

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: КАК ПРАВИЛЬНО

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Обособленное структурное подразделение
«Российский геронтологический научно-клинический центр»
ФГАОУ ВО Российский национальный исследовательский
медицинский университет имени Н.И. Пирогова Минздрава России
Федеральный центр координации деятельности субъектов
Российской Федерации по развитию организации
оказания медицинской помощи по профилю «гериатрия»

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: КАК ПРАВИЛЬНО



***для людей среднего, пожилого и
старшего возраста***

Методические рекомендации
Москва, 2021

Министерство здравоохранения Российской Федерации

Обособленное структурное подразделение
«Российский геронтологический научно-клинический
центр» ФГАОУ ВО «Российский национальный
исследовательский медицинский университет имени
Н.И. Пирогова» Минздрава России

Федеральный центр координации деятельности субъектов
Российской Федерации по развитию организации оказания
медицинской помощи по профилю «гериатрия»

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: КАК ПРАВИЛЬНО

для людей среднего, пожилого и старшего возраста

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Москва, 2021

УДК
ББК
Л

Физическая активность: как правильно. Для людей среднего, пожилого и старшего возраста: методические рекомендации / авт. и сост. Лесина Е. И.; под ред. д. м. н., проф. О. Н. Ткачевой, д. м. н., проф. Ю. В. Котовской. — М.: 2021. — 220 с.

Книга, подготовленная специалистами Российского геронтологического научно-клинического центра ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, знакомит читателя с основами здорового образа жизни и различными видами физической активности для людей среднего, пожилого и старшего возраста, нуждающихся в дополнительных физических нагрузках. Не заменяя собой профессиональную спортивную литературу, занятия с квалифицированными тренерами, инструкторами и необходимые консультации врачей, предлагаемое издание призвано помочь читателю сделать правильный выбор физической активности и первые шаги к ней, сформировать полезную привычку регулярно заниматься физкультурой, поддерживать хорошее самочувствие, а также уделять должное внимание профилактике травм и несчастных случаев при физических нагрузках.

© Коллектив авторов, 2021
© ОСП «РГНКЦ» ФГАОУ ВО РНИМУ
им. Н.И. Пирогова Минздрава России, 2021

Оглавление

О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЭТОЙ КНИ- ГЕ.....	5
I. ПОДГОТОВКА К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЕЁ ВЫБОР.....	14
Полезная привычка здорового образа жизни.....	14
О питании.....	18
Одежда и обувь для занятий.....	30
Подходящая одежда.....	30
Обувь для физкультуры.....	31
Бандажи для физической активности.....	33
О падениях и их профилактике.....	34
Почему хорошая физическая форма очень важна?.....	39
Как понять, что мне подходит?.....	40
Разговор с врачом.....	43
Определяем исходный уровень и ставим цели.....	46
Начальный уровень.....	46
Краткосрочные и долгосрочные цели.....	49
Физическая активность: как правильно.....	55

II. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ И НЕ ТОЛЬКО.....	62
Обычная и скандинавская ходьба.....	62
Плавание.....	68
Плавание брассом на груди.....	73
О плавании на спине.....	76
Езда на велосипеде.....	82
Катание на лыжах.....	88
Мини-волейбол.....	93
Бадминтон.....	103
Настольный теннис.....	106
Большой теннис.....	110
Об игре в городки.....	115
Пеший туризм.....	122

Танцы.....	128
Бег.....	132
О работе в саду и огороде.....	141

III. ТРЕНИРОВКИ И УПРАЖНЕНИЯ.....	147
Основы тренировки.....	147
Выполнение упражнений.....	161
Проведение разминки.....	163
Силовые упражнения.....	166
Примеры силовых упражнений.....	169
Упражнения на растяжку.....	181
Примеры упражнений на растяжку.....	182
Упражнения на равновесие.....	197
Примеры упражнений на равновесие.....	197
Таблицы физической активности.....	207
Таблица 1. Организация силовых тренировок.....	209
Таблица 2. Развитие гибкости (растяжка).....	210
Таблица 3. Тренировка равновесия.....	211
Таблица 4. Тренировка выносливости.....	212
Послесловие, или только вперёд!.....	213
Список литературы.....	216

О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЭТОЙ КНИГЕ

Дорогой читатель! Ни для кого не секрет, что крепкое здоровье опирается на здоровый образ жизни, включающий правильное питание и достаточную физическую активность. Многие люди привыкают заниматься физкультурой ещё с детства, много гуляют, катаются на велосипеде и на лыжах, плавают, во время поездок на отдых они преодолевают большие расстояния пешком. Для таких людей открыты увлекательные спортивные игры, они играют в пляжный волейбол, бадминтон, занимают теннисные корты в парках. Их отличает бодрый внешний вид, стройность, лёгкая походка, они хорошо выглядят.

Но что же делать, если Вы ведёте малоподвижный образ жизни и не знаете, с чего можно начать занятия физкультурой, как подготовиться к ним? Если Вы при этом страдаете от каких-либо хронических заболеваний, от лишнего веса? Как не допустить ухудшения самочувствия, когда у Вас и так бывают такие периоды? Что, если Вам всегда не нравились спортивные занятия, а теперь, когда врачи говорят, что Вам нужно больше двигаться, Вы не представляете, как можно начать заниматься в среднем, пожилом или старшем возрасте? Физическая активность способна творить чудеса, если всё делать правильно, но если резко начать делать то, чего Вы не делали никогда, то можно подвергнуть своё здоровье большому риску. В этой книге, подготовленной специалистами Российского геронтологического научно-клинического центра ФГАОУ ВО «РНИМУ им. Н.И. Пирогова» Минздрава России, рассказывается о том, как обезопасить себя во время занятий физкультурой, как выбрать подходящую физическую активность и сделать первые шаги к ней. Возможно, что после прочтения книги Вы сможете стать физически активнее и почувствуете, что начать оказалось не так сложно, как Вы думали, что Вы делаете успехи и открываете для себя новые возможности.

Безусловно, для успеха нужна регулярность занятий, их организованность. Они должны приводить к желаемому эффекту. Но, кроме того, нужно получать радость от занятий физкультурой, которая может быть вызвана разными аспектами, включая ощущение лёгкости и бодрости в теле, возможность избавиться от боли в суставах, появление гибкости, позволяющей свободнее двигаться, силы и выносливости, благодаря которым Вы сможете делать больше разных вещей и лучше себя чувствовать, удовольствие от общения с другими людьми во время тренировки, эстетическое удовольствие от музыки, под которую Вы занимаетесь, восхищение природой во время пешей прогулки, езды на велосипеде, катания на лыжах.

При выборе физической активности Вам стоит подумать о том, что Вы любите больше всего, какие есть для этого возможности, как избежать риска для здоровья во время занятий и по поводу чего можно посоветоваться со своим лечащим врачом.

В начале этой книги Вы прочтёте о здоровом образе жизни, который поможет Вам начать физическую активность, подготовит к ней. Затем Вы узнаете о самых распространённых видах активности то, что поможет Вам попробовать какие-то из них, а в конце книги Вы познакомитесь с разными упражнениями, которые можно будет включить в тренировки.

Не все виды физической активности можно начинать без основательной, длительной подготовки. Даже если Вы не испытываете никакого дискомфорта при выполнении тех или иных упражнений, играя в ту или иную спортивную игру, это не означает, что Вы не рискуете получить травму из-за неправильной техники, падения, перенапряжения или перерастяжения мышц и связок, поэтому нельзя забывать об осторожности. Также при любой физической активности необходимо заниматься в безопасных, комфортных условиях, планировать своё занятие так, чтобы опорно-двигательный аппарат оказался готов к нагрузке.

В этой книге уделяется внимание подготовке к раз-

личным видам физической активности, Вы будете знать, как спланировать занятие физкультурой и как предотвратить негативный опыт, связанный с тренировками. Её цель — помочь Вам научиться избегать риска и начать относиться к занятиям физкультурой как к отличной возможности для самореализации при большом количестве вариантов для выбора, сохранять индивидуальность и заниматься в том режиме, который подходит именно Вам.

Вы узнаете о том, какие качества Вы сможете улучшить благодаря физкультуре, и если Вам захочется гармонично и многосторонне развиваться, а также привнести в свою жизнь разнообразие, новые положительные эмоции и впечатления, Вы сможете выбрать для себя целый набор из видов физической активности. К примеру, Вы начнёте с обычных прогулок, затем попробуете регулярно заниматься ходьбой в парке, обычной или с палками в руках, затем Вы дополните свои занятия игрой в настольный теннис в том же парке, со временем попробуете посещать бассейн, начнёте делать по утрам зарядку, после — несколько раз в неделю будете тренироваться, выполняя упражнения, а через какое-то время Вы почувствуете себя настолько уверенно, что запишетесь на танцы, о которых давно мечтали, или попробуете игру в волейбол.

Радость от тренировок позволяет со временем сформировать полезную привычку сохранять физическую активность, используя для этого все подходящие возможности. Важное отличие приятных полезных привычек от вредных заключается в том, что благодаря первым удовольствие от жизни приносит только пользу и растёт со временем, в то время как последние приносят всё меньше удовольствия, изначально сомнительного, с каждым разом причиняя всё больше вреда. Если Вы проявите чуткость и внимание к себе, будете хорошо осведомлены о том, как правильно заниматься той или иной физической активностью с учетом особенностей Вашего здоровья и как занятия влияют на Ваше самочувствие, то физкультура не только способна подарить Вам больше свободы в повседневной жизни, но и

открыть для Вас целый красочный мир — источник положительных эмоций, общения и новых впечатлений, независимо от Вашего возраста и исходного уровня физической подготовки.

Итак, как же пользоваться этой книгой?

В этой книге описаны разные виды физической активности, некоторые из которых могут подойти Вам. Сможете Вы ими заниматься или нет — зависит от таких факторов, как Ваше состояние здоровья и уровень общей физической подготовки, не последнюю роль играет Ваше желание и готовность постепенно повышать нагрузки. Даже люди в очень хорошей физической форме, в том числе спортсмены, занимаются какими-то определенными видами физической активности, теми, которые им подходят, поэтому не стоит переживать, если что-то не подойдёт или не получится сразу. Начинать следует с такой активности, которая кажется Вам ближе и проще. Так Вы сможете улучшить свою форму и, возможно, задумаетесь о новых видах физической активности, главное помнить о том, как много существует возможностей для занятий, и делать разумный выбор. Ни в коем случае не стоит начинать заниматься сложными видами деятельности, требующими определённого уровня координации движений и способности выдерживать специфические физические нагрузки (лыжи, велосипед, спортивные игры, при которых нужно активно перемещаться с места на место, и т. д.), без необходимой физической подготовки, позволяющей успешно справляться с ними. Подготовка должна включать развитие различных физических качеств и начинаться с простых видов активности. В дальнейшем постепенно повышается нагрузка и включаются новые движения или упражнения, которые помогут перейти к более сложной физической активности. Первые занятия должны проходить в максимально медленном темпе, нужно хорошо понимать технику движений и соблюдать требования безопасности.

При наличии каких-либо проблем со здоровьем перед

началом занятий физкультурой для их правильной организации необходима консультация врача.

Справочная информация, которая приводится в этой книге, рассчитана на самого широкого читателя. Врач ЛФК и опытный тренер, несомненно, дадут много важной информации, связанной с конкретными видами физической активности, в то время как в этой книге описаны лишь некоторые основные моменты. Конечно, никакая книга не заменит занятий с внимательным специалистом. Узнайте как можно больше о том, какие занятия организуются поблизости. Возможно, Вы сможете присоединиться к кому-то из знакомых.

Для занятий физкультурой необходим индивидуальный подход к нагрузкам. Есть те, кто с легкостью могут играть в бадминтон или теннис на досуге, кто-то способен гулять в течение длительного времени, а есть те, для кого трудно долго держаться на ногах. Есть люди, которые не могут ходить самостоятельно без вспомогательных приспособлений, есть те, кто прикован к постели. Но физическая активность необходима для всех людей, поэтому нужно подобрать такие виды нагрузок, которые соответствуют Вашему уровню подготовки. Даже самая безобидная физическая активность (ходьба, выполнение простых упражнений) может стать очень опасной, если давать себе слишком высокие нагрузки, не создать необходимых условий для тренировки или начать интенсивно делать то, чего Вы не делали никогда, в то время как занятия, требующие определенной физической подготовки (лыжи, большой теннис, волейбол, бадминтон, езда на велосипеде и другие), могут быть безопасными для здоровья, если подготовиться к ним, упорно улучшая физическую форму в быту, при помощи ходьбы, плавания, упражнений, и затем попробовать заниматься ими в таком темпе и в таких условиях, при которых будут исключены повышенные нагрузки и травматизм.

Залог достижений в физкультуре — это хорошая физическая форма, на пути к ней важно поддерживать

свое здоровье и развивать физические качества, что будет возможным, если сохранять хорошее самочувствие во время тренировок и после них, поэтому Ваши ощущения должны быть в абсолютном приоритете. Чрезмерные нагрузки, спешка и высокий риск получить травму при занятии лишь создают помехи на пути к успеху.

Если Вам понравится та или иная физическая активность, описанная в книге, и у Вас не будет никаких веских причин не заниматься ею (если она не противопоказана Вам по состоянию здоровья), то начинать занятия необходимо только таким образом, чтобы все изменения в режиме Вашей физической активности происходили постепенно, иначе можно не рассчитать своих сил и даже получить травму. Становитесь активнее в быту, развивайтесь в той физической активности, которая Вам привычна, постепенно повышая темп и нагрузку. Основательно подготовьтесь к новой физической активности, пробуя выдерживать такие нагрузки, которые для неё характерны, включая перемещения или специфические движения рук и ног (лыжи, теннис, бадминтон, велосипед), ещё до того, как приступить к ней.

Обязательно используйте всё, что может помочь Вам в занятиях физкультурой, с целью обезопасить себя от неприятных ситуаций, связанных с тренировками. Свежий воздух, отличное освещение, ровная поверхность, тренировка в месте, где рядом есть люди, которые в случае необходимости смогут Вам помочь. Сделайте всё для профилактики падений и узнайте о том, как правильно падать (кое-что об этом Вы сможете прочитать в этой книге). Занимайтесь в приятной компании: ведь это не только более безопасно, чем в одиночестве, подумайте о том, что Вы также сможете мотивировать кого-то ещё стать более здоровым. Всегда берите с собой мобильный телефон, не забудьте захватить на тренировку воду. Носите самую удобную и подходящую одежду и обувь. Используйте бандажи на суставы. Не забывайте о средствах защиты для конкретных видов физической активности. Словом, сделайте всё возможное, чтобы чувствовать себя хорошо во время занятий.

Помните, что чем старше Вы становитесь, тем опаснее могут быть травмы. Не делайте ничего с ощущением неуверенности в своих силах и неустойчивости. Проявите творческий подход: если Вы мечтаете кататься на велосипеде, но давно этого не делали и боитесь потерять равновесие, обратите внимание на надёжный грузовой велосипед на трёх колёсах, чтобы степенно ездить на нём по самым ровным и светлым дорогам, а если Вам очень хочется играть в теннис, но Вы физически не готовы, не можете играть в большой теннис, то попробуйте поиграть в настольный теннис и организуйте увлекательную игру во дворе или на своём дачном участке, пригласив своих близких, друзей, соседей, не забывая при этом о технике безопасности и играя в комфортном для Вас темпе.

Не делайте новые и сложные для Вас вещи в условиях, когда в случае необходимости Вам никто не сможет помочь. Особенно это касается физической активности на природе или дома. Представьте, что может случиться, если Вы получите травму где-нибудь в парке или даже в лесу во время катания на лыжах или при езде на велосипеде и не сможете самостоятельно продолжить путь или вернуться обратно? Если у Вас при этом не окажется с собой телефона? Если это будет холодное время года? А если Вы решите поплавать в неизвестном для Вас месте, безлюдном, и столкнётесь с неожиданно сильным течением? Серьёзные, опасные для здоровья и жизни последствия при подобных ситуациях могут произойти не только с новичком в физкультуре и ослабленным человеком, но и с тем, у кого хорошая физическая подготовка, поэтому единственный надёжный способ их избежать — никогда не допускать таких случаев, не заниматься физической активностью в неприспособленных, безлюдных, незнакомых местах, а занятия на природе проводить только в компании, в светлое время суток, имея при себе мобильную связь. Физкультура должна приносить пользу и радовать Вас улучшением самочувствия, новыми возможностями и интересными знакомыми, а не создавать риски для здоровья.

Будьте внимательны к себе и не делайте то, к чему Вы не готовы, а также соблюдайте технику безопасности для той активности, которую Вы выбрали. Если Вы ездите на велосипеде, то не делайте это слишком быстро (как для Вас, так и для окружающих людей). Если Вы начали кататься на лыжах по ровной поверхности, не разгоняйтесь чересчур сильно, ведь так можно упасть, и не подъезжайте близко к горкам, особенно к тем, при съезде с которых Вы точно не сможете остановиться самостоятельно. Чем бы Вы ни занимались во время физической активности, Вы должны хорошо понимать, какие конкретно нагрузки Вы будете испытывать. Усложнение активности и повышение нагрузки допустимо лишь тогда, когда Вы к этому готовы, только постепенно и лишь в тех пределах, которые защитят Вас от риска получить травму.

Ни при какой хорошей физической подготовке пловца не стоит плавать в незнакомом, необустроенном для плавания, безлюдном месте. Ни при какой подготовленности лыжника или велосипедиста не стоит мчаться через толпу или лес навстречу столкновению и падению. Умейте предвидеть возможные опасности, лучше принять излишние меры предосторожности, чем допустить риск. Невысокая скорость поможет Вам сохранить внимательность и следить за Вашей техникой движений. Если Вам станет слишком легко и даже скучно, попробуйте заняться новым видом физической активности, который будет таким же безопасным и полезным для Вас.

Как уже отмечалось выше, при наличии проблем со здоровьем перед началом занятий нужна консультация врача. Строго следуйте всем предписаниям врачей в отношении безопасной для Вас активности. Будь то какие-либо хронические заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной или других систем, перенесённые операции и наличие протезов: Вы должны быть хорошо осведомлены о влиянии особенностей Вашего здоровья на выбор физических нагрузок. Возможно, что для Вас окажутся полезными руководства по физической активности при конкретных заболеваниях

(сахарном диабете, гипертонической болезни и других), о подобных материалах для пациентов Вы можете узнать непосредственно в медучреждениях, а также на официальных сайтах больниц, поликлиник. Если у Вас есть протез коленного, тазобедренного или другого сустава, конечности, имплант для позвоночника, то Вы должны обладать информацией, какие физические нагрузки недопустимы для вас, об этом сообщают после операции или другого ортопедического лечения, но если Вы не помните этого, то необходима дополнительная консультация врача травматолога-ортопеда.

Основная цель этой книги — научить Вас прислушиваться к себе, избегая резких перемен в режиме дня, питания, физической активности, и заниматься физкультурой только с пользой для здоровья. Чем более плавными будут изменения в Вашем образе жизни, в движениях, которые Вы совершаете, в нагрузках, которые Вы испытываете, тем сильнее Вы поможете своему организму приспособиться к ним и достичь хороших результатов. Также не следует забывать о том, как много вокруг возможностей для того, чтобы быть активными, и как много людей могут помочь Вам сделать физкультуру неотъемлемой частью Вашей жизни, безопасной, интересной, приносящей пользу и радость.

І. ПОДГОТОВКА К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЕЁ ВЫБОР

Полезная привычка здорового образа жизни

Порой бывает очень сложно изменить что-то в привычном течении дел, особенно в среднем, пожилом и старшем возрасте, когда у человека сформировано множество привычек. Но всё, что окружает нас, оказывает огромное влияние на наше самочувствие! Если у вас много полезных привычек, то вы, вероятно, также имеете хорошую физическую форму, можете сами справляться со многими делами, задачами, вести активный образ жизни, гулять, путешествовать, вы находите себя привлекательными в зеркале, у вас часто хорошее расположение духа, и если вы страдаете какими-либо хроническими заболеваниями, например гипертонической болезнью или сахарным диабетом, то вам часто удаётся держать их под контролем.

Но что, если ваши привычки и образ жизни лишь усугубляют течение болезней, ограничивают вашу активность, делают боль и плохое настроение вашими спутниками? Здоровый образ жизни не сможет полностью оградить вас от всех болезней, но с его помощью можно предотвратить многие из них или приостановить их развитие.

Физическая активность — полезная привычка, которая поможет вам уберечься от большого количества проблем, связанных со здоровьем, если нагрузки будут оптимальными. Очень важно сформировать её в любом возрасте, и мы постараемся помочь вам в этом!

Постарайтесь вспомнить как можно больше составляющих здорового образа жизни. Как много у вас получилось? Давайте сосчитаем вместе:

1) режим дня;

2) правильное питание;
3) достаточные физические нагрузки;
4) умение получать от жизни положительные эмоции и справляться с трудностями;

5) гармоничное развитие во всех сферах жизни, отказ от вредных привычек и многое другое, что поддерживает ваше здоровье.

Если вы хотите стать более здоровыми при помощи физической активности, но не уверены, что готовы меняться, попробуйте постепенно развивать в себе полезные привычки здорового образа жизни. Начните с чего-то несложного для вас, например, попробуйте наладить режим дня, труда и отдыха, сна. Процессы в нашем организме подчинены особым ритмам, и если вы начнете спать или есть в одно и то же время каждый день, то вы значительно облегчите работу вашему организму. Начинайте с формирования самых приятных полезных привычек. Вы можете выходить гулять в одно и то же время с супругом или супругой, встречать близких вкусным ужином с работы и кушать в одни и те же часы вместе или начать делать лёгкую зарядку по утрам, пусть даже в течение лишь пяти минут — она даст вам энергию, чтобы хорошо начать свой день.

Вы раньше никогда систематически не занимались физической культурой? Если это так, то, с одной стороны, вы особенно нуждаетесь в улучшении вашей физической формы, а с другой стороны, вам нужно осторожно подходить к занятиям и как можно более гармонично включать их в свою жизнь. Можно просто стать физически активнее, выполнять упражнения, тренироваться, но если вы позаботитесь об остальных аспектах здорового образа жизни, то получите максимальный положительный эффект от физической активности для вашего здоровья.

Итак, что же такое режим? Это размеренный порядок действий в течение дня. Режим дня легче поддерживать, когда есть четкие временные рамки рабочего времени, а

также в случаях, когда в определенное время требуется выполнять какие-то действия (например, нужно провожать ребёнка в школу). Но даже если у вас нет дел, которые вы вынуждены делать регулярно и в одно и то же время и которые помогают организовать свой режим дня, всё равно нужно постараться придерживаться распорядка в таких сферах, как режим труда и отдыха, сон, питание, физические нагрузки.

Режим сна

С возрастом у людей часто начинают появляться проблемы со сном (трудности с засыпанием, снижение доли глубокого сна и увеличение доли легкого сна, ночные пробуждения), однако результаты исследований показывают, что это скорее связано с влиянием на сон различных заболеваний. Также большое влияние на сон оказывают циркадные ритмы: так, пожилые люди склонны раньше засыпать и раньше просыпаться по сравнению с более молодыми людьми, хотя учёные пока что не нашли чёткого объяснения этим изменениям [1]. И всё же пожилым людям требуется примерно столько же часов ночного сна, сколько и более молодым — в среднем, от семи до девяти часов [2]. Если вы спите больше или меньше, то это не значит, что вы должны вставать раньше, не высыпаясь, или заставлять себя спать, если вы не хотите это делать, но, возможно, вам следует поговорить об особенностях вашего сна со своим врачом, чтобы понять возможные причины необычной продолжительности сна.

Постарайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. В этом вам может помочь правильная организация вашего дня: не слишком утруждайте себя перед сном делами и ужинайте за несколько часов до того, как вы ложитесь спать (но не ложитесь спать голодными). В вечерние часы перед ночным отдыхом пусть искусственное освеще-

ние будет приглушенным, а спать лучше всего будет в темноте.

Хорошо, если вы сможете создать полную темноту в вашей спальне, но будьте предусмотрительны: при необходимости встать с постели у вас обязательно должна быть возможность зажечь свет *до этого*: дотянуться рукой до выключателя, не покидая своей кровати! Хорошо, если в коридоре ночью будет приглушенный свет и вы сможете включить свет во всех помещениях сразу на входе в них: не ходите ночью по темноте!

Также на качество сна может влиять состояние вашей нервной системы. Уснуть будет намного труднее, если она перевозбудится, чтобы этого не произошло, перед сном не следует думать о решении проблем и беспокоиться, а также пить много тонизирующих напитков (чай, кофе) или есть много шоколада. Трудности с засыпанием могут возникнуть после дня, в течение которого вы получили слишком много впечатлений, или накануне какого-то события, которое заставляет вас нервничать. Стремитесь не допускать таких ситуаций, постепенно справляйтесь с жизненными трудностями и избегайте перенапряжения, верьте в свои силы и помните о том, что излишнее беспокойство может вам мешать. Относитесь ко сну как к приятному отдыху и возможности набраться сил. Хорошо, если переходы от бодрствования ко сну и от сна к бодрствованию будут плавными.

Если вы стараетесь наладить свой сон, но у вас не получается, вам следует поговорить об этом с врачом: быть может, вам следует обратить внимание на течение какого-либо заболевания, которое ухудшает качество сна, обсудить принимаемые вами препараты, рассказать врачу о новых жалобах (например о появлении частых мочеиспусканий ночью). Вместе вам будет легче найти решение проблемы и обеспечить себе крепкий сон, который так важен для вашего здоровья.

О питании

Перед тем, как говорить о питании, стоит упомянуть, что если вы сочтёте своё питание нездоровым и найдёте в себе силы его исправить, то все изменения рациона должны происходить постепенно, хотя бы в течение нескольких недель. Недопустимы резкие изменения объёма порций и одноэтапное включение совершенно новых продуктов и блюд в качестве основных. Если вы привыкли есть малыми порциями и редко, то большие объёмы пищи могут привести к тяжелым нарушениям в работе желудочно-кишечного тракта. Внося изменения в своё питание, внимательно прислушивайтесь к своему телу, не допуская плохого самочувствия.

Правильное питание — это такое питание, при котором вы получаете максимальную пользу от приёмов пищи. Если вы правильно питаетесь, то ваш рацион включает овощи, фрукты, цельные злаки, молоко и молочные продукты, яйца, нежирное мясо, птицу, рыбу, бобовые и орехи. При этом в вашем питании должно быть низкое количество насыщенных жиров, транс-жиров, холестерина, соли, а также сахара. Важно помнить о наиболее полезных способах термической обработки пищи: готовьте на пару, варите, запекайте в духовке или готовьте на открытом огне [3].

Правильное питание по калорийности соответствует энергетическим потребностям человека: число поступающих с пищей и напитками калорий равно количеству сжигаемых при работе организма калорий, что позволяет поддерживать нормальную массу тела. При полноценном питании не наблюдается дефицита в питательных веществах, витаминах, макро- и микроэлементах. Слишком калорийное питание приводит к набору лишнего веса, что может значительно ухудшать самочувствие. Но если вы захотите резко уменьшить объём потребляемой пищи с целью похудения — это будет большим ударом для вашего здоровья,

что связано с усиленным использованием жиров в качестве источника энергии и отрицательным влиянием на сосуды, а также с возможностью опущения внутренних органов, например почек, из-за истончения жировой ткани, окружающей их. Похудание может сопровождаться недостаточным поступлением питательных веществ, что представляет серьёзную угрозу для работы всего организма, поэтому наиболее безопасно худеть под контролем врача, медленно, не забывая о физических нагрузках (по возможности — постепенно повышая их) и не внося никаких резких изменений в свой рацион питания.

Нарушения питания, вызывающие избыточный вес, могут быть вызваны не только вредной привычкой есть очень калорийную, «вредную» пищу, но и психологическими проблемами, когда человек получает удовольствие от приёма пищи, чтобы справиться со стрессом. Если вы не исключаете, что можете страдать от этого, то действуйте особенно осторожно, избегайте строгих запретов, так как они могут усугубить ситуацию, но постарайтесь в таких случаях есть полезную еду, которую вы находите вкусной. Поощряйте себя за все положительные изменения в питании, параллельно ищите способы для того, чтобы справляться со стрессами без вреда самому себе. Отчасти в этом вам помогут умеренная физическая нагрузка и совместные занятия, например групповая аквааэробика или игра в настольный теннис, во время которой вы сможете выплеснуть энергию и получить удовольствие от общения. Но излишние, чрезмерные физические нагрузки могут только навредить, поэтому занимайтесь в меру своих сил. Также постарайтесь как можно раньше обсудить проблему лишнего веса со своим лечащим врачом, чтобы правильно установить причину его возникновения и вместе выработать меры, направленные на улучшение вашего самочувствия.

На недостаточное питание может указывать излишняя худоба, особенно в сочетании с мышечной слабостью,

неустойчивостью и медлительностью. Есть множество причин, по которым организм может не получать достаточно питательных веществ, витаминов, микро- и макроэлементов. Возможно, что вы едите слишком редко, ваши порции слишком малы, или вы страдаете от какого-либо заболевания желудочно-кишечного тракта, при котором снижено всасывание пищи. Редкое, недостаточное питание бывает связано с отсутствием аппетита, желания и сил готовить, нарушениями памяти, а также с проблемами с ротовой полостью, когда при приёме пищи возникают дискомфорт или боль. Но для крепкого здоровья и активного образа жизни вам необходимо полноценное, достаточное по калорийности питание, поэтому подобные проблемы нужно не стесняясь обсуждать со своими близкими и с лечащим врачом, ведь причина может скрываться в каком-либо заболевании, например депрессии или гастрите, или в необходимости в хороших зубных протезах.

Существует простая формула, чтобы приблизительно оценить свой вес, хотя нужно также учитывать и особенности телосложения, ведь если у одного человека от природы массивные кости, широкие плечи и талия, он будет весить больше, чем другой человек такого же роста с более тонкими костями, узкими плечами и талией. Итак, по материалам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), Индекс массы тела (ИМТ) — это простое отношение массы тела к росту, которое часто используется для оценки веса взрослых людей. Для расчёта ИМТ необходимо разделить массу тела в килограммах на ваш рост в метрах, возведенный в квадрат. Например, если вы весите 65 килограммов при росте в 165 сантиметров, то ваш $ИМТ = 65 / (1,65 \times 1,65)$, что равняется 23,9. Дефицит массы тела наблюдается при $ИМТ < 18,5$, нормальная масса тела — при $ИМТ$ от 18,5 до 24,99, избыточная масса тела — при $ИМТ \geq 25$, а ожирение — при $ИМТ \geq 30$. Как показали некоторые научные исследования, для людей в возрасте 65 лет и старше наиболее благоприятный прогноз

оказался связан с ИМТ от 23 до 33 пунктов [4]. В любом случае, если вы относитесь к данной возрастной категории, пусть ваш ИМТ будет хотя бы во второй половине интервала нормы (от 23 пунктов) или несколько выше. И всё же не стоит забывать, что чрезмерное увеличение количества жировой ткани связано с риском развития болезней сердца, инсульта, диабета, нарушений опорно-двигательного аппарата и даже некоторых онкологических заболеваний [5]. Для того, чтобы окончательно разобраться, не является ли ваше питание избыточным, не едите ли вы слишком много жирного или сладкого и нормален ли ваш вес, посетите врача и сдайте анализы крови на уровень глюкозы и липидный профиль: врач назначит необходимые исследования, подскажет, как подготовиться к ним, и объяснит вам их результаты, на основании которых вы совместно примете решение по поводу вашего питания. Всегда помните, что резкие колебания массы тела абсолютно недопустимы.

Теперь давайте обсудим особенности правильного питания, его основные принципы. Мы уже упоминали калорийность, но кроме этого вы должны получать с пищей достаточно белков, жиров, углеводов, микро- и макроэлементов и витаминов. Для этого ваше питание должно быть сбалансированным и разнообразным.

Вопрос: Как часто нужно есть?

Ответ: Нужно есть не реже трёх раз в день, хорошо есть четыре или даже пять раз в день. Приёмы пищи должны быть в одно и то же время.

Объем порций зависит от частоты приёма пищи: чем чаще вы едите, тем меньше должны быть ваши порции. Частые приёмы пищи связаны с ускорением обмена веществ, что помогает организму увеличивать объём мышечной ткани в ответ на физические нагрузки, и всё же не стоит есть слишком часто. Редкие приёмы пищи (реже трёх раз в день) могут привести к нарушениям в работе желудочно-кишечного тракта и недостаточному питанию, они могут

способствовать развитию желчнокаменной болезни. Потребление слишком большого объема пищи за один раз приводит к рефлюксу, который может не только вызывать изжогу и отрыжку, но и внести свою лепту в появление опухоли пищевода. Список болезней, возникающих на фоне редкого питания (особенно с употреблением слишком большого или маленького объема пищи), очень велик.

Вопрос: Как распределить пищу по калорийности на несколько приёмов?

Ответ: Есть множество подходов к тому, как распределить калорийность рациона между приёмами пищи. При четырёхразовом питании можно руководствоваться следующим правилом: на завтрак — 25%, 15% — на второй завтрак, 35% — на обед и 25% — на ужин (см. рис. 1) [6]. Есть и другие точки зрения, но общим для основных из них является то, что наиболее калорийный приём пищи должен приходиться на обед, а различия в калорийности отдельных приёмов пищи не должны быть слишком большими.



Рис. 1. Распределение калорийности рациона при четырёхразовом питании для взрослых людей, % от общей калорийности питания

Вопрос: *Как я пойму, насколько калорийна моя пища?*

Ответ: Белки и углеводы одинаковы по калорийности в расчёте на один грамм, а жиры калорийнее их примерно в два раза. Так называемая калорическая ценность, показатель, отражающий количество калорий, поступающих с тем или иным питательным веществом, для белков и для углеводов составляет 4,1 килокалорий (ккал) на один грамм, а для жиров — 9,3 ккал/г; белки, жиры и углеводы при обычном питании усваиваются более чем на 90% (усвоение углеводов наиболее высоко и составляет 98%) [6]. Существуют специальные таблицы, отражающие калорийность отдельных продуктов или блюд, а также потребности людей в калориях в зависимости от возраста, пола, характера выполняемого труда. И хотя вам вовсе не обязательно вести какие-то расчёты, ведь хорошее самочувствие может более точно указывать на правильное питание, чем калькулятор, но с их помощью вы сможете примерно оценить свой рацион. Общая калорийность принимаемой пищи достаточна, если у вас получается вести активный образ жизни с адекватными физическими нагрузками и при этом хорошо себя чувствовать, не набирать лишний вес, а при наличии проблем с ним — медленно снижать массу тела до нормального по мнению вашего врача уровня (снижение веса должно происходить под врачебным контролем). Подробнее о поступающих с продуктами питания калориях и потребности организма в них вы сможете узнать у диетолога, а также из различных авторитетных источников, например книг и других материалов, написанных профильными специалистами.

Вопрос: *Сколько мне нужно есть белков, жиров и углеводов?*

Ответ: Можно соблюдать примерное соотношение по массе между белками, жирами и углеводами для взрослых людей, равное 1:1:4, при этом с жирами вы должны

получать не больше 30% энергии, тогда соотношение между белками, жирами и углеводами *по калорийности* может выглядеть примерно так: **15%:30%:55%** (см. рис. 2).

