

ВАШЕ ТЕЛО ХОЧЕТ ДВИЖЕНИЯ!

ГИМНАСТИКА ПРОТИВ СТАРЕНИЯ



Москва
2020

УДК 615.8
ББК 53.54
Г48

Г48 **Гимнастика** против старения. — Москва : Эксмо, 2020. — 192 с. : ил. — (Книги-консультанты по вашему здоровью).

ISBN 978-5-04-206605-4

Физическая активность поддерживает форму и здоровье в любом возрасте, а также увеличивает продолжительность жизни. Начиная с 50 лет настоятельно рекомендуется заниматься физическими упражнениями каждый день, даже если вы никогда не были опытным спортсменом. Спорт не только повышает моральный дух, но и снижает кровяное давление, предотвращает остеопороз, поддерживает работу сердца. Для каждого упражнения вы найдете точные инструкции: пошаговые иллюстрации помогут вам в изучении техники, разработанной с уважением к телу и его анатомии.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.8
ББК 53.54

© Чернова И.А., иллюстрации,
2019

© Оформление. ООО
«Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-206605-4

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	8
Хорошо себя знать	9
Цель регулярных занятий	9

I. СТАРЕНИЕ ОСНОВНЫХ ОРГАНОВ **11**

II. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФОРМЫ **27**

1. СПИНА	28
Боли в спине	28
Работа спины	29

2. ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛБ	36
Рекомендуемые упражнения	36
Укрепление мышц	38

3. ПЛЕЧО	40
Упражнения	40
Упражнения с лентой для ритмической и спортивной гимнастики (РСГ)	48

4. РАВНОВЕСИЕ	52
Ноги	52
Опоры	61
Равновесие	62

Тесты	78
Рефлексы	80
Предупреждение падения	80
5. РАСТЯЖКИ	88
6. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ	108
Упражнения для двоих	115
7. КАРДИОТРЕНИНГ (ТРЕНИРОВКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ)	129
Меры предосторожности	129
8. ПРОМЕЖНОСТЬ	131
Как действует этот деликатный механизм?	131
Упражнения	132
9. ОБЛАСТЬ БРЮШИНЫ	136
Зачем нужен хороший брюшной пояс?	136
Упражнения	137
10. ЗАПОМИНАНИЕ	145
11. КООРДИНАЦИЯ	149
12. УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВОЙ ЛЕНТОЙ	155
Работа рук	156
Работа рук и корпуса	157
С двумя резинками	160
Работа ног	161
13. САМОМАССАЖ	166
14. ОБОРУДОВАНИЕ	171

III. ПРИЛОЖЕНИЯ 173

1. НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ И РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ДОСУГУ 174

Голова	175
Плечо	175
Запястья	175
Протезы	176
Флебологические проблемы	176
Гипертония	177
Противопоказания	177

2. ПРИМЕР ПЛАНИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДОМА 179

3. АНИМАТОР 182

Наблюдать	182
Общаться	183
Поддерживать	183

4. ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЯ 185

Вступление	185
Занятие	185
Заключение	186
Цепочки для тренировки	186

ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ 188

ВСТУПЛЕНИЕ

С наступлением пенсионного возраста с человеком могут происходить глубокие эмоциональные, социальные и психологические изменения.

Неизбежно меняются цели, быт, возможности. Пенсионерам приходится искать какие-то другие занятия. Вот здесь можно порекомендовать оптимальное средство — спорт. Он поможет сориентироваться человеку на этом новом для него этапе жизни. Это — иное использование освобожденного времени, новые отношения, новые возможности для раскрытия ресурсов своего организма.

Посредством спорта человек пенсионного возраста до последних дней жизни продолжает укреплять волю к совершенствованию. Сегодня люди, уходящие на пенсию в 60 лет, а то и раньше, сохраняют прежнее стремление к деятельности. Уже реже слышны такие слова, как «Слишком поздно чему-то учиться заново... Я уже в таком возрасте, что ни на что не гожусь...». Люди начинают понимать, что возраст не помеха для развития. Старость — подходящее время для работы над собой, то есть для духовного роста.

Жан-Поль Трегю совершенно точно назвал пожилых людей **МУДРЕЦАМИ**:

Старики спортивные,
Активные,
До путешествий жадные,
Энтузиасты (жизнелюбы страстные),
И очень ясные.

Их уравновешенность, доброта, большой жизненный опыт привлекают людей. Правильно стареть — большое искусство. Это значит жить в гармонии и согласии с собой, не терять любопытства, размышлять и интеллектуально развиваться. Действительно, люди почтенного возраста хорошо информированы и могут дать

умный совет. Проведенные исследования показывают, что физическая активность благотворно действует и на умственные способности.

Надеемся, что эта книга наилучшим образом ответит на ваши вопросы и станет практическим пособием в период «новой активности» в вашем возрасте.

ХОРОШО СЕБЯ ЗНАТЬ

Все исследования показывают, что физическая нагрузка замедляет старение и предупреждает некоторые заболевания.

Тренировка снижает факторы риска сердечно-дыхательных болезней, но необходимо помнить об опасности травматизма при заболевании костных тканей и суставов. Прежде чем выполнять некоторые упражнения, необходимо пройти медицинский осмотр.

Нужно хорошо знать состояние своего организма и его возможности, уметь приспосабливать к себе каждое занятие. Основное качество правильной тренировки — адаптация. Даже имея неплохую физическую подготовку, не следует стремиться к подвигам, можно переусердствовать. Люди спортивные и люди, ведущие сидячий образ жизни, не должны заниматься по общей программе, каждая группа должна заниматься в силу своих возможностей. Интенсивность, частота и продолжительность занятий зависят от данных каждого человека.

ЦЕЛЬ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Цель физкультурных занятий — сделать старость более динамичной. Мы сами создаем нашу жизнь, воспитываем себя и за себя отвечаем.

Главная цель заключается в том, чтобы жить в гармонии со своим телом и, следовательно, поддерживать как можно дольше свою самостоятельность. Сидячий образ жизни ведет к большим рискам. Человеку, который «не общается» с природой, не хватает кислорода. Возникает опасность развития анкилоза (неподвиж-

ности суставов) всего организма. Из множества физических изменений, которые характерны для пожилого возраста, самые опасные — биологические нарушения, связанные с сидячим образом жизни и атрофией из-за отсутствия активности.

Следовательно, необходимо поддерживать, оживлять, развивать и тренировать двигательные функции своего организма. Но это вовсе не означает, что из него надо выкачивать последние силы. Надо знать свои возможности и пределы. Излишне физически активная жизнь тоже чревата неблагоприятными последствиями.

Не надо пренебрегать и другими дополнительными возможностями. Общение, обмен мнениями, взаимопомощь, удовольствие, радость от успеха, релаксация (антистресс) и смех действуют очень положительно и значительно улучшают качество жизни.