

УДК 615.8
ББК 53.54
Г48

Г48 **Гимнастика** против старения. — Москва : Эксмо, 2019. — 192 с. : ил. — (Книги-консультанты по вашему здоровью).

ISBN 978-5-699-80451-1

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

ISBN 978-5-699-80451-1

© Чернова И.А., иллюстрации,
2019

© Оформление. ООО
«Издательство «Эксмо», 2019

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 притягивают 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

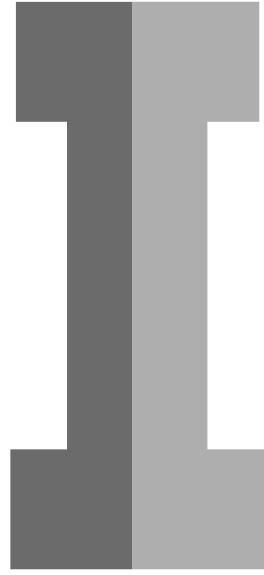
Цель физкультурных занятий — сделать старость более динамичной. Мы сами создаем нашу жизнь, воспитываем себя и за себя отвечаем.

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.



**СТАРЕНИЕ
ОСНОВНЫХ
ОРГАНОВ**

1. КОСТНАЯ ТКАНЬ

Кости со временем изменяются, они постоянно деформируются и с точки зрения обмена веществ никогда не находятся в покое. Их состояние — динамическое равновесие. Каждую секунду кости формируются благодаря соответствующим клеткам — остеобластам — и разрушаются другими клетками — остеокластами.

Развитие костной массы

Костная масса развивается в течение трех периодов:

- между детством и началом взросления — увеличение костной массы;
- к 30 годам — резорбция и стабилизация;
- к 50 годам — медленное разрушение.

У женщин процесс потери костной массы ускоряется в период естественной или искусственной менопаузы, поэтому в этот период велик риск развития остеопороза.

На разрушение костей влияют множество факторов: пол (у женщин более хрупкая костная масса), наследственность (которая играет главную роль в формировании костной массы), раса (кости негроидов менее чувствительны), некоторые заболевания и/или лечение, питание, злоупотребление алкоголем и табаком, неподвижный образ жизни.

Что такое остеопороз?

Основная причина повышенной хрупкости и вследствие этого опасности переломов — потеря костной массы. Это заболевание часто упускают из виду.

«У женщины потеря сопротивляемости к травме костей тесно связана с гормональными нарушениями. Женщины между 40 и 80 годами теряют около 40% костной массы. У мужчин этот процесс проходит медленнее (15–30%)», — считает профессор Годо. Он также упоминает о **декальцинации**, или **деминеерализации** костей.

Очень часто процесс имеет накопительный характер. Например, женщина в период менопаузы, худая, курящая, ведущая малоподвижный образ жизни, сидящая на строгой диете, рискует получить остеопороз, особенно если он есть в анамнезе семьи. Свежие эпидемиологические данные говорят о преобладании остеопороза у 40% женщин старше 50 лет (и только у 13% мужчин).

Какие зоны наиболее чувствительны?

- Запястья рук;
- позвоночник, в котором наблюдаются прогрессирующие уплотнения, сопровождающиеся болями;
- шейка тазобедренной кости (по статистике, у мужчин встречается в 8–9 раз реже);
- ребра;
- голени.

Как себя вести?

- Своевременно диагностировать состояние костей путем денситометрического обследования.
- Ознакомиться с профилактическими средствами и методами противодействия заболеванию.
- Соблюдать сбалансированный режим питания, обеспечивая при этом организм необходимым количеством витамина D и кальция.

Некоторым женщинам при необходимости врачи рекомендуют гормональное лечение.

Физические упражнения — терапия, доступная всем. Выполнять их можно и нужно всю жизнь. Благоприятно действует на состояние пожилого человека щадящая и регулярная гимнастика.

Исследователями из США и Скандинавии доказано, что, выполняя физические упражнения в течение года 3 часа в неделю, человек может увеличить свою костную массу на 3–4%. Разумеется, необходимо соблюдать гигиену жизни. В приложении рассказывается о некоторых упражнениях, противопоказанных при остеопорозе.

2. СУСТАВЫ

Определение подвижного сустава

Каждый сустав состоит из двух концов сочленяющихся костей и хрящей. Концы костей покрыты тканью, смягчающей их трение. Они заключены в суставную сумку, или капсулу, закрытую фиброзной оболочкой. Сустав имеет три основных элемента:

- синовиальную оболочку, которая выделяет синовиальную жидкость (густую эластичную массу), питающую сустав;
- хрящ;
- кость, расположенную внизу.

Всякая патология одной из этих тканей сказывается на двух других и ведет к разрушению сустава.

Физическая активность позволяет:

- улучшить скольжение между костями;
- увеличить подвижность сегментов сочленения;
- обеспечить стабильность и амортизацию сочленения.

Что такое артроз?

Эта болезнь начинается с дегенерации хрящей. Потом идет их постепенное разрушение и истончение суставного пространства. Заканчивается процесс изменением костей.

Проявления артроза:

- боли в суставах во время движения или при физической нагрузке;
- скованность после отдыха в течение некоторого времени;
- снижение подвижности суставов;
- локальные боли в костях и т. д.

Каковы причины артроза?

Их очень много. Из них главные механические причины:

- излишняя нагрузка на суставы (риск артроза коленей велик при ожирении);
- «сдвиг» суставов (*genu varum, genu valgum*¹);
- нарушение обновления хрящевой ткани;
- врожденная деформация опорно-двигательного аппарата и т. д.

Как видно, вред наносят как неподвижность и недостаток движения, так и излишняя нагрузка при очень интенсивных занятиях спортом или неправильной методике тренировок. Мы рассмотрим лишь некоторые случаи физической активности.

Опасна и перегрузка в спорте, и недогрузка

Самые чувствительные суставы:

- Кисти рук: межфаланговые суставы и большой палец (ризартроз). Человек может испытывать боль при хватании предмета.
- Запястье. Различные формы ревматизма и воспалений.
- Межпозвонокковые диски. Установлено, что в первую очередь поражаются шейные позвонки, поскольку они всю жизнь подвергаются нагрузке. То же самое можно сказать о поясничном отделе позвоночника (ишиас, люмбаго, межпозвонокковые грыжи).
- Плечо. Наиболее часто встречающаяся проблема — ревматизм, который сковывает движения.
- Коленный сустав. Имеется в виду гонартроз (остеоартроз).
- Тазобедренный сустав. Распространенное поражение — коксартроз.

Два последних заболевания часто приводят к инвалидности. Мы расскажем о мерах предосторожности, которые следует принимать, и рекомендуемых упражнениях.

¹ *Genu varum* — деформация коленного сустава с образованием угла между голенью и бедром, открытого с внутренней стороны. *Genu valgum* — обратная деформация. — *Прим. ред.*