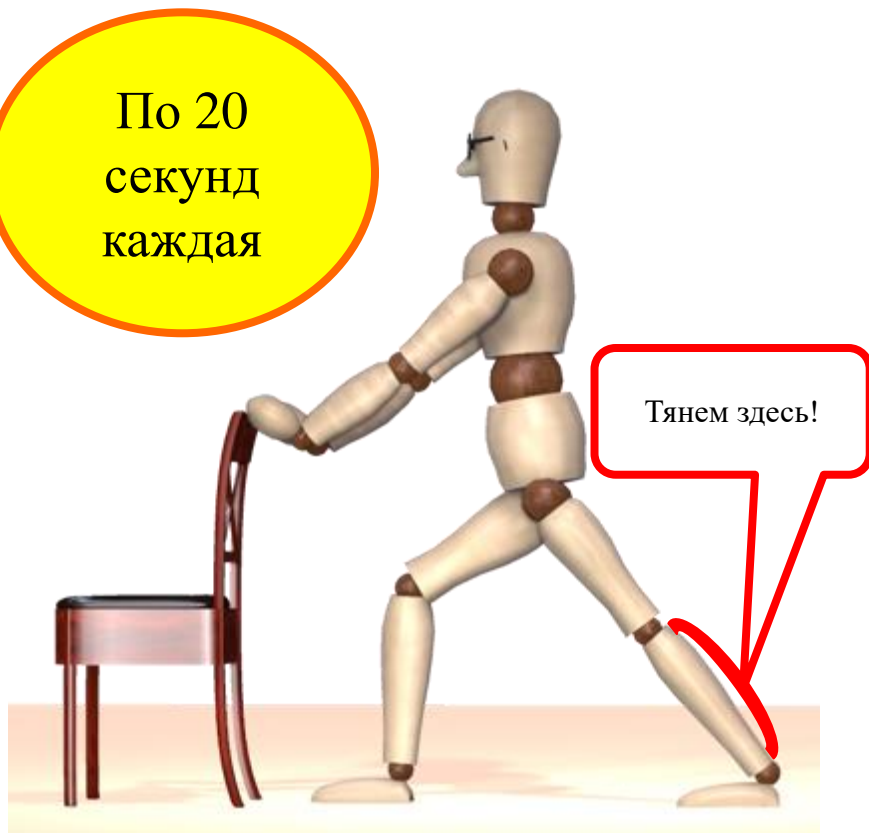
### Важные моменты!

- 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.

## Стретчинг: растяжка икроножных мышц

По 20  
секунд  
каждая



Перед



Нога  
спереди

Нога  
сзади



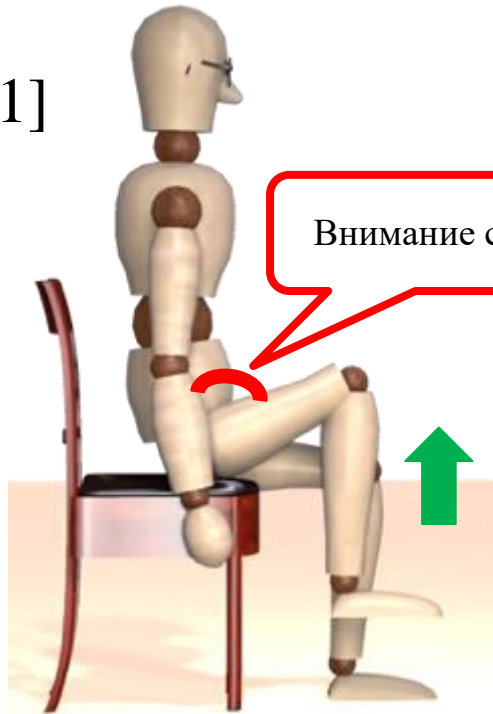
### Важные моменты!