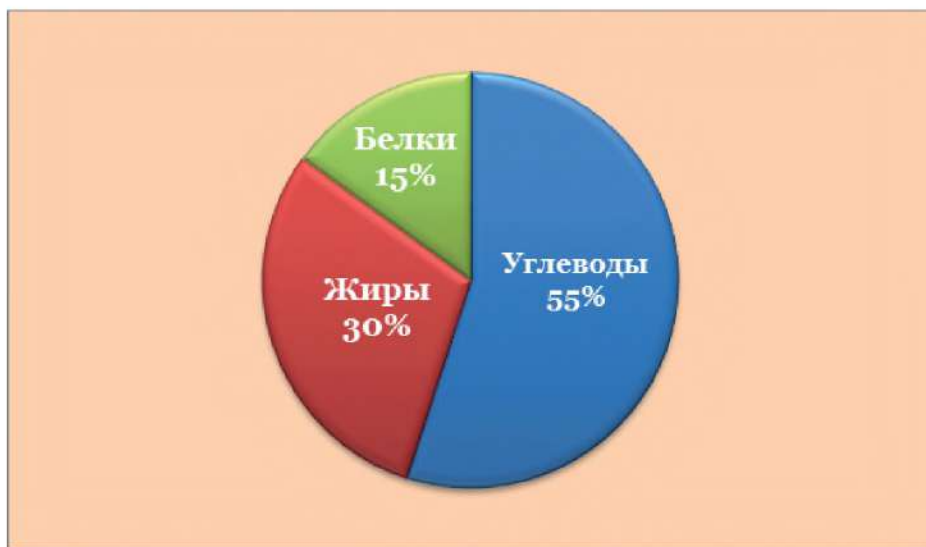


Рис. 2. Примерное соотношение между белками, жирами и углеводами по калорийности для взрослых людей, % от общей калорийности питания (калорийность жиров до 30%)

Оптимальное количество белка составляет 80–100 г в сутки (около 1,2–1,5 г на кг массы тела в пожилом возрасте), а соотношение между белками растительного и животного происхождения должно составлять примерно 1:1. Помните, что запасы белка в организме очень малы (в среднем — всего около 45 грамм), при избыточном белковом питании эти запасы не становятся больше, и белки постоянно расходуются из-за непрерывного обновления структур органов и тканей, даже если они не поступают с пищей, поэтому без регулярного поступления белка возникнут его дефицит и нарушения в работе организма [6].

Ограничивайте поступление животных жиров с пищей, исключение может составить жирная морская рыба, богатая полиненасыщенными жирными кислотами, кото-

рые важны в профилактике атеросклероза. Старайтесь есть меньше легкоусвояемых углеводов (белый хлеб и хлебобулочные изделия из белой муки, жареный картофель и другие продукты, содержащие много сахара или крахмала) и больше сложных углеводов (зерновые злаки, бобовые, овощи). Мёд относится к быстрым углеводам, поэтому относитесь к нему как к полезному лакомству, которое не нужно есть в слишком больших количествах.

Вопрос: *Как я пойму, что с моей пищей поступает достаточно микро- и макроэлементов, витаминов, клетчатки?*

Ответ: Если ваше питание разнообразно и вы придерживаетесь принципов здорового питания, то вы, скорее всего, получаете все необходимые витамины, микро- и макроэлементы, а также клетчатку (растительные волокна). На дефицит каких-либо веществ порой указывает недомогание, нарушения в работе организма, поэтому очень важно обсуждать своё самочувствие и питание с врачом. Вы также можете узнать о содержании витаминов, микро- и макроэлементов, клетчатки в продуктах, используя специальные таблицы (в них обычно указывается калорийность, содержание белков, жиров, углеводов и витаминов). Получите больше информации об этом у своего терапевта, диетолога, а также из других авторитетных источников (книги, статьи). Врачу будет легче помочь вам, если на приём вы принесете запись о своём примерном рационе (меню на один день, на неделю).

Поговорите со своим врачом-терапевтом, гастроэнтерологом, диетологом о том, какие биологически активные добавки (БАД) к пище, например рыбий жир, с какой длительностью и периодичностью вы можете принимать с пользой для себя. На потребность в них могут указывать особенности вашего питания и присутствующие у вас нарушения здоровья, но не принимайте БАД без соответствующей врачебной рекомендации, данной именно вам, иначе это может

быть опасно. Также будьте осторожны при приёме витаминов, особенно это касается жирорастворимых витаминов (К, Е, D, А, F), которые выводятся из организма сложнее, чем водорастворимые (все остальные, в том числе витамины группы В и витамин С), поэтому внимательно читайте инструкции по профилактическому приёму витаминов, не превышайте рекомендованных доз и выдерживайте необходимые временные интервалы между курсами. Лучше всего, если вы спросите своего лечащего врача о том, достаточно ли вы получаете витаминов и минералов с пищей, а также о профилактике дефицита этих веществ и особенностях их дополнительного приёма.

Сахар, соль и специи

Соль и специи при их чрезмерном употреблении способствуют задержке повышенного количества жидкости в организме, увеличивая нагрузку на сердечно-сосудистую систему, поэтому старайтесь не есть слишком много солёного или острого. Избыток сладкого в рационе приводит к увеличению веса. Вместо сахара-песка в блюда можно класть сладкие фрукты или ягоды, которые содержат фруктозу и витамины. ВОЗ рекомендует потреблять менее 25 г так называемых свободных сахаров (моно- и дисахаридов) в день (25 г сахара — примерно пять чайных ложек сахара без горки), или хотя бы менее 50 г (это составляет 5 и 10% от общего числа потребляемых калорий, соответственно). Моносахариды включают глюкозу и фруктозу, а дисахариды — сахарозу (это столовый сахар, в его состав входит и глюкоза, и фруктоза). Будьте осторожны с готовыми продуктами, к примеру, одна столовая ложка кетчупа может содержать примерно одну чайную ложку сахара. Очень высоко содержание сахара в газированных напитках.

Во избежание развития сердечно-сосудистых заболеваний ВОЗ рекомендует употреблять менее 5 г соли в день

(5 г соли — менее одной чайной ложки соли без горки). По оценке ВОЗ в Европейском регионе (включая Россию), лишь 20–30% употребляемой в пищу соли люди добавляют в еду сами, остальное содержится в пище, а ежедневное потребление соли большинством европейцев намного выше рекомендованного. Вместо соли в пищу можно добавлять лимонный сок, травы.

Если вы едите вне дома, избегайте слишком сладких, солёных и острых блюд, а также жирного и жареного. Никогда не стесняйтесь попросить добавлять в ваши блюда меньше соли или сахара и не украшать их маслом или сливками. Пусть у вас будет возможность добавить соус самостоятельно, а если это не получится, то можно попросить добавлять вам меньше соуса (или не добавлять его вообще). Иногда порции бывают слишком большими, и в таких случаях можно попросить порцию поменьше или дополнительную, пустую тарелку, чтобы разделить одно блюдо на двоих [3].

Пейте достаточно жидкости

Потребность в жидкости у взрослых людей с годами остаётся примерно на одном уровне, хотя способность ощущать жажду может снижаться. Необходимый объём жидкости зависит и от климата, в котором вы живёте, и от ваших физических нагрузок. Не забывайте, что жидкость поступает в организм не только с напитками, но и с пищей. Чтобы не допускать нехватки жидкости в организме, пожилой человек должен регулярно пить воду или напитки, даже если он не испытывает жажду, в разумных объёмах, которые были привычны для него в более молодом возрасте: например, выпивать хотя бы пять стаканов напитков (компоты, зелёный чай и т. д.) или воды в день.

Лучше всего не пить во время еды (например, не пейте за полчаса до еды и полчаса после приёма пищи).

Также старайтесь пить часто и понемногу, чтобы избежать излишней нагрузки на сердце.

Если вы страдаете от каких-либо заболеваний, то перед тем, как изменить питьевой режим, получите консультацию у своего лечащего врача. Поговорите с ним о том, нужно ли вам ограничивать приём жидкости из-за каких-либо проблем со здоровьем. Если у вас хроническая сердечная недостаточность или тяжелое заболевание почек на поздней стадии, из-за которого вы проходите гемодиализ, то в таких случаях приём жидкости ограничивают (узнайте об этом у своего лечащего врача, он сможет дать вам точную рекомендацию с учётом вашего состояния). Но не ограничивайте приём жидкости самостоятельно, без ведома врача, это может привести к ухудшению самочувствия и усугубить течение болезни!

Старайтесь не пить напитки с добавлением сахара, не есть очень солёных и острых супов и других блюд. Избегайте употребления алкоголя, он вреден в любых дозах; постарайтесь исключить его из употребления в своём окружении.

Для нормального функционирования организма, особенно во время физической активности, очень важно пить достаточно жидкости. Из-за возрастных особенностей пожилые люди могут не чувствовать жажду даже тогда, когда их организм нуждается в воде. Люди, имеющие регулярные физические нагрузки; потребляющие много белка; принимающие слабительные средства или живущие в жарком климате, тоже обязательно должны следить за достаточным поступлением жидкости в организм. Однако если ваш лечащий врач ограничил вам приём жидкости, то проконсультируйтесь с ним по поводу питья и физической активности, так, например, при физической нагрузке средней интенсивности вы потеете, и вам стоит обсудить восполнение потерь. Также важно не снижать приём жидкости, если вы страдаете недержанием мочи: в этом случае следует обсудить проблемы с мочеиспусканием с лечащим врачом [3].

О диетах

Существуют заболевания и состояния, при которых диета является частью лечения, к ним относятся сахарный диабет, атеросклероз и артериальная гипертензия, подагра, болезни почек, гастрит, язва желудка, хронические запоры, а также некоторые другие проблемы со здоровьем. При таких болезнях нужно придерживаться правил питания, предварительно обсудив их со своим терапевтом или обратившись к диетологу. Для получения дополнительной информации о питании при том или ином заболевании обратитесь к авторитетным источникам (сайты больниц, справочные материалы для пациентов).

Помимо лечебных диет, о которых вам расскажут врачи, сегодня вы можете услышать и о других диетах, обещающих оздоровление и омоложение организма, а также значительную потерю веса. Будьте крайне осторожны — эти советы не будут так же полезны и безопасны для вас, как здоровое и лечебное питание — резкое изменение рациона связано с серьёзными рисками для здоровья, а значительное снижение веса в короткий срок и недостаточное/избыточное (не сбалансированное) поступление белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов приводит к нарушениям в работе организма.

Итак, чтобы улучшить своё питание, ваш рацион должен быть достаточной калорийности, сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, содержать нежирные животные продукты (и жирную морскую рыбу), а также растительные продукты: орехи, овощи, фрукты, бобовые, цельные злаки (растительные продукты содержат клетчатку), содержание транс-жиров в пище должно быть ограничено (транс-жиры часто входят в состав выпечки, встречаются в маргарине), потребление соли, сахара и специй не должно быть избыточным, способ приготовления должен быть оптимальным (приготовление на пару, варка, запека-

ние в духовке или приготовление пищи на открытом огне; избегайте жареного в растительном или сливочном масле, на животном жире), а порции не должны быть слишком большими. Также необходимо потреблять достаточное количество жидкости и избегать напитков с высоким содержанием сахара (например сладких газированных напитков). Питание должно соответствовать вашему состоянию здоровья (диета, согласованная с врачом).

Если вы хотите начать правильно питаться, все изменения в питании необходимо вводить обдуманно и медленно, в течение недель и месяцев, при этом нужно внимательно следить за своим самочувствием: будьте лучшим другом для своего организма, дайте ему достаточно времени, чтобы приспособиться, и не оставляйте сигналы, которые он вам подаёт, без внимания. При любых проблемах с желудочно-кишечным трактом, в числе которых могут быть неприятные ощущения и боли, изжога, отрыжка, налёт на языке, повышенное газообразование, изменения стула, не откладывайте визит к своему лечащему врачу.

Одежда и обувь для занятий

Подходящая одежда

Одна из главных функций одежды — это помощь в поддержании оптимального температурного режима. Слишком резкие перепады температуры избегают даже при закаливании, ведь они могут принести вред вашему здоровью, так как вы можете простудиться, если замёрзнете, но и при перегревании организма также можно пострадать — получить тепловой удар, и тогда придётся делать перерыв в занятиях. Цель вашей одежды для физической активности и тренировок — обеспечение удобства во время движения. При средней физической нагрузке ваше потоотделение,

вероятно, ощутимо усилится, поэтому необходимо позаботиться о том, чтобы вас не продуло: не занимайтесь при сильном ветре или в помещении со сквозняками. Если вы тренируетесь на открытом воздухе, пусть у вас будет несколько слоёв одежды. Чтобы не перегреться, вы сможете расстегнуть или снять какую-то вещь, а когда вы снизите физическую активность или почувствуете, что вам стало прохладно, вы сможете вновь застегнуться или одеться теплее. Также выбирайте такую одежду, которая не будет тесной, при этом она не должна быть настолько свободной, чтобы цепляться за окружающие вас предметы. Если вы женщина, то следите за тем, чтобы бюстгальтер или спортивный топ не ограничивал движение вашей грудной клетки — не мешал вам дышать. И лучше всего, если на занятия вы будете надевать одежду, которая позволит хорошо дышать вашей коже.

Также учтите, что при занятиях на улице в тёплое время года следует защищаться от ультрафиолетового излучения, важную роль в этом играет ваша одежда. Так, например, для занятий подойдёт тонкая светлая водолазка из хлопка и лёгкие летние спортивные брюки, а также светлая кепка. Того ультрафиолета, который попадёт вам на лицо и кисти рук даже через облака, будет достаточно, чтобы оставаться здоровыми. Не пренебрегайте и солнцезащитными кремами. В тёплое время года занимайтесь на улице в тени.

Обувь для физкультуры

Рекомендации, которые мы дадим по поводу хорошей обуви, подходят не только для физкультуры, — они универсальны, но особенно важны в условиях физической активности.

Многие люди страдают от плоскостопия и деформации большого пальца стопы. Это может возникнуть по разным причинам: и генетическая предрасположенность, и

ношение обуви, деформирующей стопы, и повышенные нагрузки на стопы. Натоптыши, боли в ступнях и «шишки» — лишь маленькая часть проблем, которые могут возникнуть при невнимательном, легкомысленном отношении к здоровью ног. Плоскостопие может вызвать нарушения в работе других суставов организма и способствовать развитию деформации коленных, тазобедренных, межпозвоночных суставов. В конечном счёте это может привести к болям и плохому самочувствию. Также существует ряд заболеваний, при которых могут возникать проблемы со ступнями, например сахарный диабет. Если у вас присутствуют какие-то из следующих проблем:

- 1) огрубевшие участки кожи на подошвах, натоптыши;
- 2) шишки на суставах пальцев ног;
- 3) боли в ступнях и в области суставов ног после нагрузки, тяжесть в ногах, боль при прикосновении;
- 4) покраснения на коже стоп, натёртости

и какие-либо другие нарушения, которые приносят вам дискомфорт, то всё это будет хорошим поводом для того, чтобы обсудить свои проблемы с врачом и задуматься о подборе хорошей обуви. Вы можете начать с разговора с терапевтом, а затем прийти на приём к ортопеду, который поможет избавиться от боли и получить надёжную опору для всего тела. Врач может посоветовать вам ношение ортопедических стелек, специальных вкладышей, фиксаторов, подскажет, какую обувь выбрать в вашей ситуации, расскажет о гимнастике для стоп. Словом, перед вами откроется широкий выбор возможностей для сохранения своего здоровья.

Когда вы будете подбирать обувь, руководствуйтесь следующими советами:

- 1) выбирайте из спортивной обуви (лучше всего, если это будет обувь для конкретного вида физической активности);

2) при примерке вам сразу должно быть удобно, стелька должна давать хорошую опору для сводов стопы, а если вы используете свои стельки (ортопедические или другие), обувь должна быть достаточно свободной для того, чтобы положить в неё подходящую стельку при первой примерке, и обеспечивать комфорт для пальцев ног при ходьбе;

3) вы должны чувствовать хорошую фиксацию стопы, пятки;

4) подошва должна быть нескользящей, гнуться, при этом пусть она будет не слишком толстая и тяжелая;

5) обувь должна давать хорошую защиту для стопы, для пальцев на случай, если вы что-то заденете ногой;

6) материал обуви должен быть таким, чтобы вашим ногам не было слишком жарко или некомфортно при физической нагрузке — ноги не должны сильно потеть в обуви, вы также не должны мёрзнуть в ней.

Старайтесь не носить обувь на совершенно плоской подошве или на каблуке выше 3 см. Хорошо, если высота каблука составит 2–2,5 см, а сам он будет устойчивым и крепким.

Не забывайте, что обувь нуждается в своевременной замене. На эту необходимость указывают стертый рисунок на подошве и отсутствие надежной фиксации стоп в обуви, а также другие признаки, свидетельствующие об износе, которые приводят к дискомфорту (складки, заломы, трещины). Если вы носите специальные стельки или вам назначено какое-то другое ортопедическое лечение, регулярно посещайте врача и меняйте стельки, вкладыши и прочее в соответствии с рекомендациями специалистов.

Бандажи для физической активности

Лучшая профилактика травмы коленного сустава — соблюдение техники безопасности при той или иной физической активности, однако дополнительно хорошо будет

носить специальные приспособления — мягкие бандажи на коленный сустав (наколенники), предназначенные для занятий физкультурой. Во время тренировки их желательно носить даже тем людям, у которых нет проблем с суставами, главное, чтобы они были подобраны квалифицированным специалистом и не мешали движениям и кровообращению.

Если вы выберете такие виды физической активности, при которых часть нагрузки ложится на руки (например большой теннис), то носите бандажи на локтевые суставы, а также напульсники на запястья, требования к их подбору и использованию те же. Напульсники удобно носить и при игре в волейбол.

Также существуют и другие бандажи: к примеру, бандажи на голеностопный сустав будут особенно полезны при нестабильности в работе данного сустава.

При спортивных играх и другой физической активности, связанной с быстрыми движениями и перемещениями, удобно носить бандаж-протектор для тазобедренных суставов, обеспечивающий дополнительную защиту от повреждений, что особенно важно в пожилом возрасте.

Выбрать подходящий бандаж поможет врач-ортопед, не следует покупать изделие без консультации врача. Какие бы надёжные бандажи на суставы вы бы ни выбрали, нужно по-прежнему внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время занятий: применение бандажей совершенно не означает, что вы можете заниматься с большей нагрузкой.

О падениях и их профилактике

Падения нежелательны для людей любого возраста, поэтому следует их избегать. Падение возможно и тогда, когда вы не занимаетесь физкультурой, и чем хуже ваша физическая форма, тем выше риск падения в быту. Для профилактики падений нужно создать условия дома и во время

прогулки, сводящие к минимуму риск споткнуться или поскользнуться, можно покрасить яркой краской кромку ступеней лестницы, установить пристенные поручни. Следует всегда избегать резких движений, особенно резкого вставания с постели, со стула.

Если зимой вы случайно оказались на участке дороги, покрытом льдом, не держите руки в карманах при ходьбе. Зимой также удобно использовать палку с металлическим шипом или специальные приспособления с шипами, крепящиеся на ботинки (ледоходы). По скользкой дороге нужно двигаться «походкой лыжника», не поднимая согнутые ноги высоко над землёй. Во время прогулки необходимо хорошо видеть свой путь. Носите надёжную обувь на нескользкой подошве (хорошо, если она на низком и широком устойчивом каблуке высотой 2 – 2,5 см). Всегда, когда это возможно, избегайте дорог, на которых можно поскользнуться.

Падения при занятиях физкультурой могут быть связаны со следующими причинами:

1) вы не создали безопасных условий, при которых достаточно хорошо видите свой путь (освещение, решение проблем со зрением); на вашей дороге встречаются препятствия, неровности и помехи для безопасного передвижения (предметы, оставленные на полу, скользкий пол, провода, пороги и коврики дома, садовый инвентарь на участке, корни деревьев, камни и кочки, неровное дорожное покрытие на улице); вы плохо слышите сигналы от других участников уличного движения (для решения проблемы посетите врача-отоларинголога);

2) вы занимаетесь физкультурой там, где это делать нельзя (на дороге с нерасчищенным снегом, скрывающим лёд; на слишком оживлённой улице в толпе людей; в плохо освещённом месте);

3) вы выбрали слишком большую интенсивность физической нагрузки с учётом тех условий, в которых занимаетесь: слишком быстро едете на велосипеде с горки, чрез-

мерно разгоняетесь на лыжне, когда она петляет; забываете об осторожности во время спортивной игры или во время бега по грунтовой дороге в парке;

4) вы не готовы к физической активности, которой занимаетесь, что проявляется в том, что вы чувствуете себя неуверенно, ощущаете неустойчивость, но игнорируете риски для здоровья и продолжаете подвергать себя нагрузкам, что может привести к падению (во избежание которого нужно постепенно улучшать физическую форму благодаря другим доступным видам активности и только после этого аккуратно пробовать заниматься тем, что не получалось раньше);

5) вы плохо удерживаете равновесие, и это может быть связано не только со слабостью мышц, сухожилий, недостаточной физической подготовкой, но и с различными заболеваниями, включая болезни суставов и центральной нервной системы (при нарушениях походки следует обратиться к врачу для установления их причины).

Все эти ситуации, приводящие к падениям, требуют самого пристального внимания. Особенно опасны падения для пожилых людей: из-за более хрупких костей, слабых мышц и связок повреждения могут быть более обширными, в то время как восстановление будет более длительным, чем в молодом возрасте. Всё это создаёт почву для тяжёлых и даже жизнеугрожающих осложнений.

Итак, физическая активность помогает вам стать устойчивее, но при несоблюдении техники безопасности сама может привести к падению. Лучше всего, если вы сможете избежать падений и в быту, и во время занятий физкультурой, что не такая уж сложная задача, если вы создадите соответствующие условия, а также будете прислушиваться к своему телу и двигаться плавно, не заставляя себя слишком быстро, резко перемещаться. **Но всё же стоит знать о том, как правильно падать, избегая травм.**

Если вы не можете удержать равновесие и всё-таки падаете, то старайтесь сгруппироваться при падении, при этом не должно быть состояния оцепенения, неподвижности, напряжённости. Сохраняйте гибкость и некоторую расслабленность мышц, не вредящую группировке. Сгибайтесь конечности в суставах (особенно в локтевых, коленных) и не допускайте их чрезмерного разгибания (так, падение на выпрямленную руку может окончиться тяжелым переломом).

Во время падения необходимо защищать голову: если вы падаете назад, то согните шею, стремясь прижать подбородок к груди, чтобы не удариться головой о землю, если вперёд, — постарайтесь отвести лицо в сторону. Безопаснее падать на бок, поэтому во время падения попытайтесь повернуться и коснуться земли боком. Постарайтесь приземлиться на те части тела, которые хорошо укрыты мышцами, а не на выступающие кости.

Если вы падаете, то не следует искусственно прерывать падение, получая основной удар в какую-либо часть тела. Во время падения ваше тело перемещается в пространстве под влиянием действующих на него сил, поэтому более безопасно — позволить ему прокатиться какое-то расстояние по земле, распространяя удар на максимальную площадь тела, так воздействие будет менее травматичным. Попробуйте перекатываться, не задерживая свое тело долго на одном месте.

В пожилом возрасте очень опасны падения на тазобедренный сустав — из-за перестройки костной ткани особенно высок риск перелома шейки бедра. В данном контексте падение на ягодицы хуже падения на бок, поэтому во время падения постарайтесь повернуться на сторону. При этом не падайте на бок в прямом, разогнутом, напряженном состоянии: группируйтесь, сгибаясь.

Никогда не стесняйтесь позвать на помощь при падении: будет лучше, если вам помогут встать. Не спешите

быстро подниматься на ноги, если это не вредит вашей безопасности (то есть если вы не вынуждены вставать немедленно из-за внешней угрозы для здоровья и жизни, которая может исходить в том числе и от уличного транспорта). Если вы имеете возможность встать постепенно, прислушайтесь к своим ощущениям и в случае серьёзных повреждений, о которых могут говорить сильная боль, особенно если это боль в голове, нарушения в двигательной сфере, спутанность сознания, головокружение, шум в ушах, слабость, тошнота и рвота, заторможенность, двоение в глазах, не говоря уже о ранах и кровотечении, а также эпизоде потери сознания, как можно скорее обратитесь за помощью окружающих людей и профессиональной медицинской помощью (вызов скорой помощи). Однако и при тех повреждениях, которые кажутся вам лёгкими, не лишним будет отправиться в травмпункт, поликлинику или просто в ближайшее медучреждение в сопровождении другого человека: так вы поможете врачам своевременно выявить возможные повреждения, которые ещё не сказались на работе вашего организма, а также получите необходимую помощь и ценные предписания.

Если у вас есть возможность проконсультироваться со специалистом по лечебной физкультуре по поводу правильной техники падения и попробовать несколько раз сгруппироваться на мягких спортивных матах, то это может помочь вам избежать травмы при падении. Безусловно, режим таких тренировок для молодых и для пожилых людей должен быть разным, а специалист должен обладать опытом работы с вашей возрастной группой и иметь соответствующее образование.

Почему хорошая физическая форма очень важна?

Физические нагрузки, которые мы получаем при физической активности разного рода, играют большую роль в нашей жизни и могут по праву считаться важной ежедневной задачей, которую не следует откладывать на потом. Наша цель — формирование полезных привычек, которые позволят иметь оптимальные нагрузки и максимальную пользу для здоровья, а также будут приносить радость.

Главная задача физкультуры (организованных физических нагрузок) — это благотворное воздействие на весь организм, укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение работы органов дыхания и пищеварения, нервной и иммунной систем, опорно-двигательного аппарата (увеличение подвижности суставов, снижение риска падений, укрепление костей, создание надёжного корсета для внутренних органов, позволяющего сохранить их здоровыми). Если вы будете заниматься физкультурой грамотно, в чём мы постараемся вам помочь, то вы можете получить следующие положительные эффекты:

1) вы создадите условия для правильной работы внутренних органов, что поможет вам контролировать хронические заболевания;

2) вы укрепите свои кости и связочный аппарат, а увеличенные в объёме мышцы, которые окружают ваши кости и суставы, создадут дополнительную защиту от боли и повреждений;

3) увеличится сила, улучшатся выносливость, гибкость, ловкость и устойчивость, что положительно скажется на всех сферах повседневной жизни: вам будет легче справляться с такими задачами, как готовка, уборка, покупки, вождение, будет проще держать на руках маленьких детей, вы сможете дольше гулять с дорогими вам людьми и реже

болеть;

4) когда вы привыкнете к регулярным физическим нагрузкам, целый мир активного образа жизни станет ближе для вас: ведь волейбол, прогулки, туристические походы, плавание, танцы и другие занятия не только укрепляют ваше тело и дух, они связаны с новыми впечатлениями, интересными людьми и положительными эмоциями;

5) хорошая физическая форма сделает вас привлекательнее: вы будете нравиться себе в зеркале, ведь при помощи регулярных занятий физкультурой можно сохранить хорошую фигуру до глубокой старости, и в сочетании с ясным мышлением, которое часто сопровождает людей, придерживающихся здорового образа жизни, это откроет много возможностей для активного долголетия.

Помните, что регулярные физические нагрузки, чудесная привычка, способная принести вам очень много пользы, — это неотъемлемая часть здорового образа жизни, вашего мировоззрения, при котором очень важно не допускать чрезмерных физических и умственных нагрузок, иметь правильное питание и здоровый сон, придерживаясь режима, поддерживать себя в хороших начинаниях, уметь справляться с жизненными трудностями и настроиться на здоровье и положительные впечатления.

Как понять, что мне подходит?

Вы с большей вероятностью сможете сделать физическую активность вашей полезной привычкой, если будут соблюдаться несколько следующих условий:

1) вы получаете удовольствие от того, что делаете, у вас нет неприятных ощущений, вы уверены, что всё делаете правильно и это идёт вам на пользу;

2) вы не испытываете слишком больших трудностей с тем, чтобы быть достаточно активными и при этом справляться со всеми другими повседневными задачами — у вас

находятся и время, и силы на это;

3) вы видите и/или ощущаете улучшения: например, занятия избавляют вас от болей в спине или у вас больше нет одышки при подъёме по лестнице;

4) физическая активность не связана с какими-то неудобствами и препятствиями, будь то чрезмерные финансовые траты на занятия или слишком сложная организация процесса;

5) вы можете делать то, что вам интересно, физическая активность приносит вам новые знания, впечатления, положительные эмоции и знакомства;

6) вы ставите перед собой реальные и значимые для вас цели и задачи, а также чувствуете радость, когда исполняете задуманное;

7) вы можете найти в себе силы вернуться к занятиям после вынужденного перерыва, например, после того как переболели простудой, и вы умеете проявить гибкость, чтобы продолжать физическую активность в другой форме, даже если вы находитесь в отпуске, переехали жить в другое место, больше не можете заниматься в прежней компании или в прежних условиях.

Также важно учитывать тот факт, нравится ли вам заниматься в одиночестве, или же вы любите компанию. Вы можете чередовать такие занятия: например, немного поплавать в бассейне (естественно, под присмотром инструктора и рядом с другими людьми), а затем принять участие в групповом занятии по аквааэробике, или же выполнять упражнения с гантелями дома и время от времени играть вместе с друзьями в волейбол. Если вам нравится бывать вдвоём с кем-то, то подходят такие виды активности, как теннис, бадминтон и танцы, а также вдвоём прекрасно совершать пешие прогулки.

Помните, что спортивные игры требуют особенной осторожности: все движения обязательно должны сохранять плавность, как сильно бы вас ни увлекала игра. Не

стоит играть в подвижные спортивные игры без регулярной и основательной физической подготовки, особенно если вы пока занимаетесь физкультурой от случая к случаю: это может привести к травме. Если вы не вполне уверены в своих физических возможностях, но очень хотели бы участвовать в спортивных играх с несколькими участниками, попробуйте замечательную игру в городки: не играйте в такие подвижные игры, как волейбол или большой теннис, пока не улучшите свою форму до необходимого уровня с помощью регулярных занятий физкультурой.

Во время тренировки выносливости исключайте риски получения травмы и не допускайте переутомления.

Перед силовыми тренировками особенно важно получить подробную консультацию врача. Обратите внимание на силовые упражнения, выполняемые с весом собственного тела, а при использовании гантелей и утяжелителей начинайте с минимальных весов, которые могут быть меньше полкило, так вы сможете освоить технику и оценить свои силы (в дальнейшем вполне нормально заниматься с гантелями весом до 1,5 кг, не стремитесь работать со слишком большим весом).

Имейте возможность ухватиться за что-либо устойчивое для дополнительной опоры и во время тренировки мышечной силы, и при развитии равновесия.

Откажитесь от таких видов физической активности, которые часто связаны с травмами, не лишая себя удовольствия заниматься чем-то интересным. Вместо катания на горных лыжах выбирайте катание на беговых лыжах по ровной поверхности, а если вы всегда мечтали заниматься боевыми искусствами, но так и не сделали этого, то попробуйте освоить несколько приёмов самозащиты под контролем тренера, имеющего опыт работы с вашей возрастной группой, хотя эти полезные навыки по самообороне должны быть известны всем, даже тем, кто далёк от контактных видов спорта. Они подразумевают определенную физичес-

кую подготовку. Отдать отнимаемые вещи при встрече со злоумышленником и совершить удачное бегство, если это возможно, — это разумный (и наилучший, если вы окажетесь в безопасности) способ, чтобы сохранить здоровье и жизнь, но для него также крайне важна хорошая физическая форма. В дополнение к этому можете посетить занятия по тай-чи, гимнастике, напоминающей танец. Постарайтесь найти те виды деятельности, которые подходят именно вам. Пусть у вас будет много положительного опыта, который послужит отличной мотивацией, чтобы продолжать занятия.

Разговор с врачом

Итак, вы уже имеете представление о том, чем бы вам хотелось заниматься. Если вы не привыкли к физическим нагрузкам и раньше не занимались регулярно, то следует обсудить ваши планы с лечащим врачом.

Об этом стоит поговорить и при возникновении каких-либо новых жалоб или если вы страдаете какими-то хроническими заболеваниями (диабет, артрит, некоторые болезни сердца, в том числе те, которые сопровождаются аритмией, болезни почек, онкологические заболевания и др.), а также перенесли операцию (протезирование тазобедренного сустава, операцию на позвоночнике, установку электрокардиостимулятора и так далее) или острое заболевание, травму, если у вас есть грыжи.

Будет особенно важным обратиться к врачу, если произошло резкое снижение веса, имеются проблемы со зрением (вы перенесли лазерную коррекцию зрения, операцию на глаза, имеете проблемы с сетчаткой, у вас присутствует снижение зрения, внутриглазные кровоизлияния), если периодически возникают неприятные ощущения в области сердца, в том числе перебои, ощущение нехватки дыхания, имеются проблемы с суставами, незаживающие раны,

склонность к кровоточивости и образованию гематом (синяков).

Обязательно получите консультацию перед тем, как приступить к физической активности, если у вас время от времени возникают головокружения, а также если у вас есть нарушения походки или проблемы с памятью. Если вы не обратитесь к специалисту в описанных выше случаях и не спросите его о рекомендованных нагрузках, тренировки могут оказаться опасными.

Помните, что никакие интенсивные физические нагрузки не должны иметь место во время острых инфекционных заболеваний (особенно если повышена температура и есть ломота в теле) или обострения различных хронических болезней, в том числе — инфекционных, а также в периоде ограничения физических нагрузок в соответствии с предписаниями врача (это может быть первое время после операции, получения травмы или при ухудшении вашего самочувствия).

Перед тем как прийти на приём, подумайте, какие конкретно физические нагрузки вы планируете, будь то выполнение упражнений, работа в саду или плавание.

Во время беседы опишите врачу весь дискомфорт или даже боли, которые вы порой испытывали при физической нагрузке в быту. Обязательно запишите, какие нагрузки для вас желательны, а каких вам стоит избегать. Также узнайте, какое питание будет оптимальным в вашем случае. Едва ли врач будет против вашей физической активности, скорее он посоветует вам, как постепенно подготовиться к ней, а также избежать каких-либо неприятных ощущений и конкретных рисков для здоровья при занятиях физкультурой. Так, например, если вы хотите танцевать или играть в волейбол, но при этом боитесь, что у вас может закружиться голова или что вы дадите себе слишком большую нагрузку, вы можете сначала улучшить свою физическую форму при помощи ходьбы, плавания и упражнений и затем, после

очередной беседы с врачом, постепенно приступить к тому, что вам интересно.

Отнеситесь ответственно к этому разговору: узнайте, не подвергаете ли вы себя риску отрыва тромба (при тромбозе вен нагрузка должна быть отложена, пока вы не поправитесь и врач не объяснит, как постепенно вернуться к физической активности), не следует ли вам изменить свой режим и приём лекарств с учётом физической нагрузки при диабете, а также другие особенности влияния хронических заболеваний на занятия физкультурой (например артрита или гипертонической болезни). При артрите нельзя заниматься физкультурой при обострении заболевания, когда суставы болезненные, воспаленные и опухшие. При обострении гипертонической болезни и других хронических болезней также следует воздержаться от физической нагрузки. Особый режим физических нагрузок может потребоваться после вакцинации: узнайте о том, какая активность вам показана, в лечебном учреждении.

На занятия физкультурой влияют и бляшки, образующиеся при атеросклерозе, мешая полноценному кровоснабжению мышц, которым при нагрузке нужно много энергии, но со временем регулярная физическая активность станет вашим надёжным союзником в борьбе с атеросклерозом. Если вы не можете контролировать своё хроническое заболевание, то особенно важно узнать у врача, как безопасно заниматься физкультурой и облегчить этим течение болезни.

Определяем исходный уровень и ставим цели

При написании данного раздела широко использовались материалы Национального института по проблемам старения (NIA), являющегося подразделением Национальных институтов здоровья США [3]

Начальный уровень

Если вы хотите, чтобы физические нагрузки пошли вам на пользу, то следует научиться хорошо чувствовать своё тело и не допускать перегрузок. Даже если вы очень хотите заниматься интенсивно, без должной физической подготовки этим вы только навредите себе. Занятия физкультурой не должны приводить к ухудшению самочувствия, а напряжение или растяжение мышц может ощущаться не более чем как лёгкий дискомфорт, хотя будет лучше, если все ощущения во время физической нагрузки будут приятными.

Так, в случае если вы планируете заниматься силовыми тренировками, нужно подходить к ним грамотно, чтобы они не превратились в простой подъём тяжестей, который может привести к опущению органов, расширению вен, появлению грыж, повреждениям опорно-двигательного аппарата и даже к нарушению кровоснабжения сердца в момент напряжения мышц. К другим видам физической активности, как вы уже знаете, также следует приступать постепенно.

Но как выбрать оптимальную физическую нагрузку на самом первом занятии? Для начала определите, как много времени вы физически активны в течение дня. Можно завести специальную тетрадь, в которой время от времени делать записи, чтобы помочь себе организовать физические нагрузки.

Сначала можно нарисовать в ней следующую таблицу и заполнять её несколько дней на неделе. В столбце «Физическая активность» указывайте любую активность, при которой вы испытываете физическую нагрузку (прогулка с собакой, уборка, работа на дачном участке).

**Таблица повседневной физической активности
(по NIA [3])**

Физическая активность	Длительность в минутах	Возможность быть ещё активнее
Один будний день		
Общая длительность в минутах _____		
Другой будний день		
Общая длительность в минутах _____		
Выходной день		
Общая длительность в минутах _____		

После того, как вы получите представление о том, насколько активны, **постарайтесь постепенно увеличивать физические нагрузки в быту**, а затем — выделить время для регулярных занятий физкультурой. Если вы никогда раньше этого не делали, то пусть эти занятия максимально напоминают бытовые нагрузки. К примеру, вы можете начать с регулярной энергичной ходьбы на стадионе, которая развивает выносливость, а когда начнёте чувствовать себя более уверенно, включайте в свою программу силовые упражнения, растяжку, тренировку на равновесие, спортивные игры, танцы. Примеры таблиц для отслеживания успехов в занятиях физкультурой приводятся в конце этой книги (раздел «Таблицы физической активности»).

Если говорить о том, какой должна быть допустимая физическая нагрузка, то можете ориентироваться на следующие пункты:

1) плавно начиная заниматься физкультурой, постепенно приступая к тренировке, вы должны почувствовать, что мышцы становятся теплее, а движения в суставах осуществляются всё легче;

2) если вы можете свободно разговаривать во время занятий, то вам, возможно, слишком легко, но вам не должно быть слишком трудно говорить — последнее свидетельствует о том, что вы подвергаете себя чрезмерным нагрузкам;

3) если у вас нормальное потоотделение, то при лёгкой нагрузке можно вообще не вспотеть, а при умеренных или интенсивных нагрузках вы будете потеть;

4) во время занятий ваше самочувствие должно всегда оставаться нормальным, не допускайте боли, головокружения, тошноты, нехватки дыхания и ощущения сердцебиения, хотя частота сердечных сокращений и дыхания при нагрузке будет несколько увеличена.

Если вы воспользуетесь каким-либо электронным устройством (пульсометром и др.) и измерите ваш пульс во

время тренировки, то он должен быть не слишком высоким и составлять 50–75% от максимальной возрастной частоты сердечных сокращений, которая определяется по формуле: 220 ударов/мин минус ваш возраст. Так, если вам 75 лет, то ваш пульс не должен превышать 108 ударов в минуту, ведь $(220 - 75) \times 0,75 = 108,8$. Однако это лишь примерная формула, и если вы чувствуете дискомфорт даже при более редком пульсе, то вам следует руководствоваться вашими ощущениями и снизить нагрузку. Существуют тренажеры со встроенной функцией измерения пульса, узнайте о том, можно ли отслеживать свой пульс на тех тренажерах, на которых вы занимаетесь, и как правильно это делать. Также вы можете обсудить безопасный тренировочный пульс с вашим врачом, возможно, вам стоит пройти соответствующее обследование в кабинете функциональной диагностики.

Никогда не прерывайте резко свою тренировку для того, чтобы измерить артериальное давление, это может привести к внезапному ухудшению самочувствия. Вам необходимо плавно снизить нагрузку и восстановить привычные для состояния покоя частоту дыхания и частоту сердечных сокращений, прежде чем остановиться и произвести измерение!

Краткосрочные и долгосрочные цели

Если вы поставите перед собой несколько чётких, выполнимых целей, которые будут очень важны для вас, то шаги в их направлении и достижение задуманного могут усилить вашу мотивацию продолжать вести активный образ жизни и регулярно заниматься физкультурой. Это также поможет вам в организации физических нагрузок, ведь вы будете сразу работать в направлении нужного результата.

Подумайте над парой-тройкой краткосрочных целей и таким же количеством долгосрочных. Пусть они будут

действительно значимы для вас. После этого запишите их и храните на виду, время от времени перечитывая и корректируя.

Пусть ваши цели откроют для вас ещё одну возможность похвалить самого себя за успехи. Намного лучше достичь задуманного чуть раньше времени и поставить новую цель, чем испытывать разочарование из-за завышенных требований к самому себе. Также вы должны осознавать, что ставите перед собой цели, чтобы они принесли вам пользу, а не затем, чтобы достичь их любой для своего здоровья ценой. Корректируйте ваши цели в зависимости от обстоятельств и ставьте перед собой только выполнимые задачи.

Постановка краткосрочных целей может быть очень простой, при этом она организует вас и позволяет превратить физическую активность в привычку, особенно если вы делаете записи. На начальном этапе эти цели могут выглядеть так (частично по материалам NIA [3]):

1. Сегодня я буду двигаться больше, чем вчера.
2. Сегодня в своём расписании дня я выберу время, в которое мне будет удобно заниматься физкультурой, и запишу его в ежедневник.
3. В течение двух недель я поговорю о физических нагрузках со своим врачом-терапевтом.
4. В течение этой недели я подготовлю к занятиям подходящие обувь и одежду.
5. На этой неделе я узнаю, какие занятия организуются поблизости и что я смогу посещать.
6. Сегодня я попрошу своего супруга/супругу (или других членов семьи, друзей) заниматься физкультурой вместе со мной пару раз в неделю (дома, на спортивной площадке, на стадионе).

В дальнейшем, когда физические нагрузки станут организованными и регулярными, краткосрочные цели помогут вам плавно увеличивать их, а также делать свою ак-

тивность разнообразнее. При этом повышение нагрузок принесёт вам пользу лишь тогда, когда вы с лёгкостью будете справляться с текущими нагрузками. На это могут указывать такие признаки, как возможность свободно разговаривать во время занятий, незначительное учащение сердцебиения или дыхания, незначительное потоотделение при нагрузках, при которых раньше оно было заметным, а также наличие физических сил заниматься более интенсивно или длительно. Вот несколько примеров конкретных краткосрочных целей, направленных на повышение нагрузки:

1. Сегодня я буду гулять дольше на пять минут.
2. В дополнение к моим занятиям я попробую посещать бассейн один раз в неделю.
3. От медленных прогулок я перейду к более энергичной ходьбе.
4. Теперь я не только буду делать зарядку, но и стану заниматься скандинавской ходьбой два раза в неделю.

Теперь задумайтесь над долгосрочными целями: чего бы вы хотели достичь через полгода, год или несколько лет? Придерживайтесь того же принципа: пусть они будут достижимы, важны для вас, связаны с тем, что принесёт вам радость. Постарайтесь также записать их. Примером долгосрочных целей может служить следующее (частично по NIA [3]):

1. Через полгода я хочу основательно наладить своё питание и режим дня.
2. Я надеюсь, что через полгода благодаря регулярной физической активности и выполнению упражнений, а также соблюдению всех предписаний врача, я смогу контролировать своё хроническое заболевание (гипертоническую болезнь, сахарный диабет, артрит).
3. Через пять-шесть месяцев я хочу гулять вместе с маленькими внуками и моими детьми хотя бы четыре раза в неделю.

4. Через полгода я хочу начать посещать открытые занятия гимнастикой в парке.

5. Я надеюсь, что следующим летом мы с супругой/супругом сможем посещать открытые занятия танцами.

6. Мне бы хотелось, чтобы к этому же месяцу в следующем году я мог/могла играть в большой теннис в парке.

7. Я ожидаю, что через пару лет у меня будет меньше проблем с суставами.

8. Я хочу, чтобы через три-четыре года мой вес снизился в соответствии с рекомендацией, данной мне моим лечащим врачом (при ожирении по вопросу похудения и его темпов крайне важно советоваться с врачом, так как необоснованные и резкие изменения веса вредны).

В той же тетради, где вы заполняли таблицу о повседневной физической активности, можно записать свои цели и регулярно их пересматривать, корректировать.

Итак, запишите хотя бы две краткосрочные цели. Что вы планируете делать сегодня, завтра, на днях, в ближайшую пару недель, чтобы физическая активность стала регулярной? Теперь запишите хотя бы две долгосрочные цели. Чего бы вы хотели достичь через полгода, год, через несколько лет с сегодняшнего дня?

Каждый раз, когда вы будете достигать задуманного, вы можете поощрять себя за успехи. Внесите в свои планы такие приятные мероприятия, как поход в музей, пикник в парке с близкими и друзьями или даже маленький домашний праздник.

Не исключено, что вам будет нелегко привыкнуть к физической активности, оптимальной для вашего здоровья, и сделать нагрузки частью своей жизни, особенно в первые месяцы. Но чем дольше вы будете заниматься регулярно, тем легче вам будет становиться, вместе с этим вы увидите первые плоды вашего труда, причём чем меньше ваш физкультурный опыт, тем заметнее первые положительные перемены.

Начиная заниматься физкультурой, вы можете написать план по включению физической нагрузки в свой распорядок дня: это не только поможет вам сделать занятия регулярными, но и позволит перейти к ним более плавно. Так вы сможете избежать слишком высоких нагрузок. Если вы порой не справляетесь с физическими нагрузками в быту, при этом ощущая нарушения в работе сердца и одышку, а также боль, то стоит предварительно поговорить об этом со своим лечащим врачом и тщательно подготовиться к началу занятий. Для этого вам нужно постепенно становиться активнее в своей повседневной жизни. Вместе с этим вам необходимо достаточно отдыхать и следить за питанием, чтобы не возникло ситуации, когда вам не хватает энергии для физической активности, или, наоборот, вы страдаете от лишнего веса, а приёмы пищи такие большие, что после них вы испытываете тяжесть и не можете позволить себе физических нагрузок через два или даже большее количество часов после еды. Чтобы стать активнее, постарайтесь использовать все возможности, например:

- 1) составьте компанию на прогулке кому-нибудь из близких или друзей;
- 2) встретьте кого-нибудь из близких с работы или учебы и поделитесь с этим человеком своим хорошим настроением;
- 3) выходите за одну-две автобусные остановки до вашей и идите пешком до дома;
- 4) вместо того, чтобы подняться на лифте, поднимитесь по лестнице пешком (хотя бы на один-два этажа);
- 5) если вы привыкли много общаться по телефону с кем-то из коллег, соседей, проживающих поблизости родных и друзей, то попробуйте заменить часть звонков встречами: подойдите к рабочему месту человека, с которым общаетесь, чаще встречайтесь с теми, кто живёт рядом с вами.

Действуйте постепенно, избегайте резких подъёмов

со стула или постели, не сохраняйте непривычное для вас положение тела длительно, например, не занимайтесь долго с грядками на даче в согнутом положении и не мойте пол руками без швабры, если раньше вы этого не делали. Если вы не привыкли к приложению физической силы, то не стоит поднимать тяжелые сумки по лестнице, когда вы уже давно в таких случаях пользуетесь лифтом. Становитесь активнее лишь в тех видах деятельности, к которым вы привыкли, и повышайте нагрузку очень медленно. Помните, вы должны сохранять возможность говорить во время физических нагрузок и не должны чувствовать себя плохо при них! Вы можете использовать таблицу повседневной физической активности, которая уже приводилась выше, и записать в неё способы, как несколько утяжелить нагрузку при повседневных делах, в соответствующий столбец.

Пусть ваш план будет конкретным, подробным и соответствующим вашим целям. Так, если вы собираетесь включить в свой распорядок дня прогулки, напишите, когда и где вы будете гулять, сколько это займёт времени. Для каждого выбранного вида деятельности определитесь с тем, что вы хотите делать, как именно, где и когда вы это будете делать. Иногда стоит рассказать о планах близкому человеку, если это может повысить вашу мотивацию выполнить задуманное.

Если у вас что-то не получится сразу, то это совершенно нормально, главное, чтобы вы не оставляли попыток стать физически активнее и придерживаться здорового образа жизни: рано или поздно вы добьётесь успеха! Лучше, если вы будете идти к хорошей физической форме медленно, не подвергая себя рискам из-за необдуманных, спонтанных и чрезмерных нагрузок. Занимайтесь физкультурой, осознавая, что движение может дать огромную защиту для вашего здоровья, и вы делаете всё правильно, чтобы её получить.

Физическая активность: как правильно

Итак, вы уже знаете, как подготовиться к регулярной физической активности (повышение физической нагрузки в быту, разговор с врачом, правильное питание и здоровый сон, а также хороший режим дня и подходящая одежда и обувь). Теперь мы расскажем вам о том, чего можно ожидать при той или иной физической активности, но сначала давайте поговорим об общих правилах, применимых для физических нагрузок:

1. Не подвергайте себя физическим нагрузкам сразу после еды, пусть после существенного приёма пищи пройдут хотя бы два часа, если вы хотите активно позаниматься.

2. Переходы от спокойного отдыха или малоподвижного времяпровождения к физической активности и наоборот должны быть очень плавными, также не занимайтесь перед сном, чтобы не испытывать проблем с засыпанием.

3. Обязательно приступайте к занятиям после разогрева мышц, в этом вам могут помочь несколько минут ходьбы, и после разминки для суставов.

4. Всегда повышайте нагрузку только постепенно. Если вы планируете интенсивные физические нагрузки, к примеру, вы хотите поплавать или покататься на лыжах в достаточно быстром темпе, то всё равно начинайте медленно, постепенно повышая скорость: это очень важно для вашего здоровья, ведь так вы позволите вашему телу адаптироваться.

5. Чем бы вы ни занимались, движения должны всегда сохранять плавность. Недопустимы резкие повороты корпуса, головы, а также резкое начало движения, это может привести к травме независимо от вашего возраста и уровня подготовки. Избегайте прыжков и «тряски» для тела, которая возникает, когда стопа с силой ударяется о

землю.

6. В конце занятия физкультурой снижайте физическую нагрузку постепенно, в течение хотя бы нескольких минут (чем более плавно вы снизите нагрузки, тем лучше), при этом следите за своим дыханием.

7. Избегайте физической активности, если вы плохо себя чувствуете (болеете простудой; у вас обострилось хроническое заболевание; вы отмечаете какие-то новые неприятные ощущения или даже чувствуете боль).

8. Не занимайтесь физкультурой, если у вас нет сил для этого, но не оставляйте занятия на потом, пусть они не будут на последнем месте в списке ваших ежедневных дел. Относитесь к физической нагрузке как к профилактике болезней, а всем известно, что она лучше лечения.

9. Занимайтесь чем-то только после того, как вы узнаете, как это делать правильно, также создайте для занятий физкультурой безопасные условия. Если вы иногда испытываете сложности с удержанием равновесия, то необходимо обезопасить себя от риска падения, обеспечив себе надёжную опору. Если вы собираетесь заниматься на открытом воздухе в одиночестве, делайте это при дневном свете или хорошем освещении там, где рядом будут другие люди и вы не сможете встретиться с угрозами, связанными с уличным транспортом и незнакомцами. Если вы не можете крепко держать в руке предметы, то приступайте к занятиям с гантелями только тогда, когда вы укрепите свои руки, или занимайтесь с утяжелителями на запястьях.

При наличии проблем со здоровьем обязательно получите консультацию врача до первого занятия физкультурой. Задайте своему лечащему врачу все волнующие вопросы о физических нагрузках при присутствующих у вас заболеваниях.

10. Какой бы ни была ваша физическая активность, если вы почувствовали себя плохо во время занятия, плавно прекратите его. Поговорите об этом со своим терапевтом на

очередном приёме или срочно обратитесь к врачу (при необходимости вызывайте скорую помощь), если плохое самочувствие после физической нагрузки не похоже на обычную мышечную усталость после физической работы в быту. Крайне важно получить своевременную медицинскую помощь, если появились новые, непривычные для вас нарушения в работе организма, неприятные ощущения, боли. Откажитесь от данной физической активности до тех пор, пока вы не обсудите причины плохого самочувствия с врачом, особенно если вы испытали боль, дискомфорт в грудной клетке, чувство тошноты, сильное головокружение или другие серьёзные нарушения в работе организма.

Если ухудшение самочувствия проявляется таким же образом, как после слишком большой физической активности в быту, то снизьте нагрузки на занятиях (хотя бы в два раза), чтобы чувствовать себя хорошо, а также попробуйте другой вид физической активности.

11. Повышение физической нагрузки должно быть связано не с вашими амбициями, а с вашими возможностями: чрезмерная нагрузка только навредит здоровью и отбросит вас назад на пути к хорошей физической форме.

12. Избегайте негативного опыта, связанного с занятиями физкультурой, так как он может помешать вам сформировать полезную привычку. Если вам скучно, то ищите другие способы для физической активности; нагрузка не должна вызывать неприятные ощущения и создавать риск травмы; занимайтесь тем, что наполняет вашу жизнь радостью и смыслом, пусть физическая активность подарит вам крепкое здоровье, красивое тело и положительные эмоции.

О влиянии физической нагрузки

Если говорить о прямом действии физической активности на ваше тело, то в зависимости от того, что вы делаете

те, вы можете получить один или несколько следующих эффектов, выраженных в различной степени:

- 1) развитие выносливости;
- 2) увеличение мышечной силы;
- 3) повышение гибкости;
- 4) развитие способности удерживать равновесие;
- 5) увеличение скорости реакции (скорости).

Возможно, вам будет интересно узнать, что у людей есть «красные» (медленные) и «белые» (быстрые) мышечные волокна, красные волокна участвуют в развитии выносливости, а белые — силы. С 20 до 40 лет содержание быстрых волокон наиболее высоко (примерно 60%), после 40 лет оно начинает снижаться, а в возрасте старше 60 лет преобладают медленные волокна (55%) [7].

Выносливость — это способность организма противостоять утомлению при длительной физической нагрузке. Её формирует такая физическая активность, как ходьба, плавание, катание на лыжах, велосипеде, бег трусцой. Выносливость может быть снижена у людей, страдающих от заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ожирения, диабета, а также у тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни, поэтому в этих случаях особенно важно уделять тренировке выносливости должное время.

Регулярные тренировки выносливости снизят вероятность развития у вас заболеваний и состояний, связанных с гиподинамией (ожирение, повышенное артериальное давление, атеросклероз, онкологические заболевания, остеопороз и многие другие). Также физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, укрепляет сердце, повышает устойчивость к физическим и эмоциональным стрессам.

Мышечная сила важна для того, чтобы успешно выдерживать вес собственного тела, оберегая суставы от чрезмерной нагрузки и повреждений. Создаётся мышечный корсет, защищающий опорно-двигательный аппарат и внут-

рение органы, а кости становятся прочнее. Физическая активность, направленная на развитие мышечной силы, оказывает положительное влияние на центральную нервную систему. Также силовая тренировка, проведённая правильно, может помочь людям, страдающим от болей в спине. Упражнения, направленные на увеличение мышечной силы ног, нижней половины тела, улучшают способность удерживать равновесие.

Гибкость напрямую связана со свободой движений: чем гибче ваше тело, тем легче вам будет двигаться в быту, вам станет проще оборачиваться, поворачиваться всем корпусом, наклоняться. Вы сможете с лёгкостью завязать шнурки, поднять какую-либо вещь или обернуться. Хорошо развитая гибкость способна защищать от мышечной боли и хронических заболеваний суставов, от растяжений и разрывов мышц, сухожилий и связок. Более того, развивая гибкость, вы можете улучшить свою координацию движений. Для гибкости нужно делать упражнения на растяжку мышц, которые совершили работу (сразу после силовой тренировки или тренировки на выносливость).

Способность удерживать равновесие важна для людей любого возраста, но имеет особенное значение для пожилых людей, потому что с возрастом кости могут становиться более хрупкими, а без регулярных физических нагрузок мышцы, сухожилия и связки уже не способны служить надёжной защитой от падений и переломов. Есть различные виды физической активности и упражнений для развития равновесия: вы можете делать упражнения, при которых нужно удерживать баланс, например, стоя на одной ноге, а также заниматься танцами или аквааэробикой.

Скорость и быстрота реакции могут иметь большое значение в повседневной жизни, с одной стороны, они помогают экономить время, ведь вы можете быстрее ходить, готовить еду, убирать дом, а с другой — защищают вас в каких-то непредвиденных ситуациях, к примеру, от

столкновения с быстро перемещающимся человеком в толпе. Быстроту реакции развивают такие виды физической активности, как спортивные игры (волейбол, бадминтон, большой или настольный теннис и другие). Для того, чтобы ими заниматься, нужна хорошая физическая подготовка, умение хорошо удерживать равновесие, достаточная выносливость, гибкость и мышечная сила. В целом, в спортивных играх развиваются сразу несколько физических качеств, так, например, регулярная игра в волейбол поможет вам не только развить быстроту реакции, но также стать выносливее, укрепить свои мышцы, улучшить координацию движений.

Выносливость, мышечная сила, гибкость, способность удерживать равновесие, а также быстрота реакции имеют огромное значение для качества жизни, поэтому стоит организовать физические нагрузки так, чтобы совершенствоваться во всех этих направлениях. Теперь вы знаете, что для наибольшего положительного эффекта для вашего здоровья вам нужно включить в свою повседневную жизнь разные физические нагрузки, а не заниматься каким-то одним типом физической активности (к примеру, развивающим только выносливость или только мышечную силу). Благодаря комплексному, разностороннему подходу к физкультуре вы сможете не только улучшить своё здоровье, но и привнести в жизнь больше разнообразия и получить новые положительные эмоции.

Подчеркнём теперь самые важные характеристики занятий физкультурой:

- 1) регулярность;
- 2) комплексный подход (развитие выносливости, силы, равновесия, гибкости, по возможности — быстроты реакции);
- 3) постепенное увеличение нагрузки;
- 4) избегание негативного опыта.

Если вы хотите заниматься физкультурой таким образом, чтобы это принесло ощутимую пользу, то заниматься нужно регулярно. К примеру, вы можете поддерживать физическую активность, направленную на развитие выносливости, хотя бы полчаса в день (если вам сложно заниматься так долго, то это может быть и несколько минут ежедневно), скажем, гуляя, катаясь на велосипеде или плавая в бассейне. Несколько раз в неделю можно проводить силовую тренировку так, чтобы не прорабатывать одну и ту же группу мышц два дня подряд. Силовые тренировки следует дополнять упражнениями, развивающими гибкость (после силовых упражнений делать растяжку). Также не забывайте о тренировке равновесия, которую можно делать очень часто, но не делайте её тогда, когда ваши мышцы устали. Будет очень здорово, если пару раз в неделю вы сможете участвовать в спортивных играх, которые увеличат быстроту вашей реакции, главное, чтобы они велись в спокойном темпе. Во время них вы сможете весело проводить время со своими близкими и друзьями или встретить новых знакомых.

Постарайтесь относиться к физкультуре, как к источнику радости, для этого не допускайте плохого самочувствия во время занятий и после них, подбадривайте себя, хвалите и поощряйте за успехи, выбирайте ту физическую активность, которая вам нравится.

На следующих страницах мы расскажем об особенностях физической активности, которая широко распространена и доступна для многих людей сегодня, чтобы вам было легче выбрать то, что подходит именно вам, а также проще начать.

II. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ И НЕ ТОЛЬКО

Обычная и скандинавская ходьба

Что вам обязательно понадобится:

1. Подходящие одежда и обувь.
2. Если вы будете заниматься скандинавской ходьбой, вам понадобятся две специальные палки.
3. Бутылочка с водой, которую удобно положить в небольшую сумочку или рюкзак.

Также необходим безопасный маршрут на улице или надёжная беговая дорожка для обычной (не скандинавской) ходьбы в помещении.

Что вам может понадобиться дополнительно:

1. Для оценки ваших результатов и для дополнительной мотивации можно использовать шагомер.
2. Для увеличения физической нагрузки вы можете ходить с гантелями в руках или использовать утяжелители на запястья.

Шагомер — это небольшое устройство (или одна из функций некоторых мобильных телефонов, электронных браслетов или других устройств), которое показывает количество шагов, которое вы прошли. Если говорить об общем уровне физической активности, то лучше всего проходить хотя бы около 8000 шагов ежедневно. Походите один день с шагомером и проверьте себя: многие неактивные люди делают менее 5000 шагов в день, а те, кто ведут наиболее малоподвижный образ жизни, могут сделать только пару тысяч шагов в день или меньше. Если окажется, что вы проходите около 10000 шагов в день, то это очень хорошо для тренировки выносливости, не снижайте активность, наоборот, вы можете попробовать постепенно увеличить количество шагов до 15000 ежедневно [3]. Шагомер — это заме-

чательное средство для определения своего уровня и отслеживания результатов. Попробуйте время от времени (например один раз в месяц) повторять эту оценку.

Гантели и утяжелители бывает разного веса, начинайте с самого маленького (он может быть меньше полкило для гантели/утяжелителя) и постепенно увеличивайте его, когда почувствуете, что легко справляетесь с нагрузкой. Гантели можно сделать самостоятельно, наполнив пластиковые бутылочки песком или водой (утяжелители для запястий также можно не только купить, но и сшить дома).

Обычная ходьба

Прежде чем заняться ходьбой, подумайте о том, где вы будете ходить, ведь это может занять полчаса и больше. Не упадёте ли вы на неровной поверхности? Будет ли достаточно светло? Не помешает ли полноценной прогулке транспорт и не встретите ли вы на своём пути незнакомцев, от которых может исходить опасность? Лучше всего, если вы будете заниматься ходьбой вместе с кем-то, например в небольшой группе, и если вы отправитесь на стадион или в обустроенный парк, где многие люди занимаются физкультурой. Старайтесь заниматься на свежем воздухе, пока светло. Если вы захотите прогуляться в вечерние часы, возьмите с собой кого-нибудь на прогулку и убедитесь, что ваш путь будет хорошо освещён, ведь вы можете не заметить неровности дороги.

Хорошо, если перед началом ходьбы вы немного разомнёте суставы, осуществляя естественные движения в них, в том числе допустимы круговые движения, но не делайте их в шейном отделе позвоночника и не запрокидывайте голову назад. Уделите особенное внимание суставам ног. Попробуйте выполнить плавные махи ногами: крепко ухватитесь рукой или обеими руками за надёжную опору,

встаньте на одну ногу, а другую плавно раскачивайте вперёд-назад. Вспомните привычную разминку, какую когда-то делали на занятиях физкультуры в школе, институте, других образовательных учреждениях, также вы можете узнать об упражнениях от инструкторов, из книг и интернета (выберите авторитетные источники, например сайты профильных крупных некоммерческих ресурсов). Начинайте ходьбу медленно и так же постепенно замедляйтесь, прежде чем остановиться. Признаком хорошего начала и окончания ходьбы будет отсутствие чрезмерных нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы (не допускайте чувства сердцебиения, ощущения перебоев в работе сердца, нехватки дыхания, одышки, головокружения, а также боли и других ощутимых нарушений в работе организма).

Как вы помните, при средних и тяжелых физических нагрузках вы, скорее всего, вспотеете, поэтому небольшое или умеренное потоотделение говорит о том, что вы всё делаете правильно для развития выносливости. Позаботьтесь о том, чтобы не простыть, для этого у вас должно быть несколько слоёв одежды. Не забывайте и о необходимости восполнять дефицит жидкости в организме, а также о том, что в пожилом возрасте вы можете не ощущать жажды тогда, когда вы нуждаетесь в питье: возьмите с собой бутылочку с водой.

Следующие рекомендации по технике ходьбы даются с использованием материалов Гарвардской медицинской школы [8]. Идите плавно, пусть темп ходьбы будет комфортным. Это нормально, если частота сердечных сокращений и дыхание станут немного чаще, чем обычно. Во время ходьбы попробуйте держать спину ровно, не сутультесь. Делая шаг, наступайте на пятку и плавно переносите вес на носок. При ходьбе плечи должны быть расправлены и расслаблены, руки осуществляют естественные движения.

Пусть во время ходьбы ваше тело не отклоняется вперёд или назад. Вместо этого попробуйте вытянуть свой

позвоночник и постарайтесь сохранять его в таком положении всю прогулку (проверьте осанку: положите свои большие пальцы на нижние рёбра, а кончиками других пальцев коснитесь бёдер, когда вы выпрямите спину, это расстояние увеличится).

Если можете, не смотрите прямо себе под ноги во время ходьбы, пусть ваш взгляд будет обращён на расстояние 10–20 шагов вперёд, чтобы вы могли заметить препятствия на своём пути и избежать лишнего напряжения в верхней части спины и шеи. Так что если вы давно откладывали визит к окулисту, занятия ходьбой — отличный повод для того, чтобы проверить своё зрение и принять все необходимые меры, чтобы его улучшить.

Движения рук должны осуществляться свободно от плечевого сустава. Походка не должна быть прыгающей. Старайтесь идти с лёгкостью, небольшими шагами, ведь большие шаги связаны с повышенной нагрузкой на суставы [8].

О скандинавской ходьбе

Как выбрать палки для скандинавской ходьбы:

1. Палки для скандинавской ходьбы похожи на лыжные, поэтому при данной физической активности можно использовать и старые лыжные палки. Если вы решили купить для неё специальные палки, то при приобретении убедитесь, что этот инвентарь создан именно для скандинавской ходьбы. Сверху к палке крепится приспособление, фиксирующее кисть руки (должно подходить вам по размеру). На нижнем конце палки в комплектации должен быть резиновый наконечник-сапожок (хорошо, если он будет с протектором на своей нижней поверхности). Наконечник используется для ходьбы по асфальту. Когда вы снимете сапожок, на нижнем конце палки должен располагаться твёрдый металлический шип, который подходит

для ходьбы по другим поверхностям (грунт, трава, снег).

2. Высота палки может быть определена по следующей формуле: высота палки = ваш рост $\times$ 0,68. Вместо 0,68 можно умножать на 0,66, если планируете ходьбу в низком темпе. Также можно руководствоваться следующим правилом: если вы стоя держите в руках палки, и при этом ваши локти согнуты под углом в 90° , предплечья параллельны поверхности земли, а ваши плечи и палки, которые вы держите в руках, перпендикулярны ей, то палки должны касаться земли.

3. Цельные палки обычно более прочные и комфортные в эксплуатации, чем раскладные.

Скандинавская ходьба отличается от обычной тем, что при ней активно задействуются мышцы рук. Во время скандинавской ходьбы вы сжигаете больше калорий, чем при обычной ходьбе, снимаете напряжение мышц шеи и плеч, улучшаете осанку и походку, укрепляете мышцы спины и живота. Также во время скандинавской ходьбы более низкая нагрузка на суставы ног, тазобедренные суставы [9].

Перед скандинавской ходьбой вам нужно будет провести небольшую разминку: подойдёт обычная ходьба в течение нескольких минут (можете держать палки в руках за их среднюю часть) и последующее выполнение различных движений в суставах рук и ног без напряжения (круговые движения в суставах, плавные махи ногами), так вы сможете подготовить мышцы и суставы и постепенно перейти к основной части занятия — ходьбе с палками в руках. В завершающей части занятия также нужно будет осуществить плавный переход, снижая темп, после ходьбы можно сделать несколько упражнений, направленных на растяжку и расслабление мышц.

В начале основной части занятия медленно набирайте темп, а в её конце — медленно снижайте.

Лучше всего, если вы научитесь скандинавской

ходьбе у опытного инструктора. Помимо этого, можно использовать различные авторитетные источники информации и обращаться в профильные организации по скандинавской ходьбе.

В общих чертах существует следующая базовая техника скандинавской ходьбы (по материалам Русской Национальной Ассоциации скандинавской ходьбы [10]) — *можно научиться заниматься скандинавской ходьбой в четыре этапа.*

Этап 1. Ходьба с удерживанием палок в руках посередине (без опоры на них). Возьмите палки в руки и начните обычную ходьбу с естественным движением рук, при котором палки будут перемещаться параллельно поверхности. Плечи должны быть расслаблены и опущены вниз, шаги плавные, стопы должны перекачиваться вперёд (с пятки на носок).

Этап 2. Закрепите фиксаторы на запястьях и идите обычным шагом вперёд. Не сжимайте кисти рук — пусть палки свободно повиснут на фиксаторах и тащатся по земле. Увеличьте скорость шага, кисти пусть остаются расслабленными. Попробуйте ставить палку на землю при выносе её вперёд.

Этап 3. Начните опираться на палки при ходьбе, при постановке палки на землю её нижний конец должен быть направлен назад, а локоть держащей палку руки — находиться впереди туловища, ходьба осуществляется в естественном ритме. Пусть вместе с правой ногой вперёд идёт левая рука, а с левой ногой — правая рука.

Этап 4. Отталкивайтесь палками от земли при ходьбе, пускай они перемещаются назад, верхний конец палки идёт вниз до уровня таза. Попробуйте делать 50 шагов с большей опорой на палки и следующие 50 шагов с меньшей, таким образом чередуя нагрузки [10].

Сжимайте кисть для того, чтобы зафиксировать в ней палку, каждый раз, когда она касается земли, затем

постепенно расслабляйте руку, чтобы окончательно разжать кисть в момент, когда вы перестанете опираться на палку (при этом палка удерживается за счёт специального фиксирующего приспособления или обычного ремешка).

Во время ходьбы избегайте неестественных движений и перенапряжения мышц, а также не забывайте опираться на руки.

Попробуйте палки покороче или подлиннее, если имеете какие-либо заболевания опорно-двигательного аппарата. Если вы страдаете от шейного остеохондроза, вам, возможно, будет удобнее заниматься с более короткими палками, а при заболеваниях ног может быть легче ходить с более длинными палками, сильнее опираясь на руки.

Как много нужно заниматься ходьбой?

Постарайтесь заниматься ходьбой регулярно: стремитесь, чтобы ваши прогулки длились хотя бы полчаса непрерывно. Хорошо, если вы будете делать достаточно шагов каждый день. Ходьбой можно заниматься ежедневно или в большую часть дней недели, что очень полезно для тренировки выносливости, но даже если вы будете заниматься ходьбой время от времени, это будет лучше, чем ничего. Возможно, что постепенно вы сможете увеличивать нагрузку благодаря более длинной дистанции, более быстрому темпу, большей длительности прогулки, использованию гантелей или утяжелителей для рук.

Плавание

Плавание — это такая физическая активность, к которой стоит основательно подготовиться, если вы ослаблены и в плохой физической форме. Почувствовать себя уверенней вам поможет регулярная энергичная ходьба, в том числе скандинавская (развитие выносливости и укрепление опорно-двигательного аппарата), а также выполнение упражне-

ний, развивающих способность удерживать равновесие. В бассейне пол может быть скользким, и к этому нужно быть готовым. Купание под открытым небом в природных водоёмах возможно только в специально обустроенных для этого местах, огороженных буйками, за которые нельзя заплывать, при этом на пляже должны работать спасатели. Не следует плавать в одиночестве и при плохом освещении. Если вы начали плавать впервые или после длительного перерыва, первые занятия плаванием должны проходить в бассейне в зоне «мелкой воды» под контролем инструктора с использованием вспомогательных плавательных средств для обучения плаванию.

Что вам понадобится для плавания:

1. Купальный костюм или плавки и полотенце. Если вы будете заниматься в бассейне, то также необходимо иметь с собой средства для душа (мыло/гель для душа), мочалку, шапочку для плавания и резиновые тапочки, с которыми вы не поскользнётесь на мокром полу. Обязательно примите душ перед плаванием. Любая шапочка для плавания тоже поможет поддерживать чистоту воды в бассейне, а водонепроницаемые модели также способны улучшать гидродинамику, повышая скорость плавания, и защищать волосы и кожу головы от воздействия соединений хлора и других веществ, содержащихся в воде. Также необходимо иметь очки для плавания, которые защитят ваши глаза от попадания воды и растворённых в ней химических веществ. Они должны быть удобными и не пропускать воду: выбирайте такие очки, которые подойдут именно вам, учитывая особенности строения вашего лица.

Выбирая купальник, шапочку и очки, следите за тем, чтобы они не были вам малы или велики, иначе это может привести к дискомфорту во время плавания и значительно ему помешать.

Для посещения ряда бассейнов требуется справка из

медицинского учреждения, это важно для профилактики заболеваний, которые передаются через воду, несмотря на её очистку.

2. Если вы не умеете плавать, то вам понадобится специальный инвентарь, с которым будет легче и безопаснее научиться. Узнайте, есть ли он в бассейне, обучают ли инструкторы плаванию взрослых людей, будет ли у вас возможность начинать учиться плавать там, где вы можете стоять на дне бассейна. Занимайтесь плаванием так, чтобы вы чувствовали себя в безопасности, вам было комфортно и вы могли избежать неприятного опыта, из-за которого может пропасть интерес к данной физической активности.

Где вы можете плавать?

Если вы раньше не занимались плаванием регулярно или вообще не умеете плавать, но хотели бы попробовать, то начинайте заниматься в бассейне под контролем инструктора. Узнайте, есть ли у него необходимый опыт работы с людьми вашего возраста.

В тёплое время года опытным пловцам можно плавать и в открытых водоёмах, но только там, где это официально разрешено и есть благоустроенные места для купания. Не плавайте в слишком холодной воде, это может быть очень опасно, пусть даже сначала вам покажется, что вы привыкли к низкой температуре. В холодную воду можно заходить только тем людям, кто длительно, регулярно, упорно занимается закаливанием в воде, и то — их дистанции невелики по сравнению с обычным плаванием, для остальных людей это стресс, который может привести к тяжелым последствиям для здоровья, несчастным случаям.

Заходите в воду постепенно. Если вы спускаетесь в воду в бассейне, крепко держитесь за поручни лестницы. Если вы плаваете в открытом водоёме, то заходите в воду там, где вы будете в безопасности: вдали от быстрого течения, глубины, каких-либо посторонних предметов в воде,

стволов деревьев. Пусть дно не будет слишком каменистым, чтобы вы не повредили ноги. Не купайтесь в тех местах, которые вам плохо знакомы, особенно если рядом мало плавающих людей! Будьте осторожны во время купания в море или океане: плавайте вдоль обустроенных пляжей и прислушивайтесь к предостережениям, касающимся погоды. Лучше всего, если вы в любой момент во время купания сможете устойчиво встать на ноги, поэтому при плавании выбирайте такие места, где вода прозрачная, тихая, а глубина возрастает очень медленно.

Если вы только начинаете заниматься плаванием или не плавали очень давно, выбирайте бассейны с наличием зоны «мелкой воды», где вы будете чувствовать себя комфортно.

Вы входите в воду...

Хорошо, если перед плаванием вы разогреете мышцы, это защитит вас от травм: пройдитесь пешком и выполните привычную разминку для суставов, уделив должное внимание движениям рук и ног, разотрите мышцы мочалкой, принимая душ перед бассейном.

Перед тем как приступить к занятиям плаванием впервые или после длительного перерыва, вы можете выполнить следующие упражнения, которые используют при обучении плаванию (по Литвинову А. А., Козлову А. В и др. [11]). Делайте упражнения только под наблюдением инструктора по плаванию, предварительно согласовав с ним свои действия.

1. Стоя на дне бассейна, выполняйте под водой движения рук наружу и внутрь, вниз и вверх. Руки при этом должны быть прямыми, движение руки осуществляется ладонью или ребром ладони вперёд. Почувствуйте разное сопротивление воды при этом.

2. Походите по дну бассейна в вертикальном положении, удерживая в руках плавающее средство.

3. Ходите по дну бассейна, выполняя руками подгребающие движения, которые помогают удерживать тело в вертикальном положении.

4. Стоя на дне, выполните приседание, пока ваш подбородок не коснётся воды. Затем плавно разогнитесь с лёгким «выпрыгиванием», оттолкнувшись от дна ногами. Во время приседания и при выпрыгивании туловище должно быть в вертикальном положении. Повторите несколько раз.

5. Упражнение выполняется стоя на дне. Держитесь руками за бортик бассейна. Медленно выполните погружение под воду и так же медленно поднимитесь вверх. При этом ваше тело должно сохранять вертикальное положение, не наклоняйте лицо вниз и не поднимайте вверх. Цель этого упражнения — привыкнуть к погружению в воду. Сначала можно погружать голову только до подбородка, затем — до носа, до глаз, после чего осуществить полное погружение под воду.

6. Возьмитесь руками за бортик бассейна. Опустите голову в воду до линии рта. Голова должна сохранять вертикальное положение. Выдохните на воду, как если бы вы подули на горячий чай в блюдце. После этого выпрямитесь и вдохните. Повторите погружение до уровня носа и выдохните ртом в воду, сохраняя при этом описанную выше технику: так в рот не попадёт вода. Пусть выдох будет равномерным, глубоким и непрерывным и завершается после того, как рот вновь окажется на поверхности воды (выпрямляйтесь во время выдоха). Затем произведите погружение до уровня бровей или полное погружение всей головы. В этих случаях начинайте выдох через рот, а заканчивайте через нос, при этом пусть выдох заканчивается тогда, когда нос окажется над поверхностью воды [11].

Существуют и другие упражнения, которые помогут вам быстрее подружиться с водой: спросите о них вашего инструктора.

О стилях плавания

Плывать можно различными стилями: узнайте о них во время занятия в бассейне. Теперь давайте кратко обсудим два распространённых способа плавания (брасс на груди и плавание на спине), что может быть интересно для того, кто хорошо умеет плавать и при этом уже имеет представление об этих стилях и пробовал плавать ими. Помните, что эти советы не заменят занятия с инструктором, и действуйте крайне осторожно, чтобы плавание не вызвало у вас неприятных ощущений и эмоций.

Во время плавания на груди вдох осуществляется ртом, выдох осуществляется сразу после вдоха, в воду, следует выдыхать носом. При плавании на спине также делайте вдох через рот и выдох через нос, но здесь выдох производится над поверхностью воды. Не допускайте попадания воды в дыхательные пути.

Плавание брассом на груди

Плавание брассом на груди (по Литвинову А. А., Козлову А. В и др. [11]) осуществляется в положении лёжа на воде на груди, движения руками совершаются одновременно и в одной и той же горизонтальной плоскости, локти находятся под водой (если плыть по прямой линии), руки не заходят за линию бёдер (кроме первого гребка и поворотов).

Во время плавания брассом вы совершаете так называемые полные циклы, каждый из которых состоит из одного гребка руками и следующего за ним одного толчка ногами.

Движения рук

Перед началом гребка руки должны быть вытянуты вперёд и находиться у поверхности воды, кисти приближены друг к другу, ладони обращены вниз. Гребок начинается с поворота ладоней наружу и сгибания кистей в лучезапяст-

ных суставах. После этого руки движутся в стороны, пока угол между ними не становится равным 90° . Затем кисти движутся вниз и немного в стороны, руки незначительно сгибаются в локтевых суставах. Ладони занимают положение, перпендикулярное к направлению движения пловца. Затем плечо приводится к туловищу, осуществляется подтягивание рук, которое завершается, когда кисти окажутся на линии плеч. После этого кисти приближаются к туловищу, руки значительно сгибаются в локтях. При этом ваши плечи поднимутся над уровнем воды. После того как кисти рук окажутся под грудью, они не должны останавливать своё движение: переместите их вперёд, выпрямив в локтях. Пусть руки примут исходное положение.

Вдох нужно начинать в конце гребкового движения рук, когда кисти сближаются, и заканчивать, когда руки выводятся вперёд. **Задержка дыхания** на вдохе приходится на выведение рук вперёд. **Выдох** осуществляется в воду во время гребкового движения рук.

Движения ног

Движения ног также должны быть одновременными. Пока руки выполняют гребок, ноги медленно сгибаются в коленях, которые при этом расходятся в стороны. Колени могут достигать сгибания под прямым углом и находиться на расстоянии шире плеч друг от друга.

Когда руки начинают движение вперёд, ноги быстро сгибаются в тазобедренных и коленных суставах. В коленных суставах они сгибаются полностью (как позволяет подвижность), а в тазобедренных — до образования тупого угла с туловищем в $140 - 160^\circ$. Это движение ногами, которое называется подготовительным, завершается одновременно с окончанием выведения рук вперёд или чуть раньше. В конце подготовительного движения ног плечи должны опуститься до уровня поверхности воды.

Гребковое движение ногами происходит, пока руки выпрямлены и вытянуты вперёд, оно осуществляется за счёт отталкивания от воды внутренними поверхностями стоп и голеней. Если вы чувствуете давление воды на этих участках тела, то вы выполняете движение ногами правильно. В начале гребка ногами стопы движутся назад и в стороны, а колени — только назад, при этом происходит разгибание тазобедренных суставов. В середине гребка колени движутся вовнутрь, что опережает движение стоп. Как показали наблюдения, чем подвижнее были суставы ног у пловцов, тем более пологая и короткая наблюдалась траектория гребка ногами. В итоге выпрямленные ноги сводятся вместе, это движение оканчивается во время скольжения в воде после завершения гребка ногами [11].

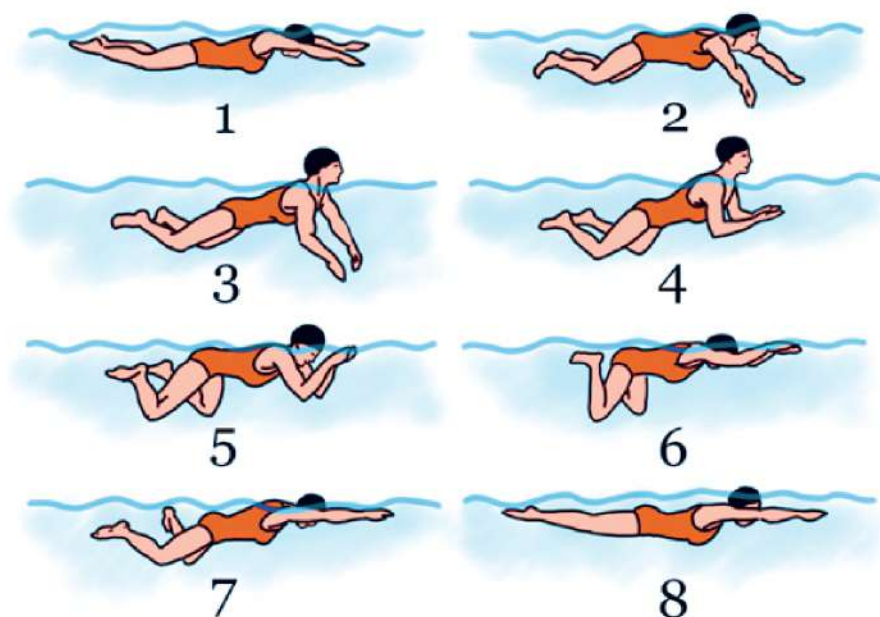


Рис. 3. Техника плавания брассом на груди (по Литвинову А. А., Козлову А. В. и др. [11])

О плавании на спине

Плавание на спине может быть очень комфортным, если вы неплохо держитесь на воде и можете спокойно лежать на спине в ней таким образом, что ваше лицо остаётся над уровнем воды.

Если брать за основу плавание на спине кролем (по Литвинову А. А., Козлову А. В и др. [11]), то нормальное положение на спине включает в себя повороты тела в горизонтальной плоскости до 90° , а голова может занимать любое удобное для вас положение. Движения рук и ног осуществляются произвольно.

Во время плавания на спине выполняйте ритмичные попеременные **движения ног**, пусть они сгибаются и разгибаются в тазобедренных суставах, коленях, голеностопных суставах. При этом они должны лишь незначительно отклоняться от вертикальной плоскости (пусть они не расходятся в стороны слишком сильно). Не поднимайте ноги над уровнем воды.

При плавании на спине нужно поочерёдно заводить прямые **руки** назад, пронося их над водой, погружать в воду и совершать гребок. Для осуществления гребка ладонь должна быть повернута кнаружи и вниз, лучезапястный сустав сгибается, предплечье движется в сторону. Когда вы почувствуете, что продвигаетесь вперёд благодаря усилию руки, начинайте плавно сгибать руку в локтевом суставе. Когда рука пересечёт линию плечевых суставов, угол в локтевом суставе должен достигать $75-90^\circ$, а кисть должна быть расположена у поверхности воды. Затем рука совершает отталкивание от воды и приближается к телу, разгибаясь в локтевом суставе и опускаясь ладонью вниз до уровня 20–30 см от поверхности воды, что дополнительно выталкивает тело. Выход руки из воды осуществляется плавно, перед этим кисть поворачивается большим пальцем

вверх. Сначала над поверхностью воды немного поднимается плечевой сустав, затем вся рука одновременно выходит из воды. Рука проносится в прямом положении в вертикальной плоскости, при этом мышцы руки расслаблены. Кисть при подъёме руки расслаблена, а при вхождении в воду — напряжена, повернута ладонью наружу и расположена в одной плоскости с предплечьем и плечом, кончики пальцев направлены вниз.

Когда одна рука прекращает отталкиваться от воды, уже вошедшая в воду другая рука завершает сгибание в лучезапястном суставе, чтобы обеспечить эффективное гребковое усилие, так вы сможете плыть с более равномерной скоростью.

Вдох осуществляется через рот, он начинается вместе с подъёмом одной руки из воды, когда другая рука только начинает гребок, а энергичный **выдох** осуществляется после некоторой задержки. На два полных движения руками приходится один вдох и один выдох. Если вы устали, начинайте вдох с подъёмом каждой руки.

На два движения рук могут приходиться шесть движений ног. В момент входа одной руки в воду заканчивает ударное движение (отталкивание от воды) противоположная нога. Когда кисть сгибается ладонью в направлении наружу и вниз, начиная гребок, заканчивает удар одноимённая нога. Когда рука приближена к телу и составляет с ним лишь небольшой угол (до отталкивания от воды и выталкивания из неё тела), заканчивает удар противоположная нога. В начале отталкивания рукой от воды заканчивает удар одноимённая нога, а вместе с окончанием выхода руки из воды заканчивается удар противоположной ногой. В средней части проноса руки удар производится одноимённой ногой [11].

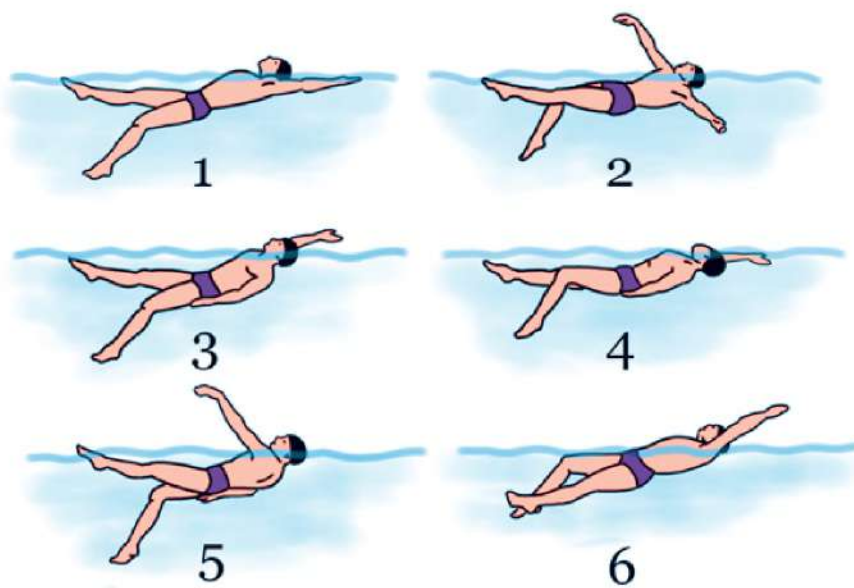


Рис. 4. Техника плавания кролем на спине (по Литвинову А. А., Козлову А. В. и др. [11])

Занятия плаванием следует начинать, постепенно наращивая темп, и заканчивать, так же медленно снижая нагрузки.

Соблюдаем осторожность во время плавания

Мы надеемся, что вы прочитали и запомнили советы по поводу того, как заниматься плаванием. Но какие непредвиденные ситуации могут возникнуть и почему?

Проблема может появиться, если вы слишком устанете, но не позволяйте себе прекратить тренировку, забыв о здравом смысле, а также если вы почувствуете холод в воде.

Слишком длительное плавание на спине, когда осуществляются однообразные движения рук, может привести к невралгии, также у пловцов иногда могут наблюдаться вывихи плеч, если нагрузки чрезмерны, а руки совершенно не подготовлены к ним [12]. Чтобы избежать этого, начинайте заниматься постепенно, а если вы повысили нагрузки до уровня интенсивных тренировок, не тренируйте одни и те же группы мышц во время плавания два дня подряд. Если у вас слабые мышцы рук, то вы сможете укрепить их, занимаясь с гантелями или отжимаясь, причём можно успешно отжиматься даже от стены.

На фоне слишком длительного плавания или чувства холода вы можете испытать судороги в ногах: это неприятно, поэтому стремитесь совсем не встречаться с ними. Если вы сомневаетесь в своих силах или только начали плавать, обязательно занимайтесь только в мелкой зоне бассейна. От судорог вам может помочь булавка (закрепите её на купальном костюме, плавках): этой булавкой нужно будет уколоть самую напряжённую и болезненную часть сведённой судорогой мышцы. Если судорога застанет вас, когда булавки нет, попробуйте резко и сильно надавить на это место несколько раз большим пальцем руки или ущипнуть за него. Есть и другие способы для того, чтобы справиться с судорогой, спросите о них своего инструктора по плаванию. Для профилактики судорог перед плаванием полезно «разог-

реть» мышцы ходьбой, сделать небольшую, привычную для вас разминку суставов, уделяя особое внимание движениям рук и ног, а также растереть мышцы для увеличения теплового эффекта, это можно сделать при помощи мочалки во время душа перед бассейном, как это уже упоминалось выше.

Также к травмам приводит слишком большая скорость плавания на мелководье, когда вы можете ушибить ноги о дно.

С травмами часто связаны прыжки в воду [12]. Даже если вы учитесь прыжкам в воду под руководством опытного инструктора, вы всё равно можете совершить ошибку в технике, которая приведёт к травме, поэтому если вы раньше никогда не прыгали в воду, подумайте о рисках для вашего здоровья.

Помните, если ваш лечащий врач не видит никаких причин, по которым вы не можете заниматься плаванием, то оно способно внести неоценимый вклад в ваше здоровье! Главное, что вам потребуется — это правильный подход, постепенность увеличения нагрузок и регулярность тренировок. Если вы не знаете никаких стилей плавания и у вас есть причины их не осваивать (в том числе ваше нежелание), плавайте так, как привыкли. При этом можете обсудить с инструктором, находящимся в бассейне, особенности ваших движений и дыхания во время плавания: возможно, он даст какой-нибудь маленький совет, благодаря которому во время занятий вы будете чувствовать себя уверенней.



Езда на велосипеде

Езда на велосипеде также относится к активности, развивающей выносливость. Можно ездить перед тренировками, чтобы разогреть мышцы, можно кататься по живописным местам и совмещать физическую нагрузку с отдыхом. Велосипед поможет повысить скорость реакции и улучшить координацию движений, а также езда на нём развивает мышцы нижних конечностей, что положительно сказывается и на умении удерживать равновесие.

Перед тем как сесть на велосипед, подумайте, не откладываете ли вы поход к окулисту и не нуждаетесь ли в слуховом аппарате? Проблемы со зрением и слухом очень сильно влияют на езду на велосипеде и связаны с очень большим риском для здоровья. Пожалуйста, примите меры, чтобы хорошо видеть и слышать во время езды.

Езда на велосипеде требует определенных навыков и физической подготовки. Если вы не умеете кататься на велосипеде, то ни в коем случае не садитесь на двухколёсный велосипед, это приводит к падениям, а травмы могут быть очень серьёзными. На сегодняшний день существуют велосипеды для взрослых с тремя колёсами (грузовые), вы можете попробовать научиться кататься на них, но не начинайте езду без посторонней помощи (необходим контроль со стороны инструктора, имеющего опыт работы с людьми вашего возраста) и защиты для частей тела, велосипедного шлема, а лучше всего — обратите внимание на другие виды физической активности.

Если вы умеете кататься на велосипеде и хотите вновь начать ездить на нём, то для вас могут быть особенно полезны следующие советы:

1. Подготовьтесь к новым физическим нагрузкам: станьте выносливее благодаря регулярной энергичной ходьбе и развивайте способность удерживать равновесие.
2. Выбирайте велосипед, который специально сконст-

руирован для той или иной езды: если вы будете кататься в черте города по асфальтированным дорожкам парков, то вам подойдёт городской велосипед, и если ездить в горку не придётся, то такой велосипед может быть без скоростей, а кататься по грунтовым дорогам и различным неровностям хорошо на велосипеде с амортизаторами и скоростями. Горные велосипеды подходят для езды и в городе, и за его пределами. Для езды по бездорожью существуют специальные велосипеды с большими и широкими колёсами.

3. Велосипед должен подходить вам по размеру рамы: вы можете подробнее узнать об этом в спортивном магазине. Далее приводится примерная таблица соответствия (для двухколесных велосипедов).

Таблица соответствия размера рамы росту велосипедиста

Ваш рост (см)	Размер рамы (см)	Размер рамы (дюймы)
130–145	33	13"
135–155	35,6	14"
145–160	38,1	15"
150–165	40,6	16"
156–170	43,2	17"
167–178	45,7	18"
172–180	48,3	19"
178–185	50,8	20"
180–190	53,3	21"
185–195	55,9	22"
190–200	58,4	23"
195–210	61	24"

Рама измеряется в той её части, которая соединяет седло и педали. Есть и более точные измерения, о которых вы можете узнать от специалистов или прочитать в интернете из авторитетных источников.

Во время езды на велосипеде ваши ноги должны разгибаться в коленях до слегка согнутого, близкого к прямому, состояния. Не выпрямляйте ноги полностью: вам должно быть удобно кататься.

Правильный подбор рамы и высоты седла важен для ваших суставов. Помните, что езда на велосипеде не должна приводить к неприятным ощущениям, за исключением возможного небольшого дискомфорта при привыкании к седлу в первые дни. Позаботьтесь, чтобы вам было удобно сидеть на велосипеде и ездить на нём.

4. Велосипед должен иметь надёжную тормозную систему. Если велосипед тормозит движением педалей назад (ножной тормоз), то вы не сможете затормозить при «слетевшей» цепи. Такие велосипеды нужно использовать строго в тех условиях, для которых они сделаны, также необходимо контролировать натяжение цепи, чтобы она не слишком сильно провисала. Исправная работа цепи велосипеда связана с правильной фиксацией заднего колеса. Ручные тормоза также требуют регулировки и в сырую погоду становятся менее надёжными, например при езде в дождь (кататься на велосипеде в дождь нежелательно). Эти детали обслуживания лучше всего узнать при покупке или в веломастерской, запишите план действий, необходимых для поддержания исправной тормозной системы. Обязательно следите за состоянием тормозов вашего велосипеда, это защитит вас от падений и травм.

5. Скорость вашей езды также очень важна: не забывайте о своей безопасности при физических нагрузках и не создавайте условия для столкновений и падений. Ездить быстро можно только тогда, когда вы хорошо видите пустую, прямую и ровную дорогу перед вами. Обязательно

снижайте скорость перед поворотами или при сокращении расстояния между вами и другими людьми, соблюдайте безопасную дистанцию от окружающих предметов, зданий. Оповещайте о своём приближении людей, идущих впереди вас, сигналом звонка.

6. Катайтесь на велосипеде там, где для этого созданы условия, если вы находитесь в городе (велосипедные дорожки в парках), а за городом выбирайте маршруты вдали от транспортного движения, при этом избегайте безлюдных мест, катайтесь в приятной компании.

7. Катайтесь на велосипеде в сухую погоду: так вы сможете продлить срок службы вашего велосипеда и избежать падений и травм из-за более плохого сцепления с дорогой и нарушений в работе механизмов велосипеда, вызванных действием воды.

8. Не катайтесь на велосипеде в холодную погоду, когда на дороге может появиться лёд: это может привести к падению. Ездить по снегу опасно.

9. Следите за рисунком на шинах вашего велосипеда: стёртый рисунок говорит о необходимости замены шин. Стёртые шины менее надёжны, так как у них хуже сцепление с поверхностью, также их легче проколоть.

10. Не катайтесь на велосипеде при плохом освещении.

11. Регулярно проводите техническое обслуживание вашего велосипеда, включая уход за цепью и контроль над резьбовыми соединениями: вы можете следить за ними самостоятельно или обращаться за помощью к специалистам. Для безопасной езды это делать нужно обязательно.

12. При езде на велосипеде не пренебрегайте специальными средствами защиты, например велосипедным шлемом. Носите шлем при езде в черте города.

13. Носите удобную спортивную одежду и обувь. Хорошо, если она будет яркой, со светоотражающими элементами: так вы станете заметнее для других людей.

14. Обязательно берите с собой мобильный телефон на случай, если велосипед придёт в негодность, а вы будете далеко от дома, телефон также может понадобиться и в других непредвиденных случаях.

15. Возьмите с собой бутылочку с водой и не допускайте обезвоживания во время езды на велосипеде.

О безопасной езде

Безопасная езда на велосипеде возможна тогда, когда вы умеете кататься, следите за исправностью велосипеда и не создаёте условий, которые связаны с рисками.

Если вам очень хочется вновь начать кататься на велосипеде, но вы давно не делали этого и чувствуете себя неуверенно, то, как уже было сказано выше, вы можете попробовать улучшить свою физическую форму, например, займитесь ходьбой и плаванием, вы также можете обзавестись грузовым велосипедом, который имеет три колеса и более устойчив. Продумайте, где вы будете хранить его, возможно, вам будет удобно кататься на нём во время отдыха на даче.

Ездить в тёмное время суток очень опасно, но если вы вернётесь домой вечером, когда солнечные лучи уже не такие яркие, как днём, то вам поможет фонарь, закреплённый на руле велосипеда.

Возможно, что вам нравится езда на велосипеде на природе: совместите важную для вашего здоровья тренировку с возможностью быть в обществе приятных вам людей, не катайтесь одни. Обязательно берите с собой мобильный телефон.

Не слушайте музыку в наушниках во время езды на велосипеде, так как это может отвлечь вас от вашего маршрута и препятствовать взаимодействию с другими людьми, это особенно важно для езды в черте города и по дорогам, на которых вы можете встретиться с автотранспортом. Если вам очень хочется прокатиться на велосипеде под музыку,

то вы можете тихо включить её в мобильном телефоне с динамиком, на маленькой акустической колонке, связанной с вашим телефоном (или включите небольшой переносной приёмник), там, где музыка не мешает другим людям, например, во время катания с родными или друзьями на природе.

При езде на велосипеде руководствуйтесь теми же принципами, которые подходят для других занятий, связанных с физической нагрузкой, как, например, для плавания или ходьбы:

1) в начале поездки медленно повышайте физическую нагрузку, при её окончании — постепенно замедляйтесь, если при езде и после неё вы не испытываете нехватки дыхания и ощущения сердцебиения, то вы всё делаете правильно;

2) не катайтесь на велосипеде, если вы плохо себя чувствуете; если у вас возникли неприятные ощущения или какие-либо нарушения в работе организма, то прекратите занятие;

3) если езда на велосипеде привела к плохому самочувствию, лучшим решением будет обсудить возникшие ощущения с вашим лечащим врачом и снизить нагрузки в дальнейшем, а если проблемы выходят за пределы обычного плохого самочувствия, порой возникающего из-за чрезмерных физических нагрузок в быту (не похожи на обычную сильную физическую усталость), то нужно немедленно обратиться к доктору и прекратить занятия до тех пор, пока врач не разрешит их возобновить.

Маленький совет

Пусть ваш велосипед будет подходящим во всех аспектах: он должен подходить для поверхности, по которой вы будете кататься, должен быть вам по размеру, а также пусть с ним будет легко — вы не должны испытывать трудностей с тем, чтобы поставить его в

лифт или поднять на крыльцо. Если вы подберёте именно такой велосипед и будете соблюдать безопасность при езде, то вы, вероятно, получите массу удовольствия от катания на нём, разовьёте выносливость, мышечную силу ног, езда благотворно повлияет на вашу скорость реакции, координацию движений и даже на зрение!

Катание на лыжах

Если там, где вы живёте, зимой выпадает достаточно снега, то для улучшения выносливости, ловкости и силы вы можете попробовать вспомнить катание на лыжах, которому вы когда-то учились. Этот вид физической активности требует хорошей физической подготовки, ведь лыжи скользят по поверхности, и вам придётся контролировать их движение, чтобы не упасть. Ослабленные люди, особенно если речь о людях преклонного возраста, не должны пробовать кататься на лыжах без предварительной физической подготовки (полезны регулярная энергичная ходьба, обычная или скандинавская, упражнения на равновесие, на мышечную силу ног, рук, спины, плавание). Для успешного передвижения на лыжах необходима определенная выносливость, хорошая мышечная сила и развитая способность удерживать равновесие. Если вы встаёте на лыжи в первый раз или не помните, как кататься на них, это можно делать только после основательной подготовки и только под контролем инструктора, который имеет опыт обучения людей вашей возрастной категории. И всё же человеку пожилого и старшего возраста, не знакомому с лыжами, будет безопаснее выбрать другой вид физической активности, который проще в освоении. Людям преклонного возраста и тем, у кого есть проблемы со здоровьем, следует сначала проконсультироваться с врачом.

Ездить безопасно можно по ровной поверхности, при

хорошем освещении и с невысокой скоростью, позволяющей в любой момент сделать остановку. При этом лыжня должна проходить в обустроенном для катания месте, которое не должно быть безлюдным, с собой нужно всегда брать мобильный телефон. Оптимальным решением является катание в компании лыжников, имеющих сходный уровень подготовки или готовых передвигаться в комфортном для вас темпе.

Существуют различные виды лыж в зависимости от местности, на которой они используются, мы же рассмотрим катание по относительно ровной поверхности (по лыжне в парке). Если у вас нет подходящих лыж, узнайте, есть ли возможность взять этот инвентарь напрокат. Подбирать лыжи и палки нужно с учётом вашего роста, уделите этому достаточно внимания, а также узнайте особенности ухода за инвентарём. Перед тем как кататься на лыжах, проверьте надёжность креплений для ботинок.

Длина лыж может зависеть не только от вашего роста, но и от веса, а также от вида катания. Беговые лыжи для классического хода по ровной поверхности должны превышать рост лыжника примерно на 20–30 сантиметров. Длина палок должна быть ниже вашего роста на 25–30 см.

Теперь рассмотрим базовую технику катания на лыжах — **классический ход (попеременный двухшажный ход по Ивановой В. Н., Дитятеву О. П. и Блажко А. В. [13])**.

Чтобы передвигаться на лыжах попеременным классическим ходом, вам нужно будет освоить скользящий шаг.

Попеременный двухшажный ход — это один из наиболее распространенных способов передвижения на лыжах, когда на два скользящих шага (левой и правой ногой) приходится два отталкивания палками (правой и левой рукой). На каждый шаг приходится по одному отталкиванию палкой.

Встаньте на лыжи, возьмите в руки палки, ноги чуть

согнуты в коленях. Перенесите вес тела на правую лыжу и оттолкнитесь правой ногой, разгибая её. Одновременно с этим левая нога идёт вперёд. При отталкивании голень и бедро отведённой назад правой ноги и туловище формируют прямую линию. В последний момент отталкивания правая нога выпрямляется полностью, при этом выпрямляется и стопа (пятка отрывается от лыжи), после чего вес переносится на выдвинутую вперёд левую ногу. Скользите по снегу на левой лыже, в начале скольжения левая голень расположена в вертикальной плоскости. При скольжении правая нога по инерции будет двигаться назад и вверх. Вместе с отталкиванием и скольжением выносите правую руку вперёд и вверх, пусть она будет согнута в локте так, чтобы кисть была на уровне плеча.

При замедлении скольжения на левой лыже воткните правую палку в снег на уровне носка левой ноги так, чтобы своим нижним концом она отклонялась от вертикального положения назад (открытый впереди угол должен быть меньше прямого угла). Кисть правой руки должна располагаться на уровне глаз, при этом рука немного согнута в локтевом суставе.

Затем вам нужно оттолкнуться правой палкой: опираясь на палку, наклоняйте туловище вперёд. Правая рука с нажимом на палку движется назад. Кисть руки проходит чуть выше колена, а когда палка отрывается от снега, она и рука образуют прямую линию. Давление кистью оказывается через петлю на верхнем конце лыжной палки. Когда отталкивание палкой завершается, держите лыжную палку только большим и указательным пальцами.

Тем временем правая нога перемещается вперёд. Правая стопа плавно опускается на снег у каблука ботинка левой (опорной) ноги, в то время как правая рука оказывает максимальное давление на палку, а левая нога почти разогнута в коленном суставе. Когда ноги поравняются друг с другом, нужно немного согнуть обе ноги в коленях быстрым

движением.

Правая нога, которую вы только что поставили на снег, продолжает движение вперёд. Левая нога осуществляет отталкивание, выпрямляясь, после отталкивания вес тела плавно и быстро переносится на правую ногу, на которой и осуществляется скольжение, пока левая нога по инерции движется назад и вверх. Во время отталкивания и скольжения выносите левую руку вперёд и вверх, чтобы затем при замедлении скольжения на правой лыже воткнуть левую палку на уровне носка правой ноги [13]. Это отталкивание левой рукой начнётся при вашем активном катании двухшажным ходом, левой стопе ещё только предстоит опуститься на снег рядом с правым ботинком.

Примите меры, чтобы не простудиться во время катания на лыжах: наденьте удобную, тёплую и достаточно вентилирующуюся спортивную одежду, подходящую для данной физической активности, обязательно носите шапку, шарф и перчатки, ноги также должны быть в тепле, надевайте зимние носки и бельё для зимних видов спорта под верхнюю одежду. Для восполнения запасов жидкости в организме возьмите с собой термос с тёплым питьём.

Помните, что в начале занятия физкультурой нагрузку следует повышать медленно, а в его конце — медленно снижать. Заниматься с плохим самочувствием нельзя, а если вы вдруг почувствовали себя плохо во время катания, то тренировку нужно прекратить, причём при возникновении непривычных неприятных ощущений следует скорее обратиться к врачу.