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

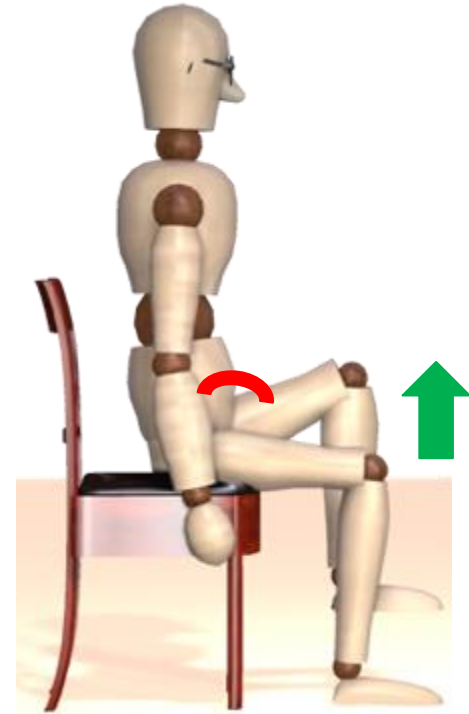
Выполняйте упражнения так, чтобы это не причиняло болевых ощущений ни в коленях, ни в других суставах ног. Делайте без излишнего усердия.

30-50 раз

[1]



[2]

**Важные моменты!**

- [1] Как указывает **зеленая стрелка**, медленно поднимите ногу, и медленно его опустите. Сосредоточьте внимание на области тазобедренного сустава, обозначенной на рисунке красной линией.
- [2] Как указывает **зеленая стрелка**, медленно поднимите другую ногу, и медленно его опустите.





20-30 раз

[1]

Вид сбоку

[2]

Вид сзади

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



Внимание сюда!

Центр тяжести здесь!

Колени не выходят  
за линию от носков  
обеих ног.

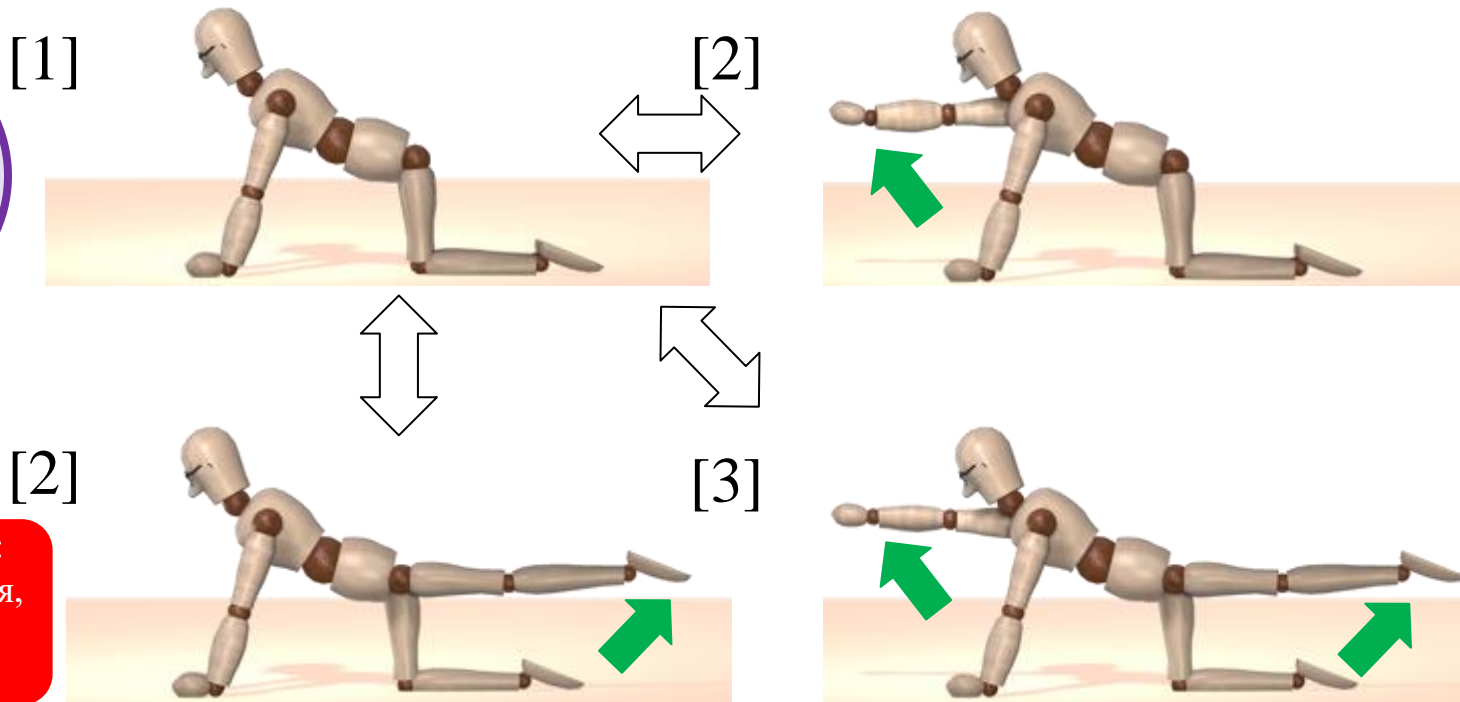
При сгибании  
коленей следите,  
чтобы они смотрели  
чуть в стороны