Мини-волейбол

Мини-волейбол (упрощённый волейбол) — это командная игра, которая может принести много радости от общения и физической активности и помочь развить мышцы разных групп, ведь во время игры нужно бросать и отбивать мяч, а также перемещаться. Она развивает выносливость, скорость реакции и умение удерживать равновесие.

Эта игра требует физической подготовки. Если вы испытываете трудности даже при длительной ходьбе, если вы порой ощущаете собственную неустойчивость, вам нелегко поворачиваться корпусом и осуществлять быстрые движения, то вам необходимы длительные предварительные тренировки выносливости, гибкости и силы (обычная энергичная ходьба, скандинавская ходьба, выполнение упражнений, развивающих мышечную силу, дополненные растяжкой, упражнения на удержание равновесия, плавание), после которых можно начинать игру в волейбол только под присмотром тренера. Возможно, что вам будет проще начинать с волейбола на стульях, о нём будет рассказано после мини-волейбола.

Начинать игру (впервые или после длительного перерыва) следует в максимально медленном для вас темпе. Во время игры нужно отдавать себе отчёт в своих возможностях и не стремиться отбить мяч тогда, когда вы рискуете упасть, падения недопустимы! Все движения должны сохранять плавность, ведь резкие повороты корпуса, головы и резкое начало движения могут привести к серьёзным травмам. Не играйте в эту игру, если чувствуете себя неуверенно, попробуйте те виды физической активности, которые будут для вас безопасны.

Тем, кто имеет проблемы со здоровьем, а также людям преклонного возраста рекомендовано предварительно проконсультироваться у врача. Если в прошлом вы перенесли операцию по замене тазобедренного или коленного

сустава, то обратите внимание на более спокойные виды физической активности (ходьба, плавание, езда на велосипеде), чтобы не подвергать своё здоровье риску, однако заниматься ими можно с разрешения врача, когда пройдёт достаточно времени с момента операции.

Для игры в мини-волейбол вам может понадобиться волейбольная сетка. Лучше, если вы будете собираться на специально обустроенных площадках. Если игра будет происходить на траве или песке, выше риск оступиться и подвернуть ногу. Перекидывать мяч через сетку можно даже небольшим составом. Также можно перекидываться волейбольным мячом и без сетки, встав в круг: тут требования те же — играть необходимо на ровной поверхности, которая не должна быть скользкой.

Перед тем как начать играть в мини-волейбол, необходимо поупражняться в подаче и отбивании мяча. Если у вас слабые мышцы рук или вы чувствуете, что можете потерять равновесие, то подготовиться к игре в мини-волейбол помогут силовые упражнения, упражнения на равновесие и тренировка выносливости (плавание). Не следует заниматься волейболом, если у вас есть артрит пальцев и кистей рук: даже лёгкие подачи могут привести к усугублению заболевания и неприятным ощущениям, из-за которых у вас может пропасть желание заниматься физкультурой.

Если в мини-волейбол играют пожилые люди, убедитесь, что мяч достаточно лёгкий и игра с ним не может привести к травме. Вам не обязательно играть волейбольным мячом, можно использовать и лёгкие резиновые мячи. Главное, чтобы игрокам было удобно. Бросать мяч в волейболе нельзя, его можно только отбивать, находясь на площадке, или бить по мячу, находящемуся в воздухе, во время подачи (её осуществляют из поля подачи за площадкой справа).

Правила игры в мини-волейбол и отступления от них

При описании правил игры в волейбол использовались материалы ресурса «Сайт учителей физкультуры “Физкультура на 5”» [14]

Мяч вводится в игру подающим, удар по мячу направляет его на половину поля противника. Удерживать мяч в руках нельзя, его можно только отбивать, один игрок не может сделать больше одного отбивания мяча, кроме случая, который будет описан ниже, также игроки одной команды не могут сделать более трёх отбиваний мяча подряд. Каждая команда стремится попасть мячом на площадку соперника и не допустить падения мяча на своё поле.

Давайте немного поговорим о том, как играть в мини-волейбол, для тех, кто никогда не играл в эту игру или играл в неё очень давно. Если вы хорошо знаете правила обычного волейбола, то вы заметите, что эти правила отличаются от них, а также увидите лишь общие черты игры, которая была создана для детей и подростков, но может подойти для людей с разной физической подготовкой и разного возраста, в том числе для пожилых.

В игре участвуют две команды, каждая из которых состоит из шести человек. Члены команды занимают свои места на волейбольной площадке. Есть две позиции справа: впереди и сзади; также две позиции слева, тоже впереди и сзади; то же самое для двух игроков, стоящих посередине: один из них стоит впереди, другой — сзади. Если вы не можете собрать такое количество человек для игры, можно играть и меньшим составом, стоя ближе друг к другу и проведя более подходящие границы игрового поля. Так, например, в японский мини-волейбол играют две команды по четыре человека. Чтобы игра была более интересной, лучше всего, если все игроки будут примерно одного и того же

уровня. Относитесь друг к другу с уважением и старайтесь не допускать таких ударов по мячу, после которых его невозможно принять: пускай мяч заставляет членов противоположной команды двигаться и быстро реагировать, но не приводит к разочарованию, когда его не получается даже коснуться.

В течение игры игроки делают подачи, принимают и передают мяч, а также перемещаются на одно место вперёд по часовой стрелке при определенных условиях (как бы по кругу). При этом ведётся подсчёт очков. Хорошо, если у вас будет возможность выбрать себе судью, который будет следить за ходом игры: так будет легче вести счёт.

Площадка для игры в мини-волейбол — это прямоугольник 15 на 7,5 метров (или меньших размеров, вплоть до 10 х 6 м), его длинные стороны называются боковыми линиями, а короткие — лицевыми, линии входят в размеры площадки. Посередине длинные стороны прямоугольника пересекает сетка. В правом углу площадки за каждой лицевой линией располагается зона подачи шириной в три метра, при подаче наступать на лицевую линию или заходить за неё на площадку нельзя.

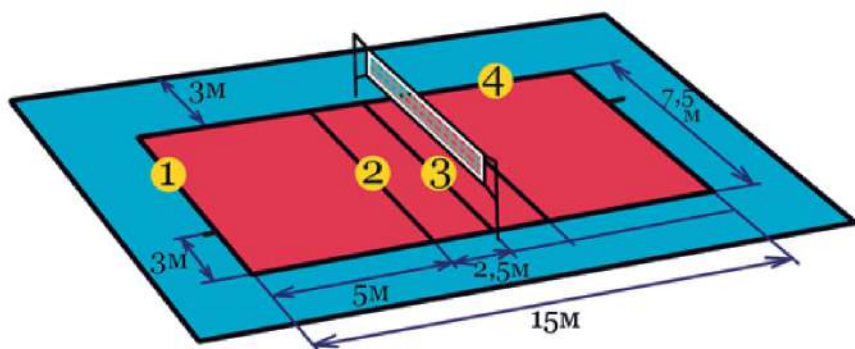


Рис. 5. Схема площадки для мини-волейбола (по материалам ресурса «Сайт учителей физкультуры “Физкультура на 5”» [14]). 1 — лицевая линия; 2 — линия нападения; 3 — средняя линия; 4 — боковая линия.

Сетка натягивается так, чтобы от земли до её верхнего края было два метра. Но ведь ваша цель — это приятная игра на свежем воздухе, приносящая пользу вашему здоровью, поэтому вы можете отрегулировать сетку так, чтобы она висела на удобной для вас высоте.

Игра состоит из трёх партий (по 15 очков каждая), если счёт составляет 14:14, то игра ведётся до тех пор, пока разница в счёте не составит два очка. После первой партии команды делают небольшой перерыв (хотя бы на пять минут), затем меняются сторонами, первой подавать начинает другая команда.

Перед первой партией проводится жеребьёвка, по результатам которой одна команда получает право первой подачи, также возможна и жеребьёвка для выбора стороны площадки.

По правилам игры в мини-волейбол команда зарабатывает очки только тогда, когда она владеет подачей, а противоположная команда делает ошибку, в том числе не может отразить мяч, ошибка приводит к проигрышу одного очка; когда подающая команда сама совершает ошибку, то она теряет подачи (в соответствии с правилами игры в обычный, не упрощённый волейбол команда зарабатывает очки при приземлении мяча на площадке соперника или когда противоположная команда делает ошибку).

Подающий направляет мяч из места для подачи так, чтобы он, не касаясь сетки, перелетел через неё сверху на половину поля противника. Мяч подбрасывается и направляется ударом одной руки, но если вам слишком сложно подать мяч одной рукой, то вы можете условиться, что в игре возможны любые удары по мячу руками после его подбрасывания, то есть можно подавать мяч и двумя руками. Также определите удобное расстояние от подающего до сетки. Броски мяча в волейболе не используются, мяч следует либо подавать ударом по нему после подбрасывания его в воздух, либо отбивать (если он направлен другим игроком).

Положение игроков в ходе игры меняется. После того как один и тот же человек совершит три подачи подряд, или после того как команда выигрывает право на подачу (об этом мы расскажем ниже), игроки этой команды осуществляют перемещение по часовой стрелке на одно место (подающий при этом меняется), это называется переходом.

После перехода будет подавать игрок, который перешёл с правой позиции передней линии в правую позицию задней линии.

Во время игры нельзя наступать на половину поля, принадлежащую другой команде.

Если мяч перелетает через лицевую или боковую линию и касается земли или какого-либо предмета за пределами поля игры, то проигрывает та команда, от которой ушёл мяч.

Ниже описываются случаи, в которых принимающая команда проигрывает одно очко, а подающая теряет подачи:

- 1) мяч коснулся площадки;
- 2) один игрок прикоснулся к мячу два раза подряд (кроме блокирования*);
- 3) мяч был не отбит, а брошен;
- 4) касание сетки игроком;
- 5) касание мяча игроком на стороне другой команды;
- 6) попадание мячом в игрока ниже пояса;
- 7) игра игрока задней линии у сетки с отбиванием мяча выше верхнего края сетки на сторону противоположной команды;
- 8) во время подачи игрок произвёл её не с места подачи, нарушил очередь, наступил на лицевую линию или переступил через неё;
- 9) команда отбила мяч более трёх раз подряд [14].

*Блокирование — это преграждение пути мячу, идущему от соперника, блокирующий играет вблизи сетки с выносом рук выше её верхнего края. При этом руки могут находиться над половиной площадки другой команды, но

нельзя мешать производить атакующий удар по мячу.

Пожалуйста, не забываете делать перерывы во время игры! Обговорите их длительность и периодичность заранее!

Выше были описаны лишь самые общие, упрощённые правила игры, но если они слишком сложны для вас, попробуйте просто встать в круг и перебрасывать мяч, или вы можете играть в две команды, разделив площадку сеткой, с применением лишь некоторых правил, благодаря которым можно определить команду-победителя. Например, на очки влияют касания мячом площадки и уход мяча за её пределы, а также число касаний мяча игроками: не более трёх ударов по мячу одной командой и не более одного удара по мячу одним игроком, запрет на броски.

Волейбол на стульях

Если вам слишком трудно стоять во время игры, но вам хотелось бы вместе поиграть в мяч, то вы можете играть в волейбол, сидя на стуле! Такая игра развивает подвижность верхней половины тела, ведь в соответствии с условиями вставать со стула нельзя. Играя в волейбол на стуле, убедитесь, что вы не упадёте: стулья должны быть крепкими и устойчивыми, ноги, согнутые в коленях, — широко расставленными.

В волейбол на стульях хорошо играть с большим и лёгким надувным резиновым мячом. Сетка висит ниже, чем при игре в мини-волейбол. Не делайте движений, при которых стул будет перемещаться или отрываться ножками от пола, примите устойчивое положение. Перед участием в игре вы можете опробовать безопасный диапазон движений корпусом, сидя на стуле дома. Не забывайте делать перерывы во время игры, во время отдыха можно немного пройтись спокойным шагом.

Удары по мячу

Как вам уже известно, броски мяча в волейболе не используются: по мячу вам придётся бить. Не играйте с мячом, удар по которому приводит к болезненным ощущениям. Не расстраивайтесь, если у вас чувствительная кожа: во время игры вы можете носить удобные защитные перчатки (если мяч лёгкий и относительно мягкий, но бить по нему неприятно, можно попробовать надеть обычные тканевые перчатки), также защитите запястья, надев так называемые напульсники (бандажи на лучезапястные суставы). Не играйте с таким мячом, удары по которому вызывают боль в суставах рук.

Принимайте мяч двумя руками, отбивая его сверху или снизу.

Приём мяча сверху осуществляется чуть напряжёнными пальцами кистей, которые обращены ладонями вверх (и вперёд), пальцами друг к другу, руки вынесены вперёд и согнуты в локтях, ноги немного согнуты. Выталкивание мяча в нужном направлении осуществляется с распрямлением коленных, локтевых и запястных суставов.

Приём мяча снизу используется тогда, когда его нельзя принять сверху. При этом волейболист приседает на одно колено, а другая нога, тоже согнутая в колене, выставляется вперёд для торможения. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Руки направлены вперёд и сомкнуты кистями, при этом большие пальцы плотно прижаты друг к другу. Когда мяч касается рук, кисти движутся вперёд и вверх: мяч нужно принимать основанием больших пальцев ближе к запястному суставу с выпрямленными локтями [15].

Подача мяча

До того, как совершить подачу, игрок должен принять решение о том, как и куда он будет подавать мяч. Направление полёта мяча определяется положением корпуса и впереди стоящей ноги.

Нацеленная подача как способ ввода мяча в игру в

волейболе может осуществляться следующим образом, если речь о верхней подаче (ударом руки сверху). Сначала волейболист подбрасывает мяч на небольшую высоту вперёд по направлению удара (при этом мяч не должен вращаться) и делает замах руки. Затем осуществляется удар по мячу, причём движение руки должно быть естественным, во время этого можно сделать небольшой шаг впереди стоящей ногой. Удар по мячу приходится на основание ладони, он короткий и отрывистый (ладонь не следует за мячом). В момент удара кисть ладони должна быть хорошо фиксирована в запястье. Осуществляйте удар строго по центру мяча и следите за мячом глазами [16].

Также можно осуществлять подачу снизу. Для этого поставьте ноги на ширине плеч, выдвиньте одну ногу вперёд (если вы правша, поставьте вперёд левую ногу, а если левша, то правую), согните ноги в полуприседе. Верхняя часть туловища направлена немного вперёд. Кисть руки, которая будет осуществлять удар по мячу, должна быть сжата в кулак, причём согнутый большой палец располагается сбоку, а не сверху кулака (иначе траектория мяча может быть непредсказуемой). После замаха, перед маховым движением бьющей руки и ударом по мячу необходимо слегка подбросить мяч другой рукой на высоту примерно до уровня грудной клетки. Плавное маховое движение руки с кистью, зажатой в кулак, осуществляется приблизительно до уровня пояса. Не сводите глаз с мяча, осуществляя подачу. Удар должен приходиться на ровную плоскость кулака [17].

Перед тем как попробовать участвовать в игре, потренируйтесь с мячом: попробуйте сделать несколько ударов по нему, оцените, насколько они сильные и точные. Если касание мяча приносит неприятные ощущения, попробуйте другой мяч или перчатки для защиты кожи рук. Если при отбивании самого легкого мяча вы испытываете неприятные ощущения или даже боль в суставах рук, то вам не следует заниматься волейболом: попробуйте для себя один из

множества других видов физической активности, некоторые из них описаны в этой книге. Если вам нравится заниматься физкультурой вместе с кем-то, попробуйте такие занятия, как аквааэробика в бассейне, танцы, настольный теннис или бадминтон.

О безопасной игре

Безопасная игра — это игра, которая не причинит вреда вашему здоровью, а также не принесёт вам какой-то другой ущерб. Если вы плохо видите даже в очках и можете не успеть принять мяч, то вам стоит играть только лёгким резиновым мячом. Позаботьтесь о том, чтобы ваши очки не могли случайно упасть на площадку и разбиться. Если вы играете лёгким мячом, то попробуйте использовать специальную верёвочку или цепочку для очков, которая не даст им разбиться, а если можете, то надевайте во время игры в волейбол контактные линзы.

Если в мини-волейбол играют люди, носящие очки, то нужно быть особенно внимательными к ним. Если вы испытываете трудности с тем, чтобы направить мяч, старайтесь прилагать минимальную силу и стремитесь не попасть в лицо другому игроку. При этом нужно играть лёгким резиновым мячом, иначе вы можете навредить другим людям.

Мяч не должен приводить к дискомфорту и болезненным ощущениям в руках. Попробуйте различные способы для того, чтобы принять или передать мяч, а также осуществить подачу, вы можете потренироваться перед своей первой игрой, чтобы не столкнуться с неприятными сюрпризами.

Совершая быстрые перемещения при игре, следите, чтобы ваши движения не теряли плавности. Умение удерживать равновесие играет огромное значение: не допускайте падений, ведь они могут привести к травме, из-за которой придётся прервать эту физическую активность. Пусть здоровье игроков станет высшей ценностью для всех участников игры.

Бадминтон

Бадминтон — это спортивная игра, в которую обычно играют вдвоём под открытым небом или в спортивном зале. Для неё вам потребуются две ракетки (по одной на каждого игрока) и воланчик. Обычно этот инвентарь стоит недорого.

Не стоит играть в бадминтон, если вы испытываете трудности с ходьбой и ощущаете себя неустойчиво: сначала нужно значительно улучшить свою физическую форму при помощи тех видов активности, которыми вы можете безопасно заниматься. При подготовке к игре будет полезно освоить приставной шаг. Если вы перенесли операцию по установке протеза тазобедренного сустава, то обратите внимание на другие виды физической активности: ходьбу, плавание, езду на велосипеде или даже катание на лыжах, но только по ровной поверхности без подъёмов и спусков. Если вы имеете протез коленного сустава, то в эту игру можно играть с осторожностью.

Как и многие другие спортивные игры, бадминтон развивает выносливость, быстроту реакции и умение удерживать равновесие. Также бадминтон полезен для зрения. Если вы будете совершать такие движения, которые не приведут к падению и травме (для этого вам нужно будет контролировать себя и не думать только лишь о том, как отбить волан ракеткой), то бадминтон может стать для вас одним из самых безопасных видов физической активности. Не забывайте о плавности всех ваших движений: недопустимы резкие повороты корпуса и головы, а также резкое начало движения.

В профессиональный бадминтон играют на специальной площадке, разделенной сеткой, но в него также можно играть и без сетки, что делает его очень удобным и доступным. Если вам понравится играть в бадминтон с супругом или супругой, то вы даже сможете играть в эту игру, находясь вместе в отпуске, на отдыхе. Вы, должно быть, знаете,

что во время этой игры два игрока перекидывают волан друг другу ударами лёгких ракеток. На первых порах выполнить хорошую подачу и отбить волан так, чтобы другой игрок мог бы отбить его, бывает очень нелегко. Со временем, когда у вас получится долгое время не допускать падения волана на землю, вы можете больше узнать про тонкости этой игры и попробовать поиграть по тем правилам, по которым в бадминтон играют спортсмены, если захотите. Например, возьмите книгу о бадминтоне в библиотеке или воспользуйтесь интернетом и прочитайте про игры для двух или четырёх игроков, узнайте о том, какой должна быть площадка.

Чтобы занятия бадминтоном приносили вам только удовольствие, продумайте несколько основных аспектов, включая следующие:

1. Во время бадминтона вам нужно будет отбивать воланчик ракеткой, при этом вы будете следить за воланчиком глазами во время перемещения по поверхности площадки для игры, а это значит, что вы должны не допустить падений. Для этого следует выбирать площадку с ровной, нескользкой поверхностью. Это может быть ровный газон на стадионе или спортзал, также очень удобны «коробки» для занятия спортивными играми во дворах, особенно те, у которых высокие стены. Подберите для игры удобную и подходящую обувь и одежду, возьмите с собой бутылочку с водой: подготовьтесь к тому, что вам, возможно, придётся быстро перемещаться с места на место.

В тёплое время года в бадминтон можно играть под открытым небом, а зимой — в зале. На скользкой поверхности, в том числе на снегу, в бадминтон играть не следует, так как это травмоопасно.

2. Сделайте небольшую разминку перед игрой, уделите особое внимание плавным движениям в суставах ног и рук. Хорошо, если перед этим вы сможете немного пройтись и разогреть мышцы.

3. Темп игры должен быть комфортным для вас: не

допускайте никаких нарушений в работе организма, иначе это может не только принести вред здоровью, но и привести к тому, что у вас просто пропадёт интерес к игре. Не нужно выбиваться из сил, ведь так вы можете упасть и получить травму.

4. Позаботьтесь о том, чтобы вы могли хорошо видеть воланчик. Займитесь решением проблем со зрением, которые давно откладывали, приобретите для игры яркий волан, который будет хорошо заметен и на фоне неба, и в траве.

5. Во время игры недопустимы резкие изменения положения головы. Движения в шее должны быть плавными и спокойными, их амплитуда должна быть не больше той, к которой вы привыкли в быту! Резкие движения в шее могут привести к серьёзным последствиям для здоровья.

6. Если вы собираетесь играть под открытым небом, играйте в хорошую погоду. Летом не забывайте о головном уборе. Не играйте в бадминтон в жару, под палящим солнцем, в дождь или при плохой видимости. Также игре в бадминтон помешает ветер.

Прежде чем начать игру, потренируйтесь в подаче волана. При подаче воланчик должен находиться примерно ниже талии в момент удара по нему ракеткой, тем временем стержень ракетки должен иметь наклон вниз (стержень — это часть ракетки, соединяющая её рукоятку с головкой, к ободу которой крепятся струны). В первую очередь ракетка должна коснуться головки воланчика.

Попробуйте выполнить подачу следующим образом. Если вы играете правой рукой, возьмите волан в левую руку за перо и немного поднимите её. Правая рука, которая держит ракетку, осуществляет замах назад, левая рука выпускает волан, по нему совершается удар ракеткой. Для совершения удара правая кисть движется ладонной стороной внутрь и вверх, тыльной — наружу и вниз.

Есть и другие способы для подачи, в числе которых следующий вариант. Вытяните левую руку, держащую волан, вперёд и несколько вниз. Подведите под волан ракетку, они должны быть на небольшом расстоянии друг от друга, положение струнной поверхности («сетки») ракетки такое, будто вы отгородились от волана с помощью неё, но пусть она отклоняется находящимся снизу краем кпереди. Правая рука, которая держит ракетку, тоже выставлена вперёд, она немного согнута в локтевом суставе, локоть направлен в сторону. Кисть правой руки повернута тыльной стороной вверх, а ладонной — вниз. Отпустите волан и совершите по нему удар ракеткой, амплитуда движения ракетки будет значительно меньше, чем при предыдущем варианте подачи.

Во время подачи не торопитесь. Стремитесь, чтобы волан летел в нужном направлении, на необходимое расстояние с определенной скоростью и траекторией полёта.

Настольный теннис

Настольный теннис — это спортивная игра, развивающая выносливость и скорость реакции, в которую можно играть и в самом преклонном возрасте. Для неё вам потребуется пара ракеток, пластиковый мячик (шарик) для настольного тенниса, а также теннисный стол с сеткой (на первых порах играть можно и без сетки). Старайтесь, чтобы все ваши движения во время этой игры сохраняли плавность. Рассмотрим правила игры в общих чертах (при описании правил использовались материалы сайта «Каталог спортивных организаций» [18]).

Игроки могут бросить жребий, чтобы выбрать того, кто осуществит первую подачу: удар ракеткой по мячу. Во время подачи подающий, его ракетка и мяч находятся за задней линией стола. Мяч должен отскочить от стола на стороне подающего, затем — перелететь через сетку, не каса-

ясь её, и отскочить от стола на стороне противника. Отражающий подачу игрок отбивает мяч ракеткой на сторону противника, тот так же отбивает мяч на противоположную сторону. Каждая совершенная игроком ошибка позволяет другому игроку заработать одно очко. После каждых двух заработанных очков подача переходит к другому игроку.

Вот некоторые ошибки при игре:

- 1) неправильная подача мяча;
- 2) неправильный приём мяча (не отбивание, а приём мяча на ракетку с последующим «броском» мяча);
- 3) игрок не отражает правильно посланный мяч или отбивает его за пределы теннисного стола;
- 4) отбивание мяча до его отскока от стола;
- 5) более одного отбивания мяча ракеткой подряд;
- 6) касание мяча любой частью тела, находящейся над столом, при розыгрыше мяча.

Партия в настольный теннис считается выигранной, после того как один из игроков набирает 11 очков с перевесом не менее чем в 2 очка. Если счёт составляет 10:10, то подачи чередуются после каждого очка. После каждой партии игроки меняются сторонами, а также меняется очередность подач. Сама игра в настольный теннис может состоять из пяти или семи партий.

Полный свод правил в эту игру значительно больше, например, в настольном теннисе запрещается касаться стола свободной рукой, из-за этого противнику присуждается очко. Со временем вы можете больше узнать о правилах игры в настольный теннис из авторитетных источников.



О подаче мяча

Подача мяча, если он совершил отскок от стола на стороне подающего, перелетел через сетку, но задел её или стойки, и при этом коснулся другой половины стола, переигрывается нужное количество раз (проводится «переподача», очко не засчитывается). В других случаях при ошибках во время подачи очко присуждается другому игроку.

Подавать мяч можно следующим образом. Сначала мяч лежит на открытой ладони свободной руки (в другой руке вы держите ракетку). Затем следует подбросить мяч вертикально вверх не менее чем на 16 сантиметров без его вращения, во время падения мяча по нему нужно ударить ракеткой. От начала подачи до удара ракеткой мяч должен находиться позади концевой линии половины стола подающего и выше поверхности стола [18].

Главное — удовольствие от игры

Стремитесь к тому, чтобы игра приносила вам удовольствие. Обсудите со своим товарищем по игре все правила перед началом партии: следуйте только тем правилам игры, которые вы можете соблюдать, пусть эта физическая активность соответствует вашему уровню. Не исключено, что со временем вы сможете включать в игру всё новые правила и приобретать мастерство.

Сделайте небольшую разминку перед игрой: выполните плавные круговые движения в суставах рук и ног, несколько аккуратных поворотов корпуса и наклонов. Играть в настольный теннис можно лишь тогда, когда вы чувствуете себя уверенно, устойчиво и хорошо.

Доступный вид спорта

Узнайте, где вы сможете играть в настольный теннис: часто бесплатные площадки находятся в парках и во дворах. Нет ли поблизости спортивных клубов, где вы могли бы играть? Есть ли у вас возможность поставить теннисный стол на своём дачном участке или организовать установку стола во дворе, если его там нет?

Большой теннис

Большой теннис требует серьёзной физической подготовки, он связан с высокими нагрузками на суставы ног, на тазобедренный сустав, а также на суставы рук. В эту игру не следует играть людям, имеющим протез коленного или тазобедренного сустава. Она не подходит и для тех, кто находится в плохой физической форме, чувствует неустойчивость во время ходьбы, быстро утомляется, не может безопасно быстро перемещаться. Заниматься большим теннисом можно только после длительных тренировок, включающих безопасные для вас виды физической активности, если эти тренировки привели к значительному улучшению самочувствия и решению проблем с равновесием, выносливостью, мышечной силой и гибкостью.

Обучение большому теннису должно проходить под контролем тренера, имеющего опыт работы с людьми вашей возрастной категории. Тем, у кого есть проблемы со здоровьем, в том числе хронические заболевания, кто перенёс операции, а также людям в почтенном возрасте, прежде чем начать играть в эту спортивную игру, нужно проконсультироваться со своим лечащим врачом. Если вы будете заниматься большим теннисом, то применяйте все те же принципы, которые подходят для любительской игры и в другие спортивные игры: играть нужно в таком темпе, в котором вы можете хорошо контролировать свои движения и не рискуете упасть и получить травму, соперники должны уважать друг друга и осознавать цель игры: улучшение здоровья и положительные эмоции, правила должны соответствовать вашему уровню игры, и нарушение любого из правил просто необходимо, если оно предотвращает травму. Первые занятия должны проходить в очень медленном темпе, чтобы вы смогли почувствовать свои силы и особенности игры.

Независимо от скорости игры ваши движения должны сохранять плавность, не допускайте резких поворо-

тов корпуса или головы, резкого начала движения, иначе вы рискуете получить травму. Во время игры носите мягкие бандажи на суставы, подобранные для вас врачом-ортопедом, которые могут включать в себя бандажи для поддержки запястий, локтевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

Для большого тенниса потребуется специальная огороженная площадка — теннисный корт. Узнайте о площадках для игры в большой теннис, расположенных неподалёку, возможно, что бесплатные площадки есть в ближайшем парке. Можно попробовать поиграть и в дворовой (хоккейной/баскетбольной) коробке, если у этой площадки несколько, амортизирующее и очень ровное покрытие, отскок мяча от которого не будет непредсказуемым и слишком быстрым, и очень высокие стены из сетки или досок без щелей, способных пропустить мяч. Удобно, если у вас есть возможность немного поиграть в одиночку, для этого нужна высокая и ровная стена, граничащая с площадкой для игры (стена спортзала или одна из высоких стен коробки во дворе). Направляйте теннисный мячик в стенку ударом ракетки и отбивайте его после одного-двух отскоков от поверхности площадки или вовсе без отскока от неё обратно в стенку. Можете держать ракетку в двух руках. Следите, чтобы перемещения мяча не были слишком быстрыми, иначе он может попасть в вас или кого-то, кто находится рядом, а такие удары могут привести к очень серьёзным последствиям, однако спокойный темп игры защитит вас от травм. Выбирайте такие теннисные корты, которые рассчитаны на размеренную игру и медленный отскок мяча. Покрытие теннисного корта должно быть амортизирующим, так вы защитите свои суставы от излишней нагрузки.

Для игры нужны ракетки для большого тенниса (по одной на каждого игрока) и теннисные мячи. Также при игре используют сетку, хотя можно играть в своё удовольствие и без неё, если использовать сетку нет возможности.

Когда вы будете планировать игру на теннисном корте, узнайте о том, есть ли прокат инвентаря и бесплатен ли он, или возьмите свой инвентарь с собой на игру.

Во время игры вам нужно будет перемещаться с ракеткой в руках, следить за мячом глазами и отбивать его. Поэтому надевайте удобную спортивную одежду, хорошую обувь, в которой вы не подвернёте ногу и не упадёте, позаботьтесь о том, чтобы вы могли хорошо видеть мяч (возможно, вам нужен визит к окулисту), а также подготовьте мышцы к игре: можно разогреть их при помощи энергичной ходьбы в течение нескольких минут, а затем сделать разминку, уделив особое внимание суставам рук и ног.

Большой теннис развивает скорость реакции, выносливость и способность удерживать равновесие, улучшает координацию движений. При этой игре задействуются разные мышечные группы, она благотворно сказывается на здоровье глаз.

Перед своей первой игрой с другим человеком попробуйте совершить несколько ударов по мячу ракеткой на площадке. Не слишком ли тяжела для вас теннисная ракетка? Не испытываете ли вы неприятных ощущений в суставах руки во время перемещения ракетки? Не занимайтесь большим теннисом, если движения приводят к дискомфорту или даже вызывают боль.

О правилах игры

Скажем совсем немного о правилах игры для двух человек (*по материалам Теннисного портала Tennisportal.ru [19]*). Игроки находятся по разные стороны сетки. Игра в большой теннис начинается с введения мяча в игру: с подачи. Игрок подбрасывает мяч в воздух (свободной рукой или ракеткой, если вы не можете принимать участие в игре другой рукой) и ударяет по нему ракеткой, направляя мяч на половину поля противника. Во время подачи нельзя перемещаться по полю или подпрыгивать. Подача осу-

ществляется из-за задней линии площадки, на которую нельзя наступать. Подавать мяч нужно по диагонали.

Мяч при подаче должен пролететь над сеткой, не задев её, и попасть в пределы одного из двух квадратов подачи на площадке соперника. Квадрат подачи — это отмеченный сектор на игровой площадке, первый квадрат подачи расположен слева от подающего, второй — справа, одну из сторон этих квадратов образует линия, по которой натянута сетка. При подаче можно касаться мячом линий, ограничивающих квадраты. Сначала теннисист подаёт в первый квадрат (правый для принимающей стороны). Линия, разделяющая квадраты подачи, которые по форме больше напоминают прямоугольники, и являющаяся их общей стороной, будет центральной линией, так вот подача в правый квадрат на половине поля соперника должна осуществляться по диагонали из-за задней линии (наиболее удалённой от сетки линии) справа от центральной линии. Подавать можно сверху или снизу, главное, чтобы мяч перелетел через сетку в нужный квадрат. Если первая подача произведена неправильно (например, мяч не попал в поле подачи), то подающему предоставляется возможность сделать вторую попытку, но если она тоже не удаётся, то сопернику присуждается очко. При отражении мяча ракетку можно держать одной рукой или в двух руках.

Задача игроков заключается в том, чтобы направлять мяч ударами ракетки на сторону соперника, попадая при этом в границы корта. После подачи мяча одним игроком другой игрок может отбивать мяч только после его первого отскока от корта в нужном квадрате. Далее в игре можно отражать мяч после его касания поля или не дожидаться этого, играя «с лёта».

Первая подача всегда осуществляется в первый (правый) квадрат подачи, но потом до конца встречи игроки чередуют квадраты подачи [19]. Задняя линия разделена пополам центральной отметкой, на которую нужно ориен-

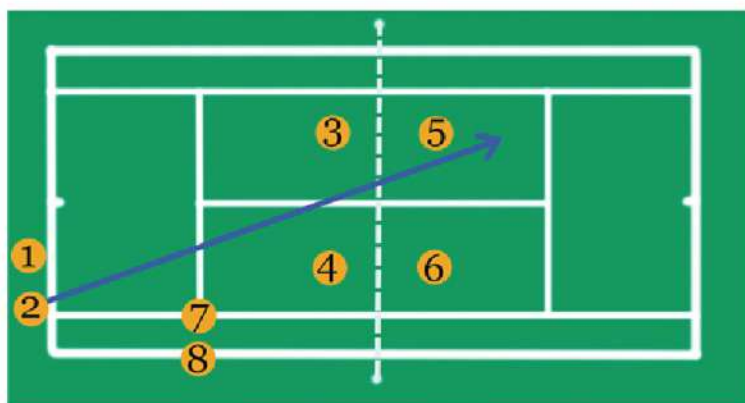


Рис. 6. Схема теннисного корта:

1 — место подающего при первой подаче; 2 — направление первой подачи (обозначено стрелкой); 3 — левый квадрат подачи; 4, 5 — правый квадрат подачи; 6 — левый квадрат подачи; 7 — боковая линия одиночной игры; 8 — боковая линия парной игры.

тироваться, выбирая ту или иную сторону для подачи.

Когда вы придёте на теннисный корт для игры, на первых порах играйте по таким правилам, которые у вас получится соблюдать. Со временем вы можете узнать больше подробностей об игре и начать вести счёт по всем правилам. Для начала засчитывайте те ошибки, о которых вы уже знаете.

Безопасная игра в теннис

Будьте очень осторожны, если у вас или вашего соперника по игре очень мало опыта, проблемы со зрением, скоростью реакции и общей физической подготовкой: старайтесь прилагать меньше силы при ударе по мячу, чтобы у другого игрока была возможность следить за его траекторией и отразить его. Не создавайте ситуаций, при которых ваш соперник может получить удар мячом. Играйте так, чтобы развивать реакцию друг у друга, подачи должны быть такими, чтобы человек мог успевать их отражать в боль-

шинстве случаев. Если отбить мяч не получилось, то не совершайте резких движений в попытке его коснуться, а также уклоняйтесь от мяча, если он летит прямо в вас.

Из-за того, что ваше внимание будет сосредоточено на мяче, нужно иметь возможность быстро перемещаться по площадке без риска споткнуться и упасть. Перед тем как попробовать играть в большой теннис, избавьтесь от шаткой, неустойчивой походки и проблем с равновесием: займитесь ходьбой, плаванием, настольным теннисом, а также вы можете выполнять некоторые силовые упражнения, развивающие мышцы ног и рук.

Повышайте нагрузки постепенно. Хорошо, если у вас и вашего соперника изначально будет сходный уровень, если, конечно, речь не идёт об обучении более опытным игроком. Избегая травм и разочарований в своей игре, вы сможете получить большую пользу для здоровья от игры в большой теннис, много удовольствия и приятное общение.

Об игре в городки

Эта спортивная игра очень спокойная, хотя во время неё нужно быть достаточно внимательными, чтобы не бросить случайно игровую битую (они бывают из дерева или другого материала) в сторону, где находятся люди. Она развивает выносливость, координацию движений и глазомер. В неё замечательно играть со своими детьми и внуками (в возрасте от пяти лет), но это также и вид спорта, которым вы можете заниматься в секции, в том числе для пожилых людей. В этой игре вам придётся бросать и наклоняться, эти движения не должны вызывать у вас неприятных ощущений. Если вы будете играть в темпе, приближающем вашу двигательную активность к привычной, повседневной, то эта игра может быть очень безопасной, но не наклоняйтесь для броска слишком часто, для этого в игру стоит играть в большой весёлой компании.

В тёплое время года и в хорошую погоду в эту игру можно играть в спортивной коробке во дворе, на площадке для спортивных игр на стадионе или в парке и даже просто на территории дачного посёлка, садоводческого товарищества на ровной поверхности там, где не ездят машины и редко встречаются прохожие, а вы никак не мешаете окружающим людям шумом и не заденете их (или чьё-либо имущество) инвентарём игры: битами, городками. В непогоду или холода организуйте игру в городки в спортивном зале.

Правила этой игры, о которых будет сказано ниже, значительно упрощены. Если вы захотите постичь все многочисленные тонкости игры, то обратитесь к профессиональной литературе, материалам, публикуемым на авторитетных сайтах, но лучше всего, если вы запишитесь в секцию для людей вашей возрастной категории.

В соответствии с упрощёнными правилами игры по материалам Федерации городошного спорта России можно играть в городки один на один или команда на команду (численность одной команды до пяти игроков). Для игры нужно несколько круглых палок (бит) длиной не более метра и десять коротеньких круглых палок диаметром 5 см и длиной 20 см (городков), хотя сегодня в продаже есть фигуры с отличающимися размерами. Инвентарь для этой игры обычно стоит недорого, но его можно сделать и самостоятельно, если распилить черенок сломанной лопаты или граблей, деревянную ручку швабры или другой подобный предмет. Затем нужна достаточно ровная площадка для игры: её размеры составляют 30 x 15 или 22 x 12 метров, но выбирайте те размеры, которые позволят вам добросить биту до фигур. Разметьте границы площадки.

После этого рядом с одной из сторон прямоугольника площадки внутри самой площадки, по центру, нужно обозначить квадрат со стороной в два метра, в котором будут стоять фигуры, это «город». Если играет две команды, то

нужно два таких квадрата-города, расположенные на небольшом расстоянии друг от друга.

Далее команды бросают жребий, после чего каждая получает свой город, из которого её участники будут выбивать фигуры и городки. Обладатели того города, который расположен правее, начинают первыми.

В ходе этой игры нужно выстраивать фигуры из коротких палочек-городков и разбивать их бросками бит с расстояния в шесть с половиной или 13 метров (для женщин — 11 метров), поэтому также обозначьте линии, из-за которых будут осуществляться броски бит. Если бросать с такого расстояния неудобно, то вставайте ближе. Если с вами играют младшие юноши и девушки, то для них дальняя линия должна быть расположена на расстоянии шести с половиной метров, для детей это расстояние следует ещё сильнее сократить (в зависимости от возраста игроков используются взрослые, юношеские и детские биты). Есть правила, по которым биту бросают с того или иного расстояния, о них будет сказано ниже, но можно ограничиться и одной линией, из-за которой осуществляются броски игроками одной возрастной группы. Броски совершаются соперниками поочерёдно, будь то игра между отдельными игроками или двумя командами. В каждом выходе используются по две биты, участник игры бросает их по очереди, после чего в игру вступает соперник. Можно выбрать и другой порядок игры, когда соперникам даётся право сделать определённое количество бросков, разбивая фигуры или выбивая городки своего города за заднюю или боковые границы квадрата, обозначенного для городков и фигур из них, после этого подсчитывается количество выбитых фигур или городков. Цель игры — делать наиболее меткие броски. Бросать биту нужно так, чтобы она вращалась во время полёта в плоскости, параллельной поверхности земли [20].

Будьте осторожны, чтобы игровая бита не отскочила от земли или покрытия под ноги! Чтобы избежать этого,

потренируйтесь на той площадке, на которой будет проходить игра: вы должны хорошо контролировать направление полёта биты и исключить возможность её случайного выскальзывания из руки. Также не прикладывайте слишком много силы при броске.

Если вам хочется узнать чуть больше о правилах игры для двух команд (одинаковых по числу участников), то вернёмся к квадратам, предназначенным для размещения городков или фигур из них, называемых городами. На расстоянии одного метра от передней границы квадратов (лицевой линии) прочертите штрафную линию. Нарисуйте от двух передних (ближайших к бросающему биту) углов каждого из квадратов по «усу» — от лицевой линии каждого города кнаружи расходятся две линии, идущие по диагонали к штрафной линии (по Шангиной И. И. [21]). Участки, которые образуются при пересечении усов со штрафной линией, называются «пригородом», они ограничены усами, лицевыми и штрафной линией. Усы, идущие от разных городов, не должны пересекаться между собой.

По правилам этой игры нужно расположить на площадке так называемые коны и полуконы, хотя вместо них можно просто провести одну удобную для всех игроков линию, за которую нельзя заступать при броске, и ограничиться этим.

Для того чтобы начертить полуконы, нужно провести линии длиной по два метра напротив каждого города на расстоянии 6,5 м от его лицевой линии (передней границы). Затем чертят две линии длиной два метра на расстоянии 13 (11) метров от городов напротив них, эти линии называются коном (если бросать с такого расстояния будет для вас слишком сложно, начертите полуконы на расстоянии 5 м, а коны — 10 м). Каждая команда строит фигуры из пяти городков и старается выбить их битами, все игроки одной команды бьют по очереди. Всего в этой игре нужно выбить десять фигур. О том, какие фигуры и в какой последовательности

будут использоваться в игре, команды договариваются заранее.

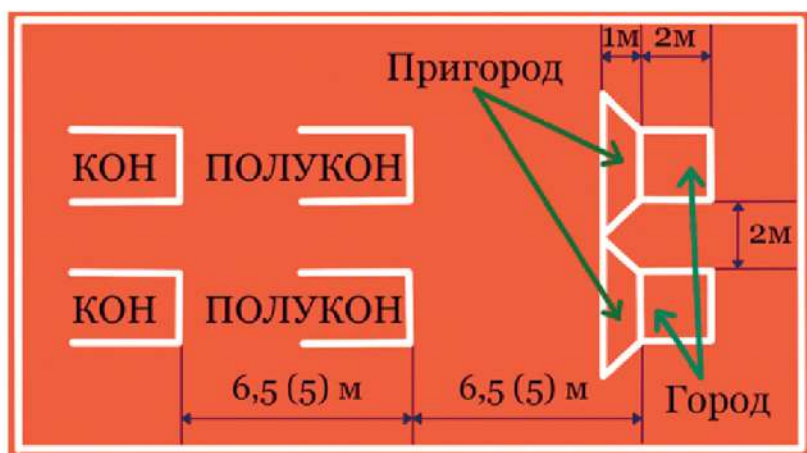


Рис. 7. Схема городошной площадки

Расстояние от лицевой линии до конца для женщин будет составлять не 13, а 11 м, для младших юношей и девушек, детей это расстояние значительно сокращается.

Игроки ставят фигуры на лицевую линию городов так, чтобы они не выходили за её пределы. Если фигуры расположены преимущественно в горизонтальной плоскости, выстраивать их на лицевой линии не получится, но они тоже не должны выходить за неё. Городошные фигуры ставятся по очереди: после выбивания одной фигуры ставится другая.

Игрок становится на кон, и если он выбьет хоть один городок из квадрата с первого раза, то дальше он бьёт с полукона, но при неудачном броске биты с полукона, когда ни одного городка не выбито, следующий игрок снова бьёт с кона. Количество бросков биты, которые привели к выбиванию хотя бы одной коротенькой палочки — городка, обязательно записываются или запоминаются.

Если команда выбила все городки ещё до того, как все её игроки успели бросить биты, то в игру всё равно вступает другая команда, члены которой начинают поочередно выбивать городошную фигуру. Победа присуждается той команде, которая сделала наименьшее число бросков биты для выбивания всех фигур (ударов на выбивание) [21].

В этой игре вы можете использовать приведённые ниже фигуры или придумать свои, а также выбрать подходящее количество фигур.

Во время броска нельзя заступать за линию кона или полукона. Городок выбит, если он вылетел за пределы города через его заднюю или боковые границы, а городки, оставшиеся на границе города, игроки ставят вертикально и продолжают их выбивать. Если городок оказался в пригороде, его тоже продолжают выбивать. Выкатившиеся на штрафную линию городки ставят в пригород и выбивают оттуда. Если бита коснётся земли до штрафной линии или коснётся этой линии, то все выбитые ею городки нужно будет поставить обратно, так как такой удар на выбивание считается неправильным.

Городки всех фигур, кроме одной, выбиваются в любой последовательности. Исключение составляет фигура «письмо»: сначала нужно выбить расположенный по центру городок, означающий марку письма, которое нужно «распечатать» [21].

Если вы внимательно читали о правилах других спортивных игр, описанных выше, то вы помните, что правила игры должны быть такими, чтобы все участники могли их выполнять с большим или меньшим успехом. Игра в городки хороша тем, что она может быть упрощена до бросков биты по фигурам или просто вертикально расставленным городкам из-за черты, начерченной на определенном от них расстоянии, которое будет удобным для всех.

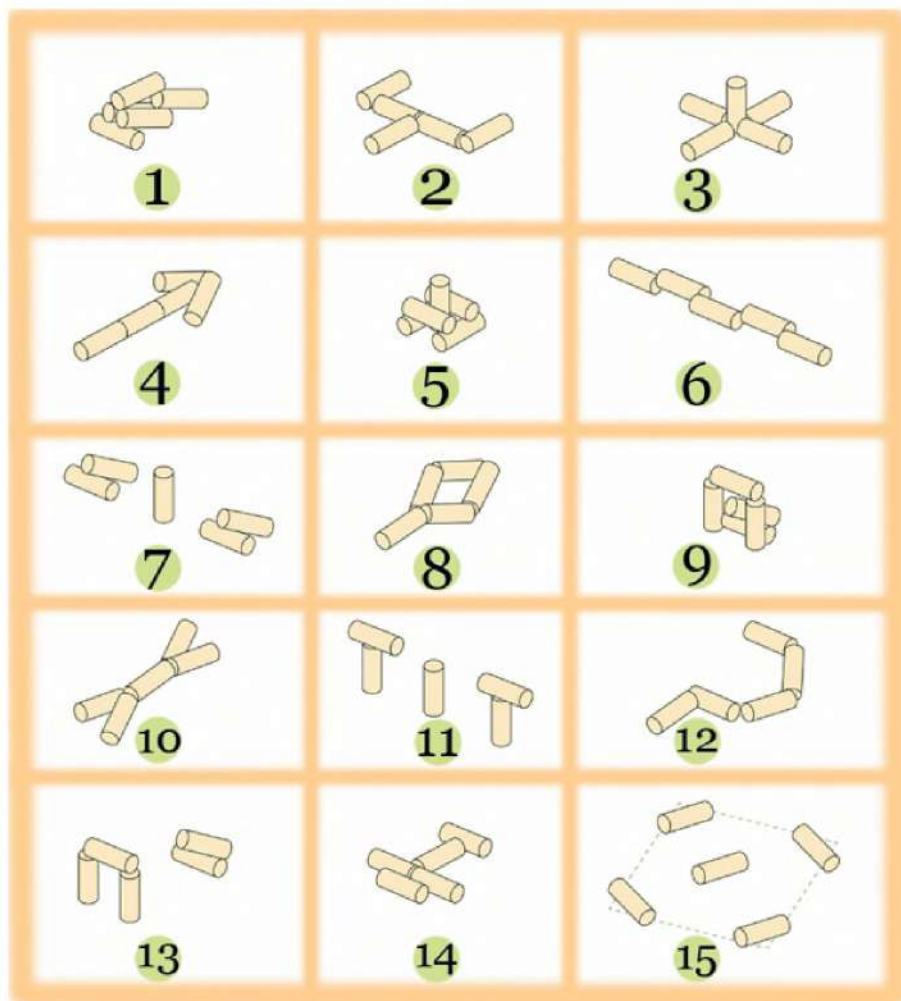


Рис. 8. Гороδοшные фигуры (по материалам Федерации городошного спорта России)

Названия фигур: 1 – «Пушка»; 2 – «Вилка»; 3 – «Звезда»; 4 – «Стрела»; 5 – «Колодец»; 6 – «Коленчатый вал»; 7 – «Артиллерия»; 8 – «Ракета»; 9 – «Пулеметное гнездо»; 10 – «Рак»; 11 – «Часовые»; 12 – «Серп» (для играющих левой рукой ставится в зеркальном отражении); 13 – «Тир»; 14 – «Самолет»; 15 – «Письмо».

Пеший туризм

Пеший туризм — это активный отдых, при котором вы пешком перемещаетесь по пересеченной местности: по лесам, полям, долинам. Вы можете попробовать этот вид физической активности, если вы хорошо переносите долгие прогулки и любите длительное пребывание на свежем воздухе. Лучше всего, если вы отправитесь в путешествие в приятной и дружной компании: пойдёте в хорошо организованный, тщательно спланированный поход.

Поход по определению — это организованная прогулка. Выбирайте те походы, при которых вам придётся преодолевать путь по слабопересеченной местности близ населённых пунктов и благоустроенных турбаз. Хороши основательно спланированные походы для осмотра достопримечательностей. Не ходите в походы не только в одиночку, но и по два-три человека: занимайтесь пешим туризмом лишь в составе более многочисленных групп и под руководством опытных проводников. Лучше всего, если в группе будет как можно больше походников со стажем.

Несмотря на то, что вы будете находиться в походных условиях, вам не обязательно подвергать себя высоким физическим нагрузкам или привыкать готовить пищу на огне и ночевать в палатке. Ведь поход может быть небольшим, и вы вернётесь домой до вечера, или можно ночевать в привычных комфортных условиях в населённом пункте/на турбазе, главное — позаботиться об этом заранее. Не ночуйте на природе, если у вас слабое здоровье, особенно это касается людей с хроническими заболеваниями. Пожилым людям также не следует ночевать на природе в прохладную (даже если холод ощущается только ночью!) и холодную погоду в палатках или под открытым небом из-за особенностей организма, ведь последствия от возможного переохлаждения будут несоизмеримо серьёзнее тех, с которыми могут встретиться люди более молодого возраста.

Благодаря пешему туризму вы сможете не только развить выносливость, но и получить много новых впечатлений. Для того чтобы они были приятными, нужно учесть несколько следующих моментов.

1. Вы должны быть физически готовы к длительной ходьбе. Лучше всего, если вы уже когда-то занимались пешим туризмом и ходили в походы.

2. Найдите себе компанию: ни в коем случае не отправляйтесь в одиночестве! Пусть в группе будет хотя бы четыре-пять человек. Маршрут должен быть очень хорошо знаком хотя бы некоторым участникам похода.

3. Компания, вместе с которой вы отправляетесь в маленькое путешествие, должна состоять из надёжных людей, которым вы можете доверять. Проводник должен иметь опыт работы с людьми вашего возраста. Вы и другие участники похода должны уметь оказывать первую помощь, в том числе останавливать кровотечение, осуществлять иммобилизацию подручными средствами, проводить сердечно-лёгочную реанимацию (только при признаках остановки сердца!). Тренировка сердечно-лёгочной реанимации на людях недопустима, так как может привести к остановке сердца! Конечно, такими знаниями обязательно нужно владеть каждому человеку и не только в условиях похода, но и в быту. Однако важно было упомянуть об этом, так как во время похода вам придётся рассчитывать в первую очередь на себя, на свой коллектив, и нести ответственность за своих товарищей.

4. Вам необходимо будет хорошо ориентироваться в своём маршруте и быть подготовленными к непредвиденным ситуациям. В случае каких-либо проблем со здоровьем должна быть возможность получить медицинскую помощь в короткий срок (возможность быстрого приезда медиков или даже спасателей непосредственно к больному, врач на турбазе, расположение турбазы рядом с населённым пунктом,

шоссе). Для этого нужно планировать путь близ дорог и населенных пунктов, к которым можно выйти в течение быстрого времени. Вы должны хорошо знать телефон службы спасения (единый номер экстренных служб по России — 112) и действия, которые нужно предпринять в случае чрезвычайной ситуации на природе: о них узнайте от организаторов походов и из соответствующей авторитетной литературы.

Избегайте маршрутов, удаленных от городов и деревень, а также помните, что контакт с животными и растениями может быть очень опасен, особенно в походных условиях, поэтому не трогайте животных и обходите их стороной, защищайтесь от укусов насекомых и не касайтесь растений, которые могут принести вред. Узнайте обо всех животных и опасных растениях, которые могут встретиться в данной местности, заранее. Нужно сразу же обращаться за медицинской помощью не только при укусах, но и при царапинах, нанесенных животными, а также при ослюнении и в ситуациях, когда с животными (в том числе погибшими) или их биологическими жидкостями соприкасались слизистые оболочки или повреждённые кожные покровы человека. После подобных контактов с млекопитающими срочно требуется антирабическая вакцина, ведь без неё может развиться бешенство — быстротечная смертельная неизлечимая болезнь, которая перед своим началом может дремать от нескольких дней до ряда лет, и предотвращается благодаря безотлагательной профилактике (вакцинации) с соблюдением всех сроков для курса антирабических прививок. Также при любых травмах с нарушением целостности кожи или слизистых, а также при ожогах и отморожениях проводят экстренную профилактику столбняка.

Не допускайте ситуаций, при которых вы можете пострадать от крупных зверей-хищников.

При змеиных укусах следует немедленно обратиться

за медицинской помощью (вызов службы спасения, скорой помощи), нужно сразу максимально обездвижить укушенную часть тела, при этом нельзя накладывать жгут. Пострадавший должен выпить большое количество чистой воды. Сообщите медицинским работникам, встреча с какой змеей привела к укусу, а если вы не знаете, что это за змея, опишите её. Нужно спросить врачей, какие препараты пострадавший может принять ещё до приезда бригады скорой помощи, и уточнить их дозировку (с учётом состояния здоровья человека, укушенного змеей, наличия у него сопутствующих заболеваний).

5. В поход обязательно нужно взять мобильный телефон. Лучше всего, если это будет современная модель, чтобы в случае непредвиденных проблем вы смогли быстро связаться с экстренными службами и передать своё местоположение. Хорошо носить телефон в водонепроницаемом и ударопрочном чехле и иметь с собой дополнительный блок питания. Берите в поход устройство, поддерживающее технологию ГЛОНАСС и/или GPS (лучше всего, если присутствуют обе спутниковые системы навигации). Также захватите компас и карту.

6. Возьмите в поход бутылочку воды, даже если он будет длиться несколько часов: очень важно не допускать дефицита жидкости в организме. Пожилые люди порой не испытывают жажды даже тогда, когда они нуждаются в питье.

7. Одежда и обувь должны в высшей степени соответствовать условиям похода. Особенно важно это в отношении комфорта и их защитной функции. Узнайте о требованиях к одежде и обуви у организаторов похода заранее.

8. Продумайте список других необходимых вещей, которые вы положите в рюкзак, в их числе может быть следующее:

- 1) аптечка первой помощи;
- 2) набор продуктов (с учётом повышенной физичес-

кой нагрузки);

3) запасная тёплая одежда, куртка;

4) спички и зажигалка;

5) средства защиты от насекомых;

6) фонарик, нож, котелок и другие полезные в походе вещи.

Также возьмите с собой солнцезащитные очки в ясную погоду, а в тёплое время года захватите и солнцезащитный крем.

Во время похода нужно уделять особое внимание гигиене ног и запастись достаточным количеством пар сменных носков. Выходите в поход только в удобной и прочной обуви, которая способна защитить ваши ноги от травм, холода и перегревания.

Не забудьте взять с собой все принимаемые лекарства, чтобы не пропускать их приём!

Пользуйтесь средствами от клещей и других насекомых, носите головные уборы и такую одежду, под которую клещам будет трудно забраться, а также пусть сами насекомые будут хорошо видны на ней (выбирайте одежду из гладкой и светлой ткани). Осматривайте себя внимательно время от времени в походе, а также тогда, когда вернётесь домой, чтобы не допустить укуса клеща. Если в поход брали собаку, нужно осмотреть её шерсть. Кроме того, осмотрите походный инвентарь. Позаботьтесь о своевременной профилактике клещевого энцефалита (сроки вакцинации и интервалы между прививками могут зависеть от ряда причин, но уточните у врача особенности вакцинации более чем за полгода до предполагаемого длительного времяпровождения на природе). При укусе клеща сразу обращайтесь за медицинской помощью. Попробуйте аккуратно снять клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами самостоятельно, захватив его как можно ближе к его ротовому аппарату и повернув на 180° (чем раньше будет удалён клещ, тем

лучше). Затем можно положить живое насекомое в баночку и взять её с собой в медучреждение для лабораторного исследования.

Перед тем как идти в поход с группой, сообщите организатору походов важную информацию о вашем здоровье (хронические заболевания, режим питания и лечебная диета, физические ограничения), чтобы вы вместе смогли принять оптимальное решение по поводу ваших физических нагрузок. Для того чтобы отправиться в поход, вам может понадобиться медицинский допуск: ответственно отнеситесь к этому делу. Узнайте, будет ли проводиться инструктаж по оказанию первой помощи для участников похода. Перед походом очень важно адекватно оценивать свои возможности, это поможет вам избежать неприятных ощущений и каких-либо проблем со здоровьем. Для походов требуется хорошая физическая подготовка (особенно — тренировка выносливости) и крепкое здоровье. В случае если во время похода вы почувствуете себя плохо, сразу сообщите об этом организатору (проводнику). Даже если вам будут предлагать продолжить туристический поход, не следует подвергать себя физической нагрузке при плохом самочувствии.

Новичкам будет проще идти в поход совсем налегке, пусть он станет прогулкой, длящейся чуть дольше, чем обычно. С собой можно захватить пару палок для рук, чтобы распределить нагрузку равномернее. Во время похода хорошо носить мягкие бинды на коленные суставы (и другие суставы ног), подбор такого изделия может осуществляться только врачом, это важно не только из-за того, что существуют противопоказания, это напрямую влияет на ваше хорошее самочувствие при использовании биндажа. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время похода, а если вы собираетесь на длительную пешую прогулку и страдаете от хронических заболеваний или имеете другие проблемы со здоровьем, то перед этим проконсультируйтесь со своим терапевтом: врач расскажет вам, как

обезопасить себя и не навредить здоровью во время прогулки на природе.

Танцы

Танцы помогают развивать гибкость, пластичность движений, они также положительно сказываются на выносливости и когнитивных функциях, тренируют равновесие. Благодаря танцам вы можете улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, осанку и походку, а также повысить мышечную силу. Выбор танцев велик: то, что подходит именно вам, зависит от ваших музыкальных предпочтений и ожиданий, связанных с объёмом физической нагрузки, вашей подготовленности и возможностей для занятий поблизости. Танцевать можно и дома, заниматься танцами вы сможете и в одиночку, и в паре, и в группе людей. Даже если нигде поблизости не организуются танцы понравившегося вам направления, стиля, подходящие для людей вашего возраста, вы можете поговорить со своим лечащим врачом, дав ему представление о физической нагрузке и движениях (если можете, покажите ему видео понравившегося танца на мобильном устройстве), и если противопоказаний для того, чтобы постепенно начать занятия, не будет, вы можете организовать такие танцы сами, пригласив в гости всех, кому это интересно. Помните, что для таких мероприятий должно быть достаточно пространства, будь то свободная от посторонних предметов комната (не забудьте убрать все предметы, провода, лежащие на полу, ковры, о которые можно споткнуться!) или ровная чистая площадка на участке, а освещение должно охватывать все уголки выбранного для танцев места. На улице можно организовывать танцы только при хорошем освещении и до того, как стемнеет.

Танцы требуют определенной физической подготовки. Танцы в быстром темпе, со сложными движениями и их большой амплитудой, связаны с высокими рисками травмы,

поэтому их не стоит рассматривать при выборе полезных и безопасных физических нагрузок. Такие активные танцы, имеющие описанные выше черты, нельзя танцевать тем людям, которые перенесли протезирование тазобедренного или коленного сустава, а также всем, кто ощущает неустойчивость при ходьбе, испытывает трудности при требующих гибкости движениях или даже иногда страдает от головокружений.

Активные танцы таят риски травм для всех людей, но особенно опасны они для людей пожилого, преклонного возраста, а также для тех, кто легко теряет равновесие, и таким людям ни в коем случае не следует ими заниматься. С возрастом кости становятся более хрупкими, не говоря уже о других изменениях опорно-двигательного аппарата, затрагивающих мышцы и связки, поэтому стоит беречь себя и заниматься только плавными и размеренными танцами, причём они должны быть максимально спокойными, если организуются самостоятельно. Прежде чем пробовать организовывать танцы, возьмите хотя бы несколько уроков танцев для вашей возрастной категории, танцую в группе людей, чтобы понимать, с чем вы столкнётесь, и узнайте о безопасном проведении танцев от преподавателя.

Итак, танцы, которыми вы будете заниматься, не должны таить в себе риск травмы для вас. Если вы не вели физически активного образа жизни до недавнего времени, стоит начать с улучшения физической формы при помощи привычных видов активности, а потом попробовать наиболее медленные танцы. Перед занятием разогрейте мышцы при помощи ходьбы и выполните разминку суставов. Не включайте музыку слишком громко, когда вы будете танцевать, так вы лучше сконцентрируетесь на движениях танца и не допустите чрезмерных нагрузок и травм.

Знайте, что танцевальные занятия организуются для людей разного возраста, в том числе для пожилых людей. И хотя вы можете включить приятную музыку и танцевать

дома так, как вам нравится и как вы умеете (можете даже пригласить на такой вечер кого-то, кто с удовольствием будет танцевать), можно заниматься танцами разных стилей на занятиях в танцевальных школах. В тёплое время года танцы порой организуются в парках. Танцы — это физическая активность, уникальная по своему положительному действию на ваше здоровье, она может быть особенно полезна для когнитивных функций, поэтому обратите внимание на приведённые ниже стили, если не знаете, с чего вам начать. Хорошо, если вы сможете посмотреть различные обучающие видеоматериалы в интернете, которые публикуются различными танцевальными школами.

1. Русские народные танцы включают в себя множество видов. Хороводные танцы несут особую пользу, так как при них участники исполняют хороводную песню. Кадриль — более энергичный танец, который подарит вам хорошее настроение, а какие-то движения этого танца могут показаться вам знакомыми. В русских народных танцах вас ждёт множество вариантов: ведь вы сможете танцевать в паре, в группе людей или в одиночку, в зависимости от того, пляска ли это, хоровод или кадриль.

2. Медленный вальс — представитель бальных танцев. Для того чтобы начать танцевать этот танец, вам нужно будет освоить достаточно простые движения. Музыка должна укладываться в размер $\frac{3}{4}$ («раз-и, два-и, три-и»). Попробуйте вдвоём танцевать этот медленный, грациозный танец, при котором вы не будете стоять на месте: пригласите на него супругу (супруга) или кого-нибудь из своих родных и друзей.

3. Танго — это яркий танец, который тоже танцуется вдвоём. Он характеризуется большим количеством фигур и эмоциональными движениями. Если вам удастся найти себе подходящего партнёра по танцам, то вы едва ли будете скучать во время занятий. Помните, что сложность движений должна соответствовать вашей физической подготовке,



иначе вы можете получить травму, из-за которой придётся сделать паузу. Лучший способ избежать негативного опыта — это хорошо чувствовать своё тело и повышать нагрузки очень медленно, тогда, когда вы начинаете ощущать лёгкость при тех физических нагрузках, которые раньше требовали определенных усилий.

4. Восточные танцы (танец живота) можно танцевать без партнёра и в составе группы. Возможно, если вы заинтересуетесь такими занятиями, то окажется, что эти танцы распространены в основном среди женщин, однако опытный и чуткий преподаватель поможет вам подобрать движения для танца независимо от вашего возраста и пола (женский и мужской танцы различаются), было бы только ваше желание учиться.

Это лишь несколько видов танцев из их огромного множества. Возраст сам по себе не является ограничивающим фактором, чтобы заниматься тем или иным видом танцев, но непростые движения требуют соответствующей подготовки. Все движения во время любого танца должны быть плавными. Не допускайте резких поворотов корпуса или головы, иначе можно получить травму.

Если вы хотите освоить какие-либо сложные элементы в танце, то приготовьтесь к длительному усердному труду под бдительным контролем профессионалов. Но для того, чтобы получить большую пользу для здоровья от танца, будет достаточно выполнять основные, простые движения, главное — чтобы движения, музыка и окружающие вас на занятиях люди приносили вам радость и желание продолжать танцевать.

Бег

Во время бега ноги поочерёдно ударяются о землю, и создаваемая тряска может привести к негативным последст-

виям для здоровья. Если у вас есть хронические заболевания или какие-либо другие проблемы со здоровьем и физической подготовкой, прежде чем начать заниматься бегом, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом (не забудьте сообщить ему, как быстро вы хотите бегать и где планируете это делать). Бег — не самый лучший выбор для людей пожилого и преклонного возраста, причём для людей данной возрастной категории с большей вероятностью будет безопасен бег трусцой, по скорости близкий к ходьбе. При наличии протеза коленного или тазобедренного сустава бег противопоказан! При тромбах в сосудах физическая активность должна быть ограничена и отложена до получения разрешения от врача (после прохождения лечения и реабилитации), иначе есть риск инфаркта или инсульта, не забывайте об этом, задумываясь о занятиях физкультурой — при наличии тромбов заниматься бегом нельзя!

В пожилом и старшем возрасте (а в некоторых случаях — и среднем возрасте, особенно при наличии лишнего веса) перед тем, как начать выходить на пробежки, важно проконсультироваться со своим лечащим врачом. И всё же будет лучше выбрать более плавный и спокойный вид физических нагрузок (ходьба, плавание).

Для бега требуется хорошая спортивную обувь с амортизирующей подошвой. Не забывайте о советах по поводу выбора обуви, которые давались ранее, помните о том, что вы не должны испытывать дискомфорт даже при первой примерке, а подошва должна гнуться. Если у вас есть натоптыши и деформации стоп, то узнайте у ортопеда, какие приспособления помогут вам не допустить чрезмерных, травмирующих нагрузок на стопы.

Выбор маршрута для бега

1. Стремитесь, чтобы во время бега вы дышали свежим, чистым воздухом. Не бегайте вдоль автомобильных дорог и там, где воздух загазованный. Лучше всего, если вы

будете бегать по ровному и мягкому грунту, например по грунтовой дорожке в парке или на стадионе, окружённом зелеными насаждениями.

2. Ваш маршрут должен быть хорошо освещён. Не выбирайте безлюдных маршрутов! Если вы хотите заниматься бегом на природе, то позаботьтесь о том, чтобы бегать не в одиночестве, а в замечательной компании, выбрав темп, который будет комфортным для всех.

3. Исключите возможность заблудиться: лучше, если вы несколько раз преодолеете одно и то же расстояние (и сможете легче оценить свои успехи), чем окажетесь в незнакомом месте в неподходящий для этого момент.

Что взять с собой

1. Обязательно захватите с собой мобильный телефон, его можно положить в маленькую поясную сумочку.

2. Не допускайте обезвоживания: возьмите с собой бутылочку с водой.

3. Если вам нравится бег трусцой и вы решили заниматься им регулярно, то можете время от времени брать с собой шагомер для точной оценки своих успехов.

Не стоит бегать с дополнительным весом (утяжелители, гантели). При ряде заболеваний и состояний бег с утяжелителями приводит к неблагоприятным последствиям для здоровья (варикозная болезнь, сердечно-сосудистые заболевания и повышенное артериальное давление, мочекаменная или желчнокаменная болезнь, недавно перенесенные операции или травмы и др.). Помимо негативного влияния тряски на сосуды и опорно-двигательный аппарат, бег с дополнительным весом имеет и специфические недостатки: в фазе полёта (бег состоит из двух фаз: фазы опоры и фазы полёта) мышцы ног не расслабляются должным образом, а если утяжелители находятся на руках (или вы держите в руках гантели), то не расслабляются мышцы рук, шеи, лица. Всё это нарушает естественный бег. Использование утяже-

лителей привносит в тренировку выносливости элементы силового упражнения, подвергая особенно большой нагрузке позвоночник и суставы ног, что негативно влияет на технику бега и повышает риск травмы.

Не забывайте о необходимости разогреть мышцы перед бегом и сделать разминку, в этом вам поможет энергичная ходьба и плавные круговые движения в суставах!

Техника бега (по В. Кряжеву, М. Торгашину [22])

Беговая осанка. Корпус — прямой и слегка наклонённый вперёд, плечи — опущенные и расслабленные, пусть положение головы будет свободным, кисти разжаты. Во время бега руки должны двигаться вперёд-назад без напряжения. Начните с расслабления мышц лица, далее переходя к расслаблению мышц шеи, плеч, рук, туловища и ног.

При неправильной технике бега спина излишне прогибается в поясничном отделе, плечи приподняты, руки напряжены, кулаки сжаты, а голова откинута назад. Излишний прогиб поясничного отдела позвоночника связан с повышенным риском микро- и макротравм, а также болями в поясничной области и в мышцах задней части бедра.

Беговой шаг. Двигайтесь легкими, пружинящими движениями ног. Стремитесь к тому, чтобы бег был практически бесшумным, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями, по прямой линии. Носки при беге повернуты чуть-чуть внутрь, а голени почти не забрасываются назад. Не делайте широких шагов, бегите более коротким шагом.

Не допускайте «скачущего» бега, когда вертикальные колебания слишком велики, он связан с повышенными ударными нагрузками. Если носок стопы повернут наружу, как это бывает при неправильном беге, то стопа хуже амортизирует удары о грунт. Сам бег при этом обычно осу-

ществляется уже не по прямой линии, а зигзагом. Такая неправильная техника связана с перенапряжением мышц и повышенным риском получить травму. Высокое забрасывание ноги назад приводит к перенапряжению мышц бедра.

Постановка ноги при беге. Ставьте ногу мягким, загибающим движением на внешний свод стопы (его примерная проекция на подошве — от пятки до основания мизинца) ближе к пятке, но не ставьте ногу на ребро стопы. Стопа перед самой постановкой на дорожку идёт по касательной к земле (так вы практически исключите «натыкание»), благодаря этому бег становится бесшумным и упругим, устраняется излишнее напряжение и предупреждаются травмы.

При неправильной технике бега встречается «натыкание», оно может возникнуть при постановке ноги с носка или с пятки. В первом случае значительно напрягаются мышцы голени, что может привести к повреждению ахиллова сухожилия, а при постановке ноги с пятки она слишком ударяется о землю, что вредно для коленного и тазобедренного суставов, а также для позвоночника.

Амортизация. Во время бега нельзя «проваливаться вниз» — держитесь выше на стопе, это обеспечит отталкивание и продвижение вперёд без напряжения и с минимальными усилиями.

Стремитесь минимизировать силу удара ноги о поверхность при беге. Избегайте «скачущего бега», вызванного излишними «подседаниями». Так как в данном случае во время отталкивания полёт становится выше, то и удар при приземлении усиливается.

Отталкивание. Если вы бежите правильно, то вы практически не ощущаете отталкивания, тело само идёт вперёд. Так вы можете сохранять более высокий темп при меньших усилиях и с лёгкостью поддерживать правильное положение. Следите лишь за тем, чтобы быстро выносить ногу.

Если вы бежите неправильно, допуская усиленные отталкивания, ваше тело будет больше перемещаться вверх, а нога будет продолжать движение отталкивания ещё какое-то время после того, как она потеряет контакт с поверхностью, из-за этого вам будет сложнее вынести её вперёд, повышается нагрузка на мышцы бедра. В таких случаях для сохранения равновесия бегуну приходится откидывать назад плечи и голову, после чего ему сложно принять нормальную беговую осанку.

Если вы отмечаете снижение упругости во время бега, это сигнализирует о мышечной усталости и о том, что следует плавно завершить бег, чтобы не подвергать себя дополнительным ударным нагрузкам [22].

С особенной осторожностью относитесь к беговым дорожкам, не продолжайте бег на дорожке при малейшем физическом дискомфорте (плавно понизьте темп, снижая частоту дыхания и сердечных сокращений, и остановитесь). Если вы бегаєте на дорожке, то она должна быть очень устойчивой, а помещение должно хорошо проветриваться, также контролируйте свой пульс.

Стопы играют очень важную роль при беге, поэтому можете узнать об упражнениях для укрепления мышц стопы из авторитетных источников (вы также можете спросить о них у ортопеда).

Бег по асфальту связан с повышенной ударной нагрузкой, поэтому избегайте его (особенно хороши для бега ровные грунтовые, травяные дорожки, лесные тропинки).

При беге в гору ставьте ногу с носка, при этом снизьте темп и укоротите длину шага, а при беге под гору не допускайте перенапряжения мышц бедра, ведь вам приходится притормаживать себя.

Для дополнительной тренировки можно попробовать бег по очень мягкому грунту, такому как песок [22].

Особенности бега трусцой: фаза полёта (момент, когда вы отрываетесь от земли) и шаг при беге трусцой укорочены, корпус прямой и лишь слегка наклонён вперёд, по скорости бег близок к быстрой ходьбе.

Бег и проблемы со здоровьем

Если вы страдаете от лишнего веса, то бег может быть слишком травматичным для ваших суставов и сосудов, поэтому попробуйте сначала те виды физической активности, которые позволят вам привести свой вес в норму.

Противопоказаний для занятий бегом довольно много (по Бойко А. Ф.): лёгочно-сердечная недостаточность (сочетание дыхательной и присоединившейся к ней сердечной недостаточности), бронхиальная астма с частыми приступами, хронический бронхит с астматическим компонентом, выраженная недостаточность кровоснабжения миокарда, стенокардия напряжения с частыми приступами, гипертоническая болезнь с частыми кризами, стойкое высокое артериальное давление, аневризма аорты и сердца, нарушения работы сердца, полная блокада левой ножки пучка Гиса, врождённые и приобретенные пороки сердца, ожирение с явлениями сердечной недостаточности, тромбофлебит, сахарный диабет (средней и тяжелой формы с осложнениями), глаукома, злокачественные новообразования, органические нарушения в работе центральной нервной системы, остеохондрозы позвоночника с частыми обострениями, спондилоартроз, болезни опорно-двигательного аппарата с прогрессирующим нарушением функций суставов и стойким болевым синдромом, желчно-каменная и почечно-каменная болезни и др. [23]

Как видите, в ряде случаев, перед тем как попробовать заниматься бегом, вам потребуется взять под контроль хроническое заболевание, а в некоторых других случаях — обратить внимание на другие виды физической активности. Вы должны иметь хорошее представление о том, какие нагруз-

ки нежелательны для вас, учитывая ваше состояние здоровья, и не переживать по поводу возможностей для того, чтобы быть физически активными, ведь их огромное множество.

Выбирайте для своего здоровья те виды физической активности, которые принесут вам пользу и радость, для этого заранее обсудите течение своих заболеваний с лечащим врачом и предупредите негативные последствия от физических нагрузок. Не стремитесь к такой активности, которая является слишком тяжелой для вас — ведь важно уметь получать удовольствие от хорошего самочувствия и приятных новых впечатлений, а не от удовлетворения конкретных амбиций ценой травм и повреждений. Возможно, со временем вы настолько улучшите свою физическую форму, что сможете делать то, чего не могли раньше, перед вами откроются новые возможности для занятий физкультурой, вы избавитесь от частой боли в суставах, почувствуете, что стали быстрее двигаться, но к такому положительному эффекту ведёт такой же положительный путь, на котором совсем не должно быть вреда для здоровья.



О работе в саду и огороде

Если речь идёт о работе на земельном участке, то это может быть достаточно тяжёлый физический труд на свежем воздухе и под открытым небом. Чтобы работа в саду и на грядках приносила вам только удовольствие и пользу для здоровья, необходимо не перетруждаться, в тёплую погоду — защищаться от солнца при помощи одежды, тёмных очков, используя солнцезащитные кремы, а в холодную — не допускать переохлаждений.

Работа в саду может принести много пользы: вы станете подвижнее, гибче, выносливее и сильнее. Такая работа также может защитить вас от таких болезней, как остеопороз, поможет справиться со стрессами, если вы любите быть ближе к природе. Более того, вы сможете получить полезные овощи, фрукты и ягоды к столу.

Если раньше вы никогда не работали на участке и страдаете от каких-либо хронических заболеваний, перенесли протезирование тазобедренного или коленного сустава, то поговорите на приёме у своего врача-терапевта о том, что вы собираетесь делать: узнайте у него, как физические нагрузки могут сказаться на течении болезни, какой нагрузки следует избегать и как добиться максимального положительного эффекта для здоровья. Особенно важен этот разговор для людей пожилого и преклонного возраста. Не беритесь активно делать то, к чему не привыкли, все изменения в физической активности должны происходить медленно, постепенно. Во время работы на участке держите под рукой мобильный телефон. Не выполняйте никакой новой для вас работы, требующей физических усилий, если находитесь на участке одни.

Безопасная работа на участке

1. Оградите себя от рисков падения: держите участок в

порядке, чтобы случайно не споткнуться обо что-то; работайте только в светлое время суток, а когда стемнеет, ваш участок должен быть хорошо освещён, чтобы вы могли безопасно перемещаться по нему. Если у вас есть проблемы со зрением, то вам следует принять меры, чтобы хорошо видеть все окружающие вас предметы. Если ваша походка неустойчива, вы не обладаете значительной мышечной силой и выносливостью, то вам следует начинать работать в саду с особой осторожностью. Лучше всего, если вы подготовитесь к новой физической активности заранее, плавно повышая нагрузку в быту, регулярно выполняя упражнения на равновесие, развивая выносливость при помощи ходьбы и плавания, увеличивая свою мышечную силу при помощи силовых упражнений, предварительно получив консультацию своего лечащего врача по поводу разрешённых физических нагрузок. Также позаботьтесь о том, чтобы ваша садовая мебель была крепкой и надёжной.

2. Не поднимайте тяжести и не пытайтесь передвигать слишком тяжелые предметы, это может привести не только к травмам опорно-двигательного аппарата и грыжам, но и к очень серьёзным осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы. Не носите тяжелых ведер и корзин с яблоками, не перетаскивайте большие мешки с картошкой. Физическую нагрузку можно повышать лишь очень медленно и до разумных пределов. Вам слишком тяжело, если вы чувствуете, что ваше дыхание и сердцебиение стали слишком частыми, вы сильно вспотели, а во время физической активности не можете нормально говорить. Нагрузки не должны приводить к каким-либо нарушениям в работе организма. Недопустимы боли (в том числе мышечные боли), головокружение и тошнота, выраженная слабость и чувство давления в грудной клетке, нарушения ритма сердца. Умеренная физическая нагрузка отличается от лёгкой тем, что у вас усиливаются потоотделение и частота сердечных сокращений, а также вы дышите чаще и вам

чуть сложнее вести беседу, но это не должно приводить к дискомфорту и ухудшению самочувствия! При умеренной физической активности стремитесь прилагать усилие на выдохе.

Если после неосторожного приложения большой физической силы вы чувствуете боли в области сердца (они могут быть давящими, жгучими или иными, могут сопровождаться нехваткой воздуха, тошнотой), боли, отдающие в левое плечо, руку, лопатку или между лопатками, в нижнюю челюсть, а также в область живота (слева, сверху), в грудную клетку слева и справа, в правую руку, то необходимо немедленно прекратить такую физическую активность: вам нужен покой. Экстренная медицинская помощь жизненно необходима во всех случаях, если такие боли очень выражены, если они не купируются нитроглицерином (принимается только по назначению врача) и длятся более 5–10 минут, но не ждите 10 минут, вызывайте скорую раньше. Если боли не сильные, но всё равно держатся более пяти минут (и даже если у вас нет каких-либо назначенных врачом препаратов для приёма в таких случаях, так как эта ситуация возникла впервые или вы раньше не обращались с жалобами), то вам тоже нужно вызвать скорую помощь! Помните, что даже в случае инфаркта миокарда боль может пройти сама, в то время как ваше сердце будет нуждаться в лечении, поэтому обеспечьте себе покой и вызовите врача, если вам стало плохо. Также об этом случае должен знать ваш лечащий врач: так вы вместе сможете принять меры, чтобы это не повторялось в дальнейшем. Знайте, что инфаркт миокарда может протекать и без боли, поэтому физическая нагрузка должна быть максимально приближена к привычным для вас бытовым нагрузкам, даже когда вы постепенно повышаете её.

3. Во время любой физической активности старайтесь избегать резких и травмирующих опорно-двигательный аппарат движений. В саду это особенно важно: так, если в

течение длительного времени работать над грядкой, сидя на маленькой табуретке, а затем резко встать, то можно почувствовать себя плохо и даже упасть. Поэтому стремитесь чаще менять положение тела и двигаться плавно. Не стойте и не сидите на одном месте долго. Если вы работаете над грядкой, клумбой или собираете ягоды с кустов смородины, сидя на стульчике, то не забывайте выпрямиться и пройтись хотя бы один раз в 20–30 минут.

4. Не трудитесь под палящим солнцем. Если вы хотите выращивать что-то там, где чаще нет тени, работайте в утренние часы и ближе к вечеру. Вы можете расположить грядки и клумбы там, где много солнца в течение дня, но в те часы, когда солнце встаёт или начинает клониться к закату, там есть тень и находиться будет комфортно. Используйте большой переносной зонтик от солнца, чтобы всегда иметь возможность находиться в тени. Не забывайте надевать шляпу с полями или панаму от солнца.

5. Если вы страдаете от каких-либо когнитивных нарушений (проблемы с памятью и т. д.), то примите дополнительные меры, чтобы себя обезопасить: будьте осторожны в работе с обычным садовым инвентарём, электрическими инструментами, не забывайте запира́ть замки, а лучше доверьте заботу о таких вещах кому-нибудь из домочадцев.

6. Внимательно относитесь к любым повреждениям, полученным на участке, и своевременно обращайтесь к врачу. Если у вас снижена чувствительность в области стоп и голеней, примите дополнительные меры, чтобы защититься от травм. Носите достаточно высокую, защищающую стопы обувь, делайте широкие дорожки и большие расстояния между грядками, клумбами. Немедленно обращайтесь к врачу в случае контакта (ослужение, царапины, укусы) с незнакомыми животными или с проживающими вместе с вами домашними животными, поведение которых изменилось. Также стоит принимать меры профилактики укусов клещей, а в случае укуса сразу обращаться за медицинской

помощью, хорошо, если вы сможете доставить в медучреждение живое насекомое. Как вы помните, клеща лучше сразу снять самостоятельно, захватив его как можно ближе к ротовому аппарату пинцетом или пальцами, обернутыми чистой марлей, и повернув на 180°.

7. Убедитесь в том, что в ваш организм поступает достаточно жидкости, когда ваше потоотделение усиливается во время работы в саду и огороде. Помните — пожилые люди могут не чувствовать жажду, даже если нуждаются в питье.

Как облегчить себе работу

1. Если вы очень хотите что-то выращивать на грядках, но вам сложно наклоняться, попробуйте сделать «высокие», «приподнятые» грядки. Они ограничены по периметру (например, досками) и возвышаются над уровнем земли.

2. Если вам нужно что-то переместить с места на место, то активно используйте тачку.

3. Обмотайте ручки садовых инструментов клеящейся лентой, и вам будет легче не выпустить их из рук. Старайтесь пользоваться лёгкими инструментами.

4. Узнайте об автоматических системах полива: возможно, что благодаря такому решению у вас появится больше времени для другой работы в саду и огороде.

Работа на земельном участке — это всего лишь один из видов физической активности, поэтому не забудьте о небольшой подготовке к ней. Разогрейте свои мышцы: для этого вы можете прогуляться быстрым шагом в течение нескольких минут; выполните круговые движения в суставах.

Старайтесь, чтобы вам было комфортно во время работы в огороде. Когда вы будете что-то поднимать, сгибайте ноги в коленях. Когда вы держите инструмент, пусть ваши кисти, запястья и предплечья образуют прямую линию, так вы будете держать его крепче, также это по-

может избежать травмы. Работайте в перчатках, чтобы не повредить руки. Надевайте защитные очки, когда пользуетесь газонокосилкой, так вы сможете избежать негативного опыта, связанного с этой физической активностью, ведь если сухой травяной стебель поранит глаз, у вас может пропасть желание заниматься на участке, не говоря уже о том, что это навредит здоровью. Если вы будете использовать какие-то удобрения или средства от вредителей, то строго следуйте инструкциям, ведь несоблюдение этих правил может принести вам вред. Часто делайте перерывы в работе, избегайте монотонности, в этом вам поможет смена занятий. Делайте лишь то, что приносит вам удовольствие, будь то уход за цветами, фруктовыми деревьями или выращивание овощей в парнике. Не допускайте плохого самочувствия, стремитесь к положительным эмоциям: подарите красивый букет из выращенных цветов или угостите родных душистыми яблоками, только что сорванными с дерева, и помните, что физическая активность — ваш путь к крепкому здоровью.

III. ТРЕНИРОВКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Основы тренировки

Тренировки — это периодические, систематические повторения физических нагрузок путём выполнения различных упражнений или осуществления других видов активности с целью развития физических качеств и улучшения функциональных возможностей организма. Чтобы приносить пользу, тренировка должна соответствовать вашим потребностям, возможностям и предпочтениям, а также хорошо вписываться в распорядок дня.

На сегодняшний день известно множество случаев, когда людям удавалось сохранить здоровое и красивое тело до преклонных лет. Регулярные занятия физической культурой и выполнение упражнений могут помочь вам в этом.

В целом, тренировки могут быть полезны в любом возрасте и практически при любом состоянии здоровья. И всё же есть случаи, когда физическая активность должна быть прекращена или значительно ограничена (обострение хронических заболеваний, острые заболевания, включая болезни дыхательных путей, период после операции, хронические заболевания на поздних стадиях и другие серьёзные проблемы со здоровьем, при которых вы даже в покое часто чувствуете себя плохо, а объёмы физических нагрузок определяются врачом).

Для того чтобы понимать, какие физические нагрузки могут быть вам противопоказаны, нужно уточнить это у своего лечащего врача. Это особенно актуально для тех, кто имеет какие-либо заболевания или у кого время от времени ухудшается самочувствие, для людей, которые перенесли операции (в том числе лечение грыж, операции на костях и суставах), а также для людей ослабленных и не привыкших к физическим нагрузкам. Физическая активность, согласованная с вашим врачом, может помочь взять заболевания

под контроль и улучшить своё здоровье. Любое ухудшение самочувствия во время занятий или после них недопустимо и говорит о том, что вы подвергаете себя чрезмерным нагрузкам. Допускается лишь ощущение небольшой тяжести в мышцах после нагрузки на первых тренировках.

Даже если вы не страдаете от каких-либо определённых заболеваний и чувствуете себя хорошо, включать новые физические нагрузки в свою повседневную жизнь и повышать их следует медленно, постепенно. Теперь обсудим общие принципы тренировки, подходящие для людей с самой разной физической подготовкой, которым можно заниматься физкультурой.

Особенности правильных тренировок

- 1) отсутствие вреда здоровью от тренировки;
- 2) наличие пользы от тренировки, её нацеленность на развитие физических качеств: выносливости, силы, гибкости, равновесия, скорости реакции;
- 3) регулярность (периодичность), возможность постоянно поддерживать физическую форму;
- 4) возможность изменить программу тренировки в зависимости от состояния здоровья и внешних условий (снижение нагрузки или исключение определенных физических нагрузок при ухудшении состояния здоровья, их замена на другие виды активности; продолжение регулярной физической активности вне зависимости от внешних обстоятельств, связанных с проживанием, погодными условиями, организацией занятий).

Отсутствие вреда здоровью от тренировки наблюдается в следующих случаях:

1. Тренирующийся не подвергается нагрузкам, которые противопоказаны по состоянию здоровья. При этом в начале тренировки нагрузки очень плавно повышаются до нужного уровня, а в конце занятия — постепенно снижаются.

2. В процессе тренировки ваше самочувствие не ухудшается. Вы не ощущаете какого-либо значительного дискомфорта, не чувствуете боли, слабости, головокружения, шума в ушах, тошноты, ощущения сердцебиения или перебоев в работе сердца, нехватку дыхания. Единственные новые ощущения, возникающие во время тренировки (занятия физкультурой), включают ощущение напряжения мышц, когда они выполняют работу, натяжения мышц без боли во время выполнения растяжки, а также некоторое учащение дыхания и сердечных сокращений, при котором вы по-прежнему чувствуете себя хорошо.

3. Тренировка осуществляется хотя бы через два часа после ощутимого приёма пищи.

4. Вы восполняете потери жидкости, которые имеют место быть во время тренировки, когда усиливается потоотделение.

5. Вы не подвергаете себя рискам перегреться или простыть, упасть или попасть в какую-либо неприятную ситуацию.

6. Занятия не приводят к переутомлению, не происходят слишком поздно и не мешают отходу ко сну, после них ваше самочувствие не становится хуже.

Максимальная польза от тренировки наблюдается в случае, когда:

1) тренировка соответствует вашим потребностям и вы имеете возможность постепенно улучшать вашу выносливость, силу, ловкость и способность удерживать равновесие;

2) вы получаете удовольствие от того, чем вы занимаетесь, получаете новые впечатления, видите положительный результат, тренировки приводят к облегчению течения хронических заболеваний, избавляют от болей в суставах, головных болей, проблем с желудочно-кишечным трактом, каких-либо других расстройств, поднимают настроение;

3) польза от занятий физкультурой неразрывно связана с регулярностью тренировок и гибкостью их программ, что позволяет постоянно поддерживать форму.

Тренировка выносливости связана с физической активностью, которая уже упоминалась выше: ходьба, плавание, танцы, велосипед, походы, теннис, бадминтон, катание на лыжах и многое другое (даже работа в саду!). Выносливость развивается тогда, когда нагрузка постепенно нарастает, в течение определенного времени (в зависимости от состояния здоровья это могут быть как минуты, так и часы) продолжается с достаточно стабильной интенсивностью, а потом плавно снижается и прекращается вместе с окончанием тренировки. При этом реакция организма на нагрузку также сохраняет стабильность. Развитие выносливости приносит огромную пользу для сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, благотворно сказывается на здоровье в целом.

Тренировка мышечной силы открывает перед вами новые возможности, начиная от большей свободы при выполнении бытовых дел и заканчивая такими приятными вещами, как возможность поднимать на руки маленьких детей. Благодаря силовой тренировке ног вы также станете устойчивее. Особые упражнения, развивающие **равновесие**, помогут вам избежать падений.

Гибкость является очень важным качеством, которое просто необходимо, если вам нужно быстро обернуться на улице, завязать шнурки, выполнить дома уборку. Гибкость даёт ощущение свободы движения. Упражнения на растяжку мышц развивают гибкость и обычно выполняются сразу после того, как мышцы совершили работу, — после силовой тренировки или тренировки на выносливость.

Увеличение **быстроты реакции** происходит по мере того, как вы играете в спортивные игры, о которых уже было много сказано выше. Ещё они развивают выносливость, способность удерживать равновесие, а также гибкость

и мышечную силу в некоторой степени. Скорость реакции важна для различных жизненных ситуаций (при выполнении работы по дому, при общении с детьми, на улице). Если вам хочется играть в спортивные игры, то нужно принять все возможные меры для профилактики падений и травм (улучшение физической формы, тренировка мышц ног, ношение бандажей, в том числе бандажей для тазобедренных суставов).

Выполнение конкретных упражнений в рамках тренировок позволяет улучшать состояние определенных групп мышц, также вы получаете возможность развивать все группы мышц, а не только те, которые задействованы во время той или иной физической активности: так, например, во время обычной ходьбы вы больше тренируете ваши ноги, чем руки, хотя мышечная сила рук имеет огромное значение в быту.

Тренировка, включающая в себя выполнение упражнений, развивающих мышечную силу, должна быть очень хорошо спланирована. Дело в том, что при силовой тренировке физические нагрузки могут переноситься более тяжело, чем при тренировке выносливости. Поэтому к ним нужно подходить осознанно, они требуют подготовки и особого режима занятий. Более того, после силовых упражнений нужно выполнять упражнения на растяжку, уделяя особое внимание тем группам мышц, которые выполняли основную работу. Так вы сведёте к минимуму тот лёгкий дискомфорт в мышцах, который может иметь место после силовой тренировки. Особенно часто он возникает у людей, которые только начали заниматься, и проявляется ощущением тяжести в мышцах. Растяжка также позволит вам лучше чувствовать своё тело.

Организация тренировки на выносливость

Тренировка на выносливость — это та активность, которая уже обсуждалась выше: ходьба, плавание, лыжи,

езда на велосипеде, танцы, а также спортивные игры — бадминтон, теннис и другие. Постарайтесь сделать её регулярной, пусть она длится хотя бы полчаса непрерывно каждый день или в большую часть дней недели. О ваших успехах в тренировке выносливости может свидетельствовать увеличение пройденной дистанции или более высокий темп при прежнем ощущении физической нагрузки (к примеру, вы движетесь быстрее, чем месяц назад, но вам не становится тяжелее, чем было тогда). Не ставьте перед собой конкретных временных рамок, если вы физически не можете заниматься по полчаса и больше, тем более — ежедневно: на первых порах тренируйтесь по несколько минут, столько, сколько можете, и когда готовы. Возможно, что постепенно вы увеличите это время и будете заниматься чаще. Тренировку выносливости можно завершать растяжкой, как и силовую тренировку, если вы ощущаете тепло в ваших мышцах.

Тренировка способности удерживать равновесие

Упражнения, которые позволяют вам успешнее удерживать равновесие, включают многие упражнения, развивающие мышцы ног, а также особые упражнения, при которых нужно удерживать баланс. Обычно на первых порах при выполнении упражнений на равновесие нужно крепко держаться руками за какие-либо надёжные предметы (элементы спортивной площадки во дворе, устойчивая мебель — спинка крепкого стула, поручни, крепящиеся к стенам), затем можно усложнять упражнения, держась всё слабее, освобождая одну руку, наконец, касаясь предмета лишь одним пальцем или вообще не касаясь чего-либо руками. Для того чтобы было легче удерживать равновесие, удобно фиксировать взгляд на какой-то точке в пространстве. Упражнения на равновесие можно выполнять так часто, как вы захотите. Будьте осторожны: после силовой тренировки вы можете испытывать трудности с удержанием баланса из-

за того, что ваши мышцы устанут, поэтому не стоит делать упражнения на равновесие сразу после упражнений на мышечную силу (тем более что после силовой тренировки следует сделать растяжку и принять душ, пока пот не успел полностью высохнуть).

Организация тренировки с выполнением силовых упражнений и растяжки

Ниже будут рассмотрены принципы организации тренировки, включающей в себя выполнение силовых упражнений и растяжку.

Грамотное включение силовых упражнений

Периодичность

Хорошо, если вы сможете выполнять силовые упражнения дважды в неделю или чаще, но обязательно должны быть дни без силовых тренировок.

Можно выполнять один и тот же комплекс упражнений, охватывающий все основные группы мышц, хотя бы пару дней в неделю. При этом нагрузка на мышцы должна быть относительно небольшой, после чего мышцам необходимо отдыхать в течение одного или нескольких дней. Таким образом, тренировать одни и те же мышцы каждый день не следует. Если после такой тренировки вы будете испытывать боль или выраженную тяжесть в мышцах, то тренировка на следующий день принесёт вашему организму ещё больший вред — такие нагрузки и болевые ощущения недопустимы!

Другой подход к занятиям заключается в тренировке определенных групп мышц в определенные дни и чередовании этих тренировок: к примеру, можно тренировать мышцы верхней части тела в ходе одной тренировки в одни дни и мышцы нижней части тела во время другой тренировки в другие дни. Нагружать одну и ту же группу мышц два или более дней подряд также нельзя. При таком варианте

занятий всё равно на неделе следует делать выходные дни, в которые силовых тренировок нет.

Длительность

Длительность силовой тренировки зависит от ваших возможностей, и всё же она не должна быть слишком большой. Может быть достаточно и 30 минут в день. Лучше, если тренировки будут чуть чаще (например три-четыре раза в неделю) и вместе с этим короче (по 30 минут), чем реже и длиннее.

Подготовка мышц

Приступать к силовой тренировке без подготовки нельзя. Подготовка заключается в «разогреве» мышц и разминке суставов. Обычный разогрев мышц может быть обеспечен энергичной ходьбой, ездой на велосипеде (можно позаниматься на велотренажёре), другими похожими видами физической активности, когда ваши мышцы выполняют работу в одинаковом ритме, а сердцебиение и частота дыхания несколько увеличиваются, при этом ваше самочувствие не ухудшается. Разогрев может длиться около 5–10 минут, но главный показатель готовности — ваши ощущения. Не спешите приступать к силовым упражнениям: сначала вы должны почувствовать, что мышцы стали теплее и пластичнее. Разминка для суставов включает плавные движения в них: вспомните, как вы выполняли круговые движения в суставах на занятиях физкультурой в детстве или юности. Такая разминка должна охватывать максимальное количество суставов (разминку суставов кистей и стоп, запястий, голеностопных суставов, коленных и локтевых суставов, тазобедренных суставов и плеч, межпозвоночных суставов).

Наращивание и снижение темпа

Любая силовая тренировка должна начинаться и

завершаться плавно. Если вы резко перейдёте от полного покоя к физической нагрузке или резко перестанете заниматься, то вы можете почувствовать себя плохо. Для успокоения дыхания и ритма сердца можно немного походить. Не спешите, дайте себе столько времени, сколько требуется. В конце тренировки должно быть выполнение упражнений на растяжку.

Выбор упражнений

Как уже было сказано выше, можно выбрать упражнения, которые будут направлены на все основные группы мышц, тогда тренировки будут одинаковыми, а можно подобрать упражнения на разные группы мышц, тогда тренировки в разные дни будут различаться. Чтобы вы ни выбрали, не повторяйте тренировку одной и той же группы мышц два дня подряд. Как выбрать упражнения:

1) упражнение должно способствовать решению ваших проблем со здоровьем (к примеру, если вы страдаете от болей в позвоночнике, вызванных остеохондрозом или межпозвоночной грыжей, вам следует уделить внимание развитию мышц спины — узнайте у врача ЛФК, какие упражнения вам помогут, а какие выполнять не стоит, а если у вас появился венозный рисунок на голени, возможно, вам нужно уделить особенное внимание мышцам ног для улучшения венозного оттока, предварительно согласовав это с врачом-флебологом, ведь при наличии тромбов нужно отложить физические нагрузки до прохождения лечения и получения разрешения от врача для начала занятий);

2) перед тем как делать то или иное упражнение, нужно разобраться в технике его выполнения, она должна быть хорошо понятной для вас, иначе это может привести к травме (сразу или со временем);

3) упражнения можно усложнять, можно переходить от одних упражнений к другим, более трудным, постепенно увеличивать число повторов или вес гантелей и утяжелите-

лей, но это следует делать тогда, когда вы легче переносите текущие нагрузки и мышцы перестают уставать от них; любые изменения в тренировке нужно вносить очень медленно, пускай после них вы лишь вернётесь к привычному ощущению нагрузки при физической активности;

4) помните о гармоничном, пропорциональном развитии мышц тела, ведь это не только красиво, но и свидетельствует о хорошем состоянии всего опорно-двигательного аппарата, поэтому старайтесь охватить упражнениями наибольшее количество мышечных групп.

Вы можете узнать о технике некоторых упражнений из этой книги.

Очень полезными могут быть групповые или индивидуальные занятия с тренером, тут важным аспектом является опыт тренера в работе с людьми вашей возрастной категории.

Силовые тренировки и ваше состояние здоровья

Силовая тренировка должна приносить вам пользу, а не создавать новые проблемы. К примеру, подъём большого веса может вызвать драматичное повышение артериального давления. Последствия для здоровья могут быть очень серьёзными, особенно если вы страдаете от артериальной гипертензии, атеросклероза, ишемической болезни сердца. Если у вас есть тромбы в сосудах, то сначала вам следует пройти соответствующее лечение, после чего проконсультироваться с врачом по поводу включения физических нагрузок в повседневную жизнь. Следует обсудить с врачом планируемые занятия, если вы недавно перенесли операцию и проходите реабилитацию после неё. Если у вас хроническая сердечная недостаточность, особенно если она даёт о себе знать даже в покое (одышка, отёки), то вам не стоит выполнять силовые упражнения, вместо этого попробуйте тренировку выносливости (ходьба), при этом прекращайте физическую активность сразу, как только вы устанете. Это касает-

ся и других состояний: не подвергайте себя нагрузкам, если устали, а также не допускайте какого-либо ухудшения самочувствия. Не занимайтесь силовыми тренировками, если вы страдаете от аритмии: попробуйте различные возможности для тренировки выносливости. Повремените с силовыми тренировками, если вы имеете хронические заболевания, которые вы не можете контролировать.

Возможно, что благодаря тренировкам вам удастся свести к минимуму обращения к врачам и госпитализации, а также получить красивое тело и прекрасное самочувствие. Регулярное посещение специалистов для контроля хронических болезней отнимает не так много времени, как обращение за врачебной помощью при обострении заболевания и госпитализация. Но ради того, чтобы занятия физкультурой не сыграли с вами злую шутку, прежде чем начать, хорошо подумайте о том, чего вы хотите достичь, чем бы вам хотелось заниматься, какие упражнения вы хотите попробовать, и обсудите это со своим лечащим врачом. Сделайте это хотя бы в рамках одного визита, не исключено, что этот разговор поможет вам сократить число визитов к врачу в будущем! Специалист поможет вам уберечься от рисков и обратит внимание на те виды физической активности, которые будут для вас особенно полезны. О том, как можно построить этот диалог, написано в разделе «Разговор с врачом». Даже если вы не страдаете от хронических заболеваний, не проходите реабилитацию после операции, не имеете протезов суставов и привыкли к хорошему самочувствию, а также успешно справляетесь с физическими нагрузками и чувствуете себя хорошо в данный момент, стоит поговорить со своим лечащим врачом о силовых упражнениях. Если раньше вы не занимались систематически, то увеличение нагрузок должно быть особенно медленным.

Будьте внимательны к своим ощущениям, и если вы всё же почувствовали себя нехорошо после физической нагрузки, то больше не подвергайте себя таким же нагруз-

кам как минимум до значительного улучшения физической формы (которое может наблюдаться спустя недели, месяцы или даже годы регулярных тренировок), а в данный момент снизьте физическую активность до подходящего вам уровня и при необходимости измените её характер. При появлении непривычных признаков ухудшения самочувствия после физической нагрузки следует безотлагательно обращаться к врачу.

Для силовых тренировок существуют все те же противопоказания, что и для других видов физической активности: не занимайтесь ими, если вы устали или чувствуете себя плохо, тогда, когда вы простудились, заболели острым инфекционным заболеванием, получили травму, недавно перенесли хирургическое вмешательство, и при обострении хронического заболевания.

После тренировки важно принимать душ!

Как вы помните, при умеренных физических нагрузках потоотделение усиливается. Поэтому после занятия очень хорошо будет принять душ: лучше всего сделать это, пока пот ещё не успел высохнуть, так вы позаботитесь о своей коже. Пусть вода будет комфортной температуры, чтобы водные процедуры способствовали расслаблению и восстановлению сил после тренировки.

Если вы занимаетесь на улице, тогда постарайтесь вернуться домой после занятия таким темпом, чтобы пот не успел высохнуть полностью, но исключите возможность переохладиться: если во время тренировки вы снимали что-то из верхней одежды, то не забудьте вновь утеплиться, прежде чем пойдёте обратно (в холодное время года не снимайте во время занятия шапку, шарф и перчатки). Если вы занимаетесь в спортивном зале, убедитесь, что сможете принять душ сразу после физических нагрузок.

О зарядке по утрам

Утренняя зарядка — это физическая активность, которая осуществляется утром и не равноценна обычной тренировке. Она меньше по продолжительности (10–15 минут) и по интенсивности, включает в себя движения в суставах и легко переносимые упражнения, которые помогают проснуться и получить заряд бодрости. Вы можете включить в утреннюю зарядку любимые лёгкие упражнения и сделать её приятной и полезной привычкой. Лучше всего заканчивать утреннюю зарядку водными процедурами.

Упражнения лёжа на полу: как лечь на пол

Существует множество упражнений, которые выполняются лёжа. Хорошо, если вам не будет слишком жёстко лежать — для этого занимайтесь на спортивном коврике или обычном ковре (он не должен скользить по полу). Лечь на пол не составит большого труда, даже если движение в суставах ограничено и ваша гибкость снижена. Для того чтобы вы чувствовали себя увереннее, перед тем, как приступать к упражнениям на полу, укрепите свои мышцы. В этом вам могут помочь регулярные упражнения для рук с небольшими гантелями (бутылочками с песком/водой) и отжимания (возможно отжиматься от стены в положении стоя), о которых будет сказано ниже, а также другие упражнения и виды физической активности, укрепляющие мышцы рук, ног, спины и живота (плавание, скандинавская ходьба).

Если вы не можете опуститься на пол без дополнительной опоры, то попробуйте следующий способ (по NIA). Вам понадобится крепкий, устойчивый стул. Встаньте лицом к его сиденью, положите на сиденье руки и опуститесь на одно колено. После этого поставьте на пол второе колено. Далее описан способ, при котором пола первым касается левое бедро, но если вам удобнее будет опуститься на правое бедро, то попробуйте делать всё то же самое,

только с противоположной стороны. Коснитесь пола левой рукой и обопритесь на неё, медленно опустите на пол левое бедро. Поставьте правую руку на пол так, чтобы она оказалась рядом с левой рукой, чтобы иметь дополнительную опору. Таким образом, вы уже сидите на полу, вес тела перенесён на левое бедро. Теперь вы можете выпрямить ноги. Затем плавно сгибайте левую руку в локте, пока не перенесёте на него вес (аккуратно опустите локоть на пол и перенесите вес на него и предплечье), после чего ложитесь на левую руку и выпрямляйте её. При этом удобно опираться о пол правой рукой. Так вы ляжете на левый бок. После этого повернитесь на спину: вы готовы к выполнению упражнений в положении лёжа!

Для того чтобы подняться с пола, повернитесь на левый бок (или на правый, тогда делайте то, что описано ниже, с противоположной стороны). После этого поставьте на пол правую руку примерно на уровне рёбер и оттолкнитесь ею, отрывая плечи от пола. Если вам при этом нужна дополнительная опора, опирайтесь и на левую руку. Теперь вы сидите, вес перенесён на левое бедро. Опираясь на руки, переместитесь вперёд, вставая на колени. Затем дотянитесь руками до сиденья крепкого, надёжного стула и обопритесь об него руками. После этого поднимите одно колено и устойчиво поставьте ногу на пол. Затем вставайте на другую ногу, опираясь о сиденье стула.

Не ложитесь на пол, если вы недавно перенесли операцию на тазобедренном суставе или позвоночнике, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом по поводу возможности делать упражнения на полу в будущем (через какое время вам могут быть разрешены подобные физические нагрузки) [3].

Даже если вы не сомневаетесь в ваших способностях опуститься на пол, используя вышеописанный способ, лучше всего, если на первых порах рядом с вами будет кто-то из близких, кто сможет помочь вам при необходимости.

Выполнение упражнений

Прежде чем приступить к следующим упражнениям, ознакомьтесь с описанными ниже особенностями их выполнения и организации тренировки, что-то из этого вам уже должно быть знакомо.

Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите спокойно, легко, ритмично. Если совершаете усилие, старайтесь выполнять его на выдохе. При силовых тренировках хорошо вдыхать носом и выдыхать через рот, а если так не получается, то дышать либо только носом, либо только ртом.

Самый оптимальный способ начать тренировки с выполнением различных упражнений — это согласовать их с врачом лечебной физкультуры (ЛФК). О том, как заниматься с врачом ЛФК, можно узнать в медучреждениях, у терапевта. В некоторых поликлиниках оборудованы залы ЛФК, в которых организуются занятия лечебной физкультурой для всех, кто нуждается в них. Также для пожилых людей иногда создаются отдельные программы, направленные на улучшение физической формы. На первых порах очень хорошо заниматься под контролем тренера, имеющего соответствующую квалификацию и опыт работы с вашей возрастной группой, это позволит запомнить правильную технику и ознакомиться с самыми разными упражнениями в короткий срок. После таких занятий можно успешно продолжать занятия в домашних условиях. Следует показываться врачу-ЛФК раз в 2–3 месяца, чтобы он мог при необходимости внести изменения в программу тренировок: так вы достигнете максимального оздоровительного эффекта от занятий физкультурой [24].

Если у вас нет возможности или желания заниматься под руководством тренера, то вы можете попробовать выполнять упражнения самостоятельно, при этом не забывая о том, что было сказано выше о безопасности, вводя в

свою жизнь новые движения и нагрузки крайне медленно, сочетая их с таким же постепенным изменением повседневной активности, если вы ещё не ведёте здоровый образ жизни, с налаживанием питания, режима труда и отдыха, сна. Вспомните всё, что вы уже читали в этой книге о выборе физической активности и поводах поговорить об этом с врачом. Ухудшение самочувствия во время физической активности или после неё недопустимо. Существует несколько способов для того, чтобы при выполнении упражнений регулировать нагрузку, повышая или снижая её (частично по рекомендациям для выполнения типовых упражнений лечебно-профилактической гимнастики Бураго Л.И. [24]):

- 1) замедление или ускорение темпа тренировки;
- 2) увеличение или снижение числа повторений;
- 3) увеличение или снижение амплитуды движений;
- 4) изменение исходных положений (лёжа, сидя, стоя);
- 5) использование дополнительной опоры при выполнении упражнения или отказ от неё;
- 6) увеличение или снижение веса (гантели, утяжелители), с которым выполняется упражнение;
- 7) включение новых, более сложных упражнений или переход к более простым;
- 8) для отдыха между физическими упражнениями можно включать ходьбу.

Во время выполнения упражнений дышите свежим воздухом (занятия под открытым небом в тёплое время года, в хорошо проветренном или вентилируемом помещении).

Как вы помните, следует медленно повышать нагрузку в начале тренировки и постепенно её снижать в конце занятия. Тренировка должна максимально учитывать индивидуальные особенности здоровья. При занятиях в группе не выполняйте упражнения, во время которых вы себя чувствуете неуверенно или ощущаете дискомфорт (на грани ухудшения самочувствия). И ваш тренер должен знать о том, чем вы болеете.

Очень удобно заниматься перед зеркалом, так можно следить за техникой выполнения упражнений, что особенно важно на первых порах. При выполнении упражнений в помещении уберите с пола все посторонние предметы.

Не забывайте пить больше воды при ощущении потогделения, и помните, что в пожилом возрасте жажда порой ощущается хуже, чем в более молодом возрасте. Приготовьте бутылочку с водой на время тренировки, чтобы сделать несколько глотков во время занятия. Можете выпить немного воды перед тренировкой.

Проведение разминки

Перед тем, как начать тренировку, разогрейте мышцы обычной ходьбой или ходьбой на месте в течение нескольких минут до ощущения теплоты в них, и выполните круговые движения в суставах. Плавные, спокойные круговые движения в суставах рук и пояса верхних конечностей (в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, круговые движения плечами) можно выполнять тогда, когда вы ещё занимаетесь ходьбой, цель этих движений — подготовить ваши суставы к основной части тренировки, а также способствовать сохранению или даже увеличению диапазона движений в них. Обычно движения совершаются одновременно обеими руками (вращение рук вперёд или назад), но, главное, делайте так, как вам удобно, лишь бы это не мешало сохранять устойчивое равновесие. Во время ходьбы разомните суставы пальцев, плавно сгибая и разгибая их, а также осуществите сгибание и разгибание в лучезапястных суставах.

Прекратив ходьбу, аккуратно выполните круговые движения (несколько движений в направлении по часовой стрелке, затем — против часовой стрелки) в голеностопных суставах, круговые движения коленями, движения в тазо-

бедренных суставах (вращения тазом, ноги на ширине плеч). Крепко держитесь за какие-либо устойчивые предметы и стойте рядом со стеной, чтобы иметь возможность об неё опереться, пока совершаете круговые движения в голеностопном суставе, стоя на одной ноге, особенно если вы только приступили к тренировкам. Круговые движения коленями можно совершать, сведя несколько согнутые ноги и расположив руки на коленных чашечках, стопы при этом стоят вместе (также можно делать круговые движения в коленях и с расставленными согнутыми ногами, вращая ими то внутрь, то наружу, руки при этом упираются о колени). Затем постарайтесь сделать несколько поворотов корпуса вправо и влево и его наклонов в разные стороны, пусть даже совсем небольших, действуйте плавно и осторожно. Не выполняйте круговых движений в шейном отделе, круговые движения головой запрещены, они могут привести к травме! Также не запрокидывайте голову назад!

Во время совершения всех этих движений вы не должны чувствовать неприятных ощущений или собственную неустойчивость: крепко держитесь руками за спинку прочного стула, поручни, элементы спортивной площадки, если чувствуете себя неуверенно, а также тогда, когда пробуете сделать это в первый раз или после большого перерыва в физической активности.

Не выполняйте каких-либо дополнительных разминочных движений в суставах во время ходьбы, если это ухудшает вашу устойчивость, особенно если вы ходите с палочкой или другими вспомогательными средствами передвижения, ведь так вы можете потерять равновесие: сделайте разминку суставов после ходьбы, стоя на месте и прочно держась руками за предметы, дающие надёжную опору, какие-то движения можно выполнить сидя.

На завершающем этапе можно сделать гимнастику для стоп. Если вы можете сделать её в помещении, то снимите обувь и попробуйте походить на носочках, затем — на

пяточках, после этого — на наружных краях стоп, а затем можно аккуратно походить и на внутренних краях: идите вдоль стены, чтобы иметь возможность опереться об неё. После ходьбы без обуви попробуйте плавное сжатие и разжимание пальцев ног. Неприятные ощущения или даже боль совершенно недопустимы: покрытие, по которому вы ходите, должно быть достаточно мягким. Если вы тренируетесь в обуви (на улице или в помещении на жёстком полу), то не ходите на краях стоп, чтобы не подвернуть ногу. В хорошо фиксирующей ногу обуви с достаточно гибкой и не слишком толстой подошвой можно попробовать ходьбу на носочках и на пяточках, но при этом вы обязательно должны ощущать устойчивость и комфорт. Не расстраивайтесь, если такая ходьба у вас не получится: полезно будет и просто подниматься на носочки, держась за спинку крепкого стула и стоя спиной к стене, или делать в таком положении перекаты на стопе с носка на пятку и наоборот.

В случае если вы испытываете значительные трудности и при обычной ходьбе (не можете ходить), то всё равно *регулярно выполняйте упражнения, подобранные вашим лечащим врачом (врачом ЛФК, реабилитологом)*, в положении сидя или лёжа, соблюдая все предписания относительно длительности и периодичности занятий.

Если вы имеете искусственный тазобедренный или коленный сустав (или другие протезы суставов), то объём допустимых движений и нагрузок должен быть обязательно согласован с вашим лечащим врачом, прежде чем вы приступите к разминке, а также каким-либо упражнениям и видам физической активности вообще.

Следующие упражнения, относящиеся к тренировке силы, развитию гибкости и равновесия, основываются на материалах для пожилых людей соответствующих организаций в сфере здравоохранения США [3], Великобритании [25] и Гонконга (КНР) [26]. Также приводятся некоторые упражнения из отечественной школы.

Силовые упражнения

Силовые упражнения могут выполняться без дополнительного веса или с использованием гантелей и утяжелителей. Этот инвентарь можно сделать самостоятельно: к примеру, роль гантелей могут выполнить пластиковые бутылочки, заполненные песком или водой. Попробуйте утяжелители, если держать гантели окажется слишком трудно. Начинайте тренировки с минимальным весом гантели или утяжелителя: полкило или даже меньше, затем можно постепенно увеличивать вес, но не поднимайте «настоящие тяжести» ни во время тренировок, ни в быту, так как это создаёт риски для здоровья.

Во время силовых тренировок дышите размеренно, не задерживайте дыхания. Ощутимое напряжение мышц должно сочетаться с выдохом. Вдыхайте носом и выдыхайте ртом, но если вы не можете так делать, то дышите только носом или только ртом. Сначала может потребоваться время, чтобы привыкнуть сочетать усилие с выдохом, но в последующем контроль над дыханием не должен мешать вам делать физические упражнения.

При выполнении упражнения нужно ощущать напряжение мышц, их работу, однако вам не должно быть слишком трудно! Будьте внимательны к своим ощущениям и не забывайте, что вам слишком тяжело, если вы не можете говорить во время тренировки. Также нагрузки чрезмерны, если вы не можете выполнить такое количество повторений силового упражнения с дополнительным весом, которое было бы близко к указанному для него числу повторов, хотя бы к минимальному. Так, для выполнения описанных ниже упражнений с гантелями или утяжелителями, требующих 10–15 повторений за один подход, нужно иметь возможность делать хотя бы по восемь повторений с самого начала тренировок: если при первой попытке сделать столько повторений не получилось, в следующий раз необходимо

сразу же взять более лёгкие снаряды, чтобы не подвергать себя слишком большой нагрузке. Выполняя силовые упражнения, не допускайте никаких резких движений, как и при любой другой физической активности.

Слишком быстрые повторения упражнений плохо сказываются на технике, подвергая вас риску травмы, и менее эффективны. Можно использовать следующее правило: когда вы перемещаете гантель или утяжелитель в пространстве, пусть это длится примерно три секунды, после этого задерживайте вес на одну секунду в правильном положении, затем в течение трёх секунд возвращайте его в исходное положение. Если вам слишком трудно заниматься в таком темпе, то снизьте вес, с которым работаете.

Завершайте упражнения плавно: вес не должен падать!

Ваши движения во время тренировки не должны быть скованными, а суставы — излишне разогнутыми (не выпрямляйте их максимально). Для того чтобы правильно выпрямить колени, стремясь не допустить травмы, напрягите мышцы бёдер: это поднимет надколенники [3].

Выполняйте рекомендованное число повторов каждого силового упражнения, но если вы не можете сделать так много повторений, тогда делайте столько, сколько сможете, стремясь со временем увеличить их количество. При этом обратите внимание на те упражнения, которые выполняются с весом собственного тела (без гантелей и утяжелителей).

Если вы занимаетесь со снарядами и у вас легко получается сделать нужное число повторений и подходов, попробуйте увеличить вес на следующей тренировке, но увеличьте совсем немного — лишь на небольшую его часть.

Повторение (повтор) — это одно выполнение упражнения целиком, от начала до конца. Один подход — это совокупность повторений одного и того же упражнения, выполняемых подряд, после чего наступает отдых между подхо-

дами или перерыв перед тем, чтобы приступить к новому упражнению. Не забывайте делать перерывы во время силовой тренировки.

Убедитесь, что при выполнении силового упражнения вы не подвергаете себя риску упасть. Не забывайте восполнять потери жидкости, пусть под рукой будет бутылочка с водой.

Обязательно делайте разминку перед силовыми упражнениями, а после них приступайте к растяжке, уделив особое внимание растяжке тех групп мышц, которые выполняли основную работу. После тренировки примите душ.

Длительность силовой тренировки — это достаточно индивидуальный параметр, но пусть она не превышает 20–30 минут, если вы только начали занятия, в дальнейшем также старайтесь, чтобы тренировка составляла около получаса (не превышала один час). Следите за своим состоянием: оно не должно ухудшаться во время тренировки. При появлении утомления прекратите выполнять упражнения: плавно снизьте нагрузку при помощи обычной ходьбы до появления привычной частоты дыхания и сердцебиения для комфортного прекращения физической активности (не торопитесь!), и окончите тренировку.

Не забывайте о днях отдыха от силовых тренировок на неделе и не стремитесь за один день охватить максимальное количество упражнений, распределите упражнения так, чтобы не тренировать одни и те же группы мышц (или одни и те же части тела) два дня подряд. Старайтесь выполнять силовые упражнения дважды в неделю или чаще.

Примеры силовых упражнений

Сжимание кисти

Упражнение развивает силу кисти.

1. Возьмите в одну руку мяч для тенниса или просто небольшой и достаточно плотный мячик, который не лопнет, если его сжать. Медленно сожмите мяч в руке как можно сильнее и крепко держите его так в течение 3–5 секунд.

2. Медленно расслабьте руку. Затем повторите упражнение 10–15 раз.

3. Выполните 10–15 повторов уже другой рукой.

4. Сделайте второй подход по 10–15 повторений сначала для одной, а затем для другой руки [3].

Сгибание запястья

Это упражнение укрепляет запястья и очень полезно для успешных силовых тренировок с участием рук, а также для таких видов физической активности, при которых запястья играют важную роль (большой и настольный теннис, волейбол, бадминтон). Для этого упражнения понадобится стул с подлокотниками.

1. Возьмите гантель в руку. Аккуратно положите руку на прочный подлокотник ладонью вверх так, чтобы кисть руки с зажатой в ней гантелей свисала. Гантель не должна быть слишком тяжелой!

2. Плавное согните и разогните запястье.

3. Повторите упражнение 10 – 15 раз.

4. Сделайте такой же подход по 10 – 15 повторений другой рукой. Затем выполните второй подход для каждой руки [3].

Подъём рук выше головы

Это упражнение способно принести много пользы, ведь укрепляя плечи и руки, вам будет проще заниматься

плаванием или другой физической активностью, связанной с работой рук. Его можно выполнять стоя или сидя на прочном стуле без подлокотников, ещё вам понадобятся гантели.

Если вы не можете выполнить это упражнение сразу обеими руками, чередуйте руки, пока у вас не начнёт это получаться.

Со временем попробуйте постепенно увеличивать вес, с которым делаете упражнение, после увеличения веса выполняйте его поочередно для каждой руки, пока не сможете поднимать обе руки одновременно, чувствуя себя комфортно.

1. Стопы должны полностью касаться пола, ноги — расставлены на ширине плеч.

2. Примите следующую исходную позицию. Для этого возьмите гантели в руки. Согните руки в локтях, разведите руки с согнутыми локтями в стороны так, чтобы плечи образовывали угол около 90° с туловищем, а кисти с гантелями были на уровне вашей головы ладонной стороной вперёд. Пусть руки будут примерно в одной плоскости с туловищем (не отклоняются ни вперёд, ни назад).

3. На медленном выдохе поднимите обе руки над головой, при этом пусть локтевые суставы будут немного согнуты. Задержитесь в таком положении на одну секунду.

4. На медленном вдохе опустите руки в исходную позицию.

5. Повторите 10 – 15 раз. После этого отдохните.

6. Повторите упражнение ещё 10 – 15 раз [3].

Подъём рук вперёд

Данное упражнение направлено на укрепление мышц плеч. Если вам будет сложно делать его обеими руками одновременно, делайте его поочередно каждой рукой.

При повышении веса гантелей чередуйте руки до тех пор, пока не будете готовы выполнять упражнение сразу двумя руками (так же, как и для предыдущего упражнения),

чтобы лучше адаптироваться к новой нагрузке.

1. Выполняйте упражнение стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите гантели в руки. Пусть ваши руки свисают по бокам, обращенные ладонной стороной назад.

2. Поднимите прямые руки вперед до уровня плеч на выдохе и задержите руки в таком положении на одну секунду.

3. Плавно опустите прямые руки на вдохе.

4. Повторите упражнение 10 – 15 раз, затем отдохните.

5. Сделайте ещё один подход по 10 – 15 повторений [3].

Отведение рук в стороны

Это упражнение укрепит ваши плечи и поможет вам поднимать сумки с продуктами. Если вам будет трудно делать его двумя руками сразу, выполняйте поочередно каждой рукой. При повышении веса гантелей следуйте совету, данному в описании двух предыдущих упражнений: сначала выполняйте упражнение для каждой руки поочередно, и лишь потом, когда вы будете готовы, делайте его сразу двумя руками.

1. Вы можете выполнять это упражнение стоя или сидя на прочном стуле без подлокотников. Ноги должны быть на ширине плеч, касайтесь пола всей подошвой.

2. Возьмите в руки гантели, пусть ваши руки висят вдоль туловища, обращенные внутрь ладонной стороной. Медленно вдохните.

3. На медленном выдохе отведите руки в стороны до уровня плеч. Задержите их в таком положении на одну секунду.

4. Медленно опустите руки на вдохе.

5. Повторите 10 – 15 раз.

6. Отдохните, затем сделайте ещё 10 – 15 повторений [3].

Сгибание рук (гантели до уровня груди)

Для данного упражнения также годится совет, который уже давался выше: если не получится делать его обеими руками сразу, чередуйте руки, а при увеличении веса гантелей начинайте с выполнения упражнения поочерёдно для каждой руки, пока не будете готовы делать его обеими руками одновременно.

1. Встаньте, расставив ноги на ширину плеч. Возьмите в руки гантели, пусть руки свисают по бокам туловища, обращенные вперёд ладонной стороной. Медленно вдохните.

2. Плавно согните руки в локтевых суставах на выдохе, поднимая гантели до уровня груди. Следите, чтобы локти не отклонялись от своего положения. Задержите руки в согнутом положении на одну секунду.

3. На вдохе медленно опустите руки.

4. Повторите 10 – 15 раз.

5. Отдохните и сделайте ещё один такой же подход по 10–15 повторений [3].

Сгибание рук (гантели до плеч)

Это ещё один вариант упражнения на сгибание рук. Его также можно выполнять сидя или стоя. Если вам будет сложно выполнять его сразу двумя руками, то можно попробовать делать его для каждой из рук поочередно.

1. Возьмите гантели в руки (они должны подходить вам по весу!) и встаньте так, чтобы ноги были на ширине бёдер (то есть на ширине тазобедренных суставов), а руки находились по бокам тела, обращенные вперёд ладонной стороной.

2. Медленно сгибайте руки до тех пор, пока гантели не достигнут плеч.

3. Плавно разогните руки.

Постарайтесь сделать три подхода по пять повторений для каждой руки (работа рук может быть одновремен-

ной или подходы для разных рук могут чередоваться) [25].

Отжимания от стены

Это упражнение укрепляет руки, плечи и мышцы груди.

1. Подойдите к стене, встаньте чуть дальше, чем на расстоянии вытянутой руки от неё, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперёд и упритесь ладонями в стену на высоте и по ширине плеч.

2. На вдохе плавно сгибайте локти и медленно и аккуратно приближайтесь к стене с прямым корпусом, при этом ступни не должны отрываться от пола, ноги и корпус образуют прямую линию.

3. Остановитесь, когда почувствуете, что максимально приблизились к стене и дальнейшее движение может повлечь дискомфорт, и задержитесь в этом положении на одну секунду: не сгибайте руки в локтях так сильно, что потом не сможете плавно разогнуть их, сохраняя тело прямым.

4. На выдохе медленно оттолкнитесь от стены и продолжайте движение до тех пор, пока ваши руки не выпрямятся.

5. Повторите это 10 – 15 раз.

6. Отдохните, затем снова выполните 10 – 15 повторений [3].

Разгибание локтевого сустава

Это упражнение направлено на укрепление верхней части рук. Если вам будет слишком сложно делать его, то попробуйте отжимания на стуле.

Упражнение можно выполнять стоя, а также сидя на устойчивом, крепком стуле без подлокотников.

1. Стопы должны касаться пола всей подошвой, ноги на ширине плеч. Возьмите гантель в одну руку (или используйте утяжелитель на запястье, если не можете крепко дер-

жать гантель), поверните руку ладонной стороной внутрь, и поднимите эту руку к потолку. Рука при этом должна быть практически прямой. Поддерживайте поднятую руку ниже локтя другой рукой. Медленно вдохните.

2. Медленно согните поднятую руку в локтевом суставе, стремясь кистью к плечу этой стороны так, чтобы кисть руки с гантелью располагалась не над самым плечом, а чуть дальше, как бы со стороны спины. При этом локоть не должен значительно отклоняться вперёд.

3. Задержите руку в этом положении на одну секунду.

4. Выдыхая, медленно выпрямите руку над головой. Будьте очень осторожны, чтобы не повредить локтевой сустав, не разгибайте руку слишком сильно.

5. Повторите 10 – 15 раз.

6. Выполните 10 – 15 повторов другой рукой.

7. Сделайте ещё по одному подходу по 10 – 15 повторов для каждой руки [3].

Не забывайте об отдыхе между подходами.

Отжимания на стуле

Благодаря этому упражнению вы укрепите мышцы рук, даже если не можете встать со стула. Для его выполнения требуется крепкий стул с подлокотниками.

1. Сядьте на стул, подошвы ног не должны отрываться от пола, ноги на ширине плеч.

2. Слегка наклонитесь вперёд, спина и плечи должны при этом оставаться прямыми. Возьмитесь руками за подлокотники стула поближе к себе (примерно за среднюю их часть, чтобы сохранять устойчивость). Медленно вдохните.

3. На выдохе медленно оттолкнитесь от стула руками, приподнимаясь над ним так, как можете. Остановитесь, продолжая удерживать таз над стулом (не допускайте чрезмерного выпрямления рук в локтевых суставах), и задержитесь в этом положении на одну секунду.

4. На вдохе медленно опуститесь обратно на стул.

5. Повторите 10 – 15 раз, затем отдохните.

6. Сделайте ещё 10 – 15 повторов [3].

Махи ног назад

Это упражнение развивает мышцы ягодиц и нижней части спины, а также может использоваться для тренировки равновесия: для этого снижайте участие рук. Со временем можно пробовать постепенно повышать нагрузку, используя утяжелители на лодыжки.

1. Встаньте позади крепкого и устойчивого стула и ухватитесь за его спинку для равновесия. Медленно вдохните.

2. На выдохе плавно осуществите мах одной ноги назад. При этом она должна оставаться прямой: не сгибайте ногу в коленном суставе. Не тянитесь носком, пуская стопа будет расположена примерно под прямым углом к голени. Постарайтесь не наклоняться вперёд. Опорная нога должна быть слегка согнута.

3. Остановитесь, достигнув максимальной комфортной амплитуды движения, и задержитесь в таком положении на одну секунду.

4. На вдохе медленно верните ногу в исходное положение.

5. Повторите 10 – 15 раз.

6. Выполните 10 – 15 повторов другой ногой, затем сделайте ещё по 10 – 15 повторений для каждой ноги [3].

Махи ног в сторону

Это упражнение направлено на укрепление мышц бёдер и ягодиц, его также можно со временем начать выполнять с утяжелителями на лодыжках. Для развития равновесия можно стараться всё меньше держаться руками за спинку стула.

1. Встаньте позади крепкого стула, ноги должны быть слегка расставлены, возьмитесь за спинку стула для равно-

веса. Медленно вдохните.

2. На выдохе медленно отведите одну прямую ногу в сторону. Следите, чтобы спина была прямой, а носок ноги смотрел вперёд. Опорная нога должна быть слегка согнута. Достигнув комфортной для вас максимальной амплитуды движения, остановитесь и задержитесь в этом положении на секунду.

3. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение.

4. Повторите 10 – 15 раз.

5. Выполните 10 – 15 повторов другой ногой.

6. Сделайте ещё по 10 – 15 повторений для каждой ноги [3].

Маршируем сидя на стуле

Это упражнение позволит вам укрепить мышцы бёдер и улучшить подвижность.

1. Сядьте прямо на надёжный и устойчивый стул без подлокотников и не прислоняйтесь спиной к его спинке. Ноги согнуты в коленях, подошвы стоят на полу.

2. Крепко возьмитесь руками за стул по бокам.

3. Поднимите одну согнутую в колене ногу, не допуская дискомфорта. Затем аккуратно и плавно опустите ногу.

4. Выполните то же самое для другой ноги.

Сделайте по пять подъёмов для каждой ноги [25].

Мини-приседания

Для этого упражнения вам потребуется устойчивый стул.

1. Встаньте позади стула, ноги стоят на ширине бёдер (тазобедренных суставов). Возьмитесь руками за спинку стула.

2. Медленно согните колени так сильно, как можете, не допуская дискомфорта. Колени должны смотреть вперёд. Стремитесь, чтобы они были над большими пальцами ног

(не выдавались вперёд). Спина при выполнении упражнения должна оставаться прямой.

3. Медленно выпрямитесь, напрягая при этом ягодичные мышцы.

4. Выполните пять повторений [25].

Сгибание ноги в колене

Регулярное выполнение этого упражнения поможет вам легче справляться с ходьбой и подъёмами по лестнице. Для развития равновесия можно со временем всё меньше держаться руками за спинку стула. Упражнение можно делать и с утяжелителями на лодыжках.

1. Встаньте позади крепкого стула, возьмитесь за его спинку для равновесия. Отведите прямую ногу назад как можно дальше. Не отводите носок назад, пусть стопа располагается примерно под прямым углом к голени. Постарайтесь при этом не наклоняться вперёд.

2. На выдохе плавно согните ногу в колене, перемещая пятку как можно ближе к ягодице. Движение осуществляется только в коленном суставе, тазобедренный сустав неподвижен. Опорная нога слегка согнута. Закончив движение, задержитесь в таком положении на одну секунду.

3. На вдохе медленно разогните ногу и опустите её на пол.

4. Повторите 10 – 15 раз.

5. Выполните 10 – 15 повторов другой ногой.

6. Сделайте ещё по одному подходу по 10–15 повторений для каждой ноги [3].

Выпрямление ног

Это упражнение укрепляет бёдра и полезно для коленных суставов. Его также можно выполнять с утяжелителями на лодыжках.

1. Положите на край прочного стула свёрнутое в рулон банное полотенце, чтобы было удобнее выполнять упражне-

ние. Сядьте на стул и прислонитесь спиной к его спинке. Полотенце должно оказаться под вашими бёдрами на краю стула. Касайтесь пола только подушечками стоп и пальцами ног. Медленно вдохните.

2. На выдохе медленно разогните одну ногу в колене так, как можете, но не допускайте чрезмерного, неестественного разгибания. Согните ногу в голеностопном суставе так, чтобы носок смотрел в потолок. Удерживайте ногу в этом положении в течение одной секунды.

3. На вдохе плавно верните ногу в исходное положение.

4. Повторите 10 – 15 раз.

5. Выполните 10 – 15 повторов другой ногой.

6. Сделайте ещё по 10 – 15 повторов каждой ногой [3].

Вставание со стула

Если у вас есть проблемы с коленями или спиной, прежде чем попробовать выполнять это упражнение, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Это упражнение укрепляет мышцы живота и бёдер, регулярные тренировки позволят вам легче садиться и вставать.

1. Сядьте на переднюю часть прочного, устойчивого стула без подлокотников так, чтобы ваши ноги были согнуты в коленях, а подошвы полностью касались пола, ноги на ширине плеч.

2. Отклонитесь назад (стремитесь не касаться спинки стула), руки скрещены на груди. Следите за тем, чтобы во время выполнения упражнения спина была прямой, а плечи – ровными (если у вас есть проблемы со спиной, отклоняться назад не следует, нужно держать корпус вертикально). Медленно вдохните.

3. На выдохе переместите торс в вертикальное положение, поднимите прямые руки так, чтобы они были параллельны полу, и медленно встаньте.

4. На вдохе медленно сядьте обратно на стул.
5. Повторите упражнение 10 – 15 раз. Отдохните, после чего сделайте ещё 10 – 15 повторений [3].

Подъём на носочки

Регулярное выполнение данного упражнения позволяет укрепить мышцы задней части голени и лодыжки. Для тренировки равновесия снижайте участие рук.

1. Встаньте позади устойчивого стула, ноги на ширине плеч, возьмитесь за спинку стула для равновесия. Медленно вдохните.

2. На выдохе медленно поднимитесь на носочки как можно выше. Задержитесь в таком положении на одну секунду.

3. На вдохе медленно опуститесь пятками на пол.

4. Повторите 10 – 15 раз.

5. Отдохните, затем сделайте ещё один подход по 10 – 15 повторов.

Если у вас будет хорошо получаться, со временем можете попробовать выполнять это упражнение, стоя на одной ноге, делая по 10–15 повторений на каждую ногу [3].

Силовые упражнения с эластичной лентой

Эластичная лента — это спортивный снаряд, представляющий собой специальную растягивающуюся ленту. Эти ленты бывают разных уровней упругости (от мягких до жёстких). Перед тем, как пользоваться лентой, узнайте, какой уровень упругости ленты вам подходит, с какой длиной и шириной ленты будет удобно работать, а также как сильно можно её растягивать. Даже если срок эксплуатации для изделия не указан, не используйте изношенную, растянутую ленту, иначе она может порваться во время тренировки. Среди преимуществ эластичных лент — их легкость и компактность, хотя существует множество силовых упражнений, выполняемых просто с весом собственного

тела без каких-либо спортивных снарядов.

Есть различные упражнения с эластичными лентами, но если вы будете делать какие-либо из них, то лента не должна сдавливать участки тела, мешая кровоснабжению. Так, в следующих двух упражнениях с эластичной лентой вы держите эластичную ленту в руках, стоя на ней ногами.

Для того чтобы правильно взять в руки эластичную ленту, положите её на ладонь так, чтобы короткий конец был направлен в сторону мизинца. Затем оберните ленту вокруг кисти с тыльной стороны и крепко сожмите её в руке [3].

Сгибание рук с эластичной лентой

В этом упражнении вы используете эластичную ленту вместо гантелей. Со временем можно использовать более жёсткую ленту.

1. Сядьте на устойчивый, крепкий стул без подлокотников. Поставьте ноги на ширине плеч, наступив на центральную часть эластичной ленты и касаясь пола всей подошвой.

2. Возьмите в руки концы ленты так, чтобы ладони смотрели внутрь. Пусть руки будут опущены и находятся по бокам. Медленно вдохните.

3. На выдохе медленно согните руки в локтевых суставах так, чтобы локти оставались по бокам, а кисти оказались на уровне плеч спереди от них. При выполнении упражнения держите запястья прямыми.

4. Остановитесь и задержите руки в согнутом в локтях положении на одну секунду.

5. Плавно разогните руки на вдохе.

6. Повторите 10 – 15 раз.

7. Отдохните и повторите ещё 10 – 15 раз [3].

Нижняя тяга с эластичной лентой

Это упражнение развивает верхнюю часть спины, плечи и мышцы шеи.

1. Сядьте на прочный устойчивый стул без подлокотников. Положите себе под ноги эластичную ленту так, чтобы вы наступали на её среднюю часть. Подошвы ног должны стоять на полу, ноги на ширине плеч.

2. Возьмите края эластичной ленты в обе руки таким образом, чтобы ладонные поверхности рук были повернуты внутрь. Расслабьте плечи и расположите разогнутые в локтевых суставах руки по бокам от ног. Медленно вдохните.

3. На медленном выдохе сгибайте руки в локтях и перемещайте локтевые суставы кзади, пока кисти рук не окажутся над уровнем бёдер. Затем остановитесь и задержитесь в этом положении на одну секунду.

4. После этого на вдохе руки должны плавно принять исходное положение.

5. Повторите 10 – 15 раз, после чего отдохните.

6. Выполните 10 – 15 повторений снова [3].

Упражнения на растяжку

Растяжка способствует развитию гибкости и защищает мышцы от повреждений после силовой тренировки. Такие упражнения следует выполнять очень медленно и осторожно. Как правило, растяжку выполняют до ощущения натяжения мышц, при этом не допускайте дискомфорта. Когда вы чувствуете натяжение, в таком положении обычно нужно ненадолго задержаться. Нельзя испытывать боль при растяжке: она не только сигнализирует о риске серьёзной травмы, но и сопутствует рефлексорному сокращению мышц для защиты от повреждений, сводящему на нет эффект от ваших усилий.

Упражнения на растяжку выполняйте сразу после тренировки на выносливость или силовой тренировки. Если

вы не планируете таких тренировок и хотите сделать только растяжку, то сначала разогрейте мышцы, в этом вам может помочь ходьба, затем выполните разминку суставов и только после этого приступайте к растяжке. Следите за тем, чтобы во время неё дыхание оставалось ровным.

Постарайтесь со временем освоить как можно больше упражнений на растяжку, чтобы регулярно выполнять те или иные из них в зависимости от совершённой мышечной работы: после силовой тренировки уделите особое внимание растяжке тех групп мышц, которые выполняли основную работу. После тренировок выносливости, особенно если активные движения совершались и ногами, и руками (плавание, скандинавская ходьба), постарайтесь охватить максимальное количество участвовавших в движении мышц растяжкой.

Итак, растяжка должна осуществляться медленно и плавно, не допускайте движений рывками, также ваши суставы при их разгибании должны всё равно оставаться слегка согнутыми, так вы сможете избежать травмы. Чем больше будет амплитуда движений во время растяжки, тем выше нагрузка. При растяжке, как и при любой другой физической активности, плохое самочувствие недопустимо.

Примеры упражнений на растяжку

Растяжка плеч с их движением вверх-вниз

1. Плавно поднимите плечи, а затем опустите их. Удерживайте плечи в таком положении 10 – 30 секунд.
2. После этого они должны принять непринуждённое положение.
3. Повторите упражнение 2 – 4 раза [26].

Растяжка плеч с давлением на локоть

1. Положите кисть левой руки на правое плечо. Правой рукой возьмитесь за