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.

По 10 на  
каждую  
сторону



Будьте внимательны:  
остерегайтесь падения,  
баланс лево-право  
хрупок!

### Важные моменты!

Если вы испытываете боли в запястьях, плечах или пояснице,  
воздержитесь от выполнения этого упражнения

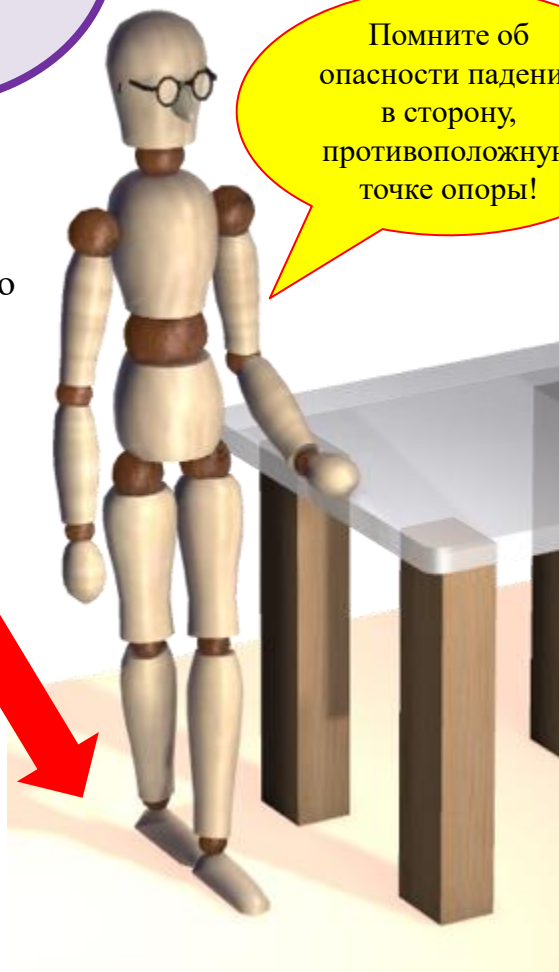
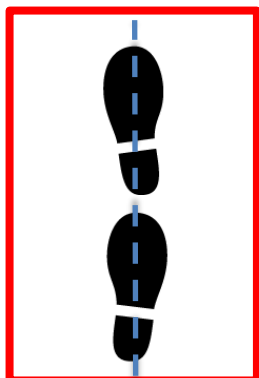
- [1] Встаньте на четвереньки.
- [2] Как показано **зеленой стрелкой**, медленно поднимите правую руку или левую ногу и зафиксируйте их в верхнем положении на 3 секунды. Затем медленно опустите. Повторите упражнение противоположной рукой и ногой с тем же временем фиксации в 3 секунды.
- [3] С одновременным поднятием руки и ноги нагрузка возрастает.

30-60  
секунд

Остерегайтесь  
падения!

Помните об  
опасности падения  
в сторону,  
противоположную  
точке опоры!

Стопы  
последовательно



### Важные моменты!

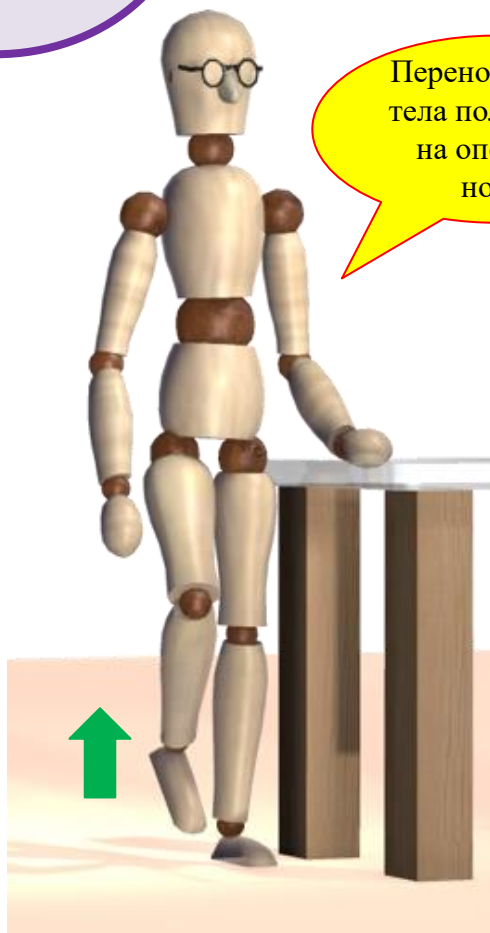
- Легко обопритесь на устойчивую точку опоры, например, стол.
- Если Вы чувствуете, что теряете баланс, сильнее опирайтесь на стол и ухватитесь за него.
- Установите стопы ног в одну линию, носок одной ноги смотрит в пятку другой.
- Простойте в этой позе 30 секунд, затем поменяйте местами правую и левую ноги.
- Когда привыкнете, можете потихоньку отрывать руку от опоры.

## Тренинг баланса: стойка на одной ноге

30-60  
секунд

Остерегайтесь  
падения!

Переносите вес  
тела полностью  
на опорную  
ногу!

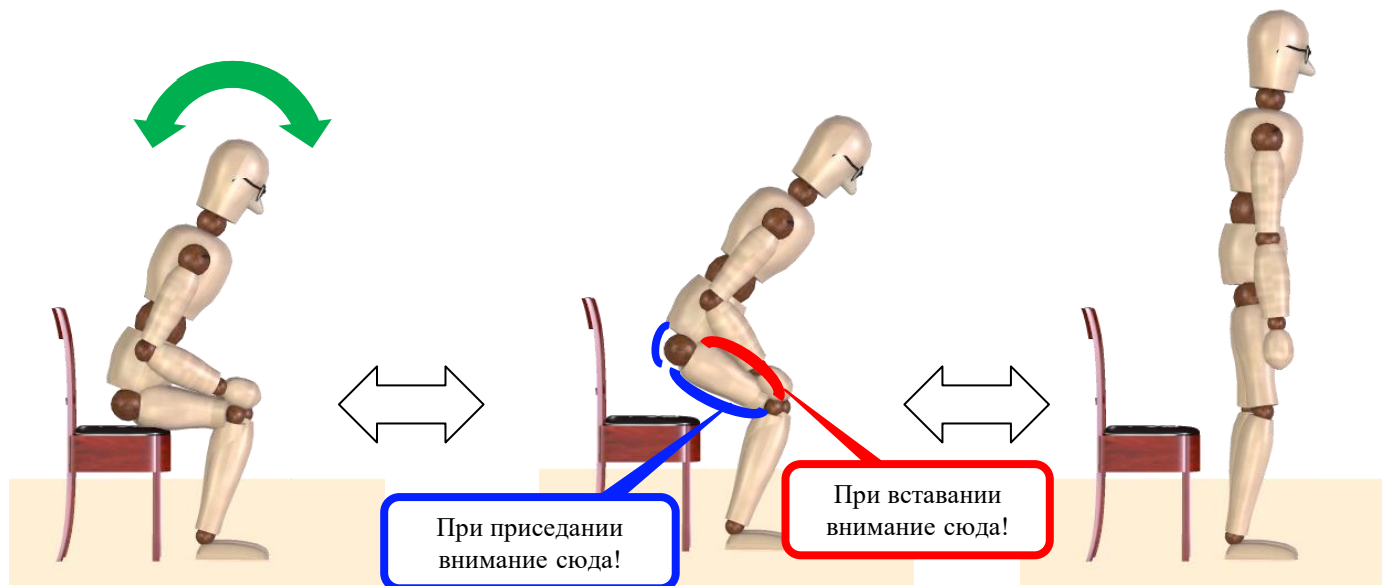


### Важные моменты!

- Легко обопритесь на устойчивую точку опоры, например, стол.
- Если Вы чувствуете, что теряете баланс, перенесите вес тела на ту ногу, что стоит возле стола и ухватитесь за него.
- Одна нога должна быть чуть приподнята над полом.
- Выполняйте стойку по 30 секунд на каждую ногу.
- Когда привыкнете, можете потихоньку отрывать руку от опоры

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

30-50 раз



### Важные моменты!

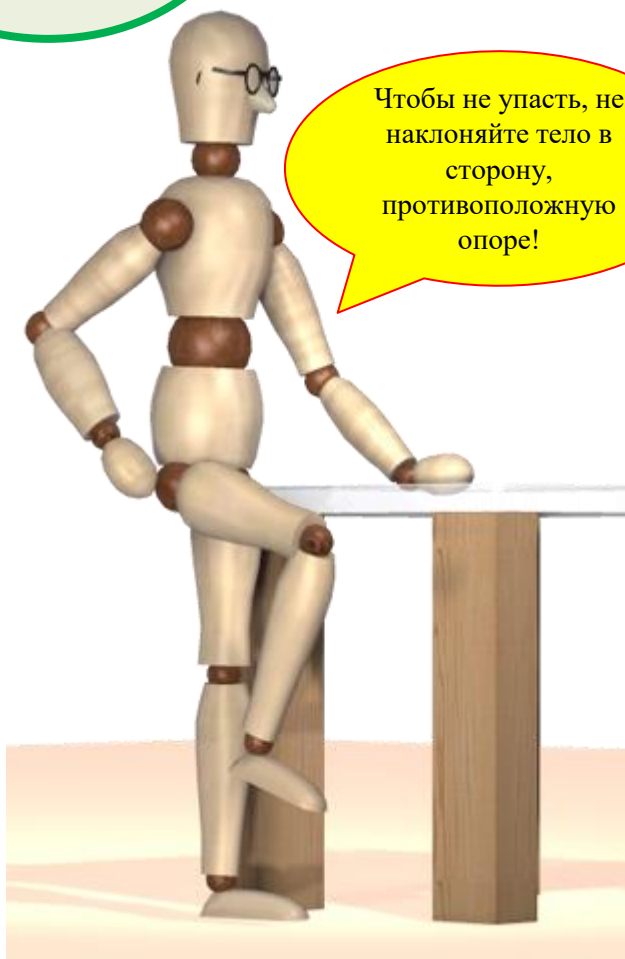
- Установите ноги на ширину плеч, и слегка пододвиньте их к стулу.
- Выпрямите позвоночник и сместите центр тяжести вперед, как будто Вы слегка кланяетесь.
- Медленно вставайте со стула, акцентируя внимание на область, отмеченную красным, затем так же медленно присаживаемся на сиденье стула.
- Следите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



## Как заниматься ходьбой



- Гуляйте по 20-30 минут, в хорошую погоду, в хорошо проветриваемых местах.
- Пейте достаточное количество воды до, после и во время прогулки.
- На прогулку надевайте удобную обувь, фиксирующую пятку.
- Поиск чего-то, даже незначительно отличающегося от обычного, стимулирует работу мозга. Безусловно, надо обращать внимание, на то, что под ногами, нет ли вокруг опасности, но не забывайте любоваться окружающим вас пейзажем, погодой и сменой сезонов года.



## 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 достаточном расстоянии от окружающих Вас людей и не ведете громкого разговора.
- Достаточное расстояние до людей вокруг Вас зависит от того, надета ли на Вас маска, от направления и силы ветра, состояния вентиляции, действий людей 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 боитесь упасть, используйте трость или палки для ходьбы и передвигайтесь в своем собственном темпе, соблюдая меры безопасности и не перенапрягаясь.

Что касается использования масок, пожалуйста, следуйте социальным правилам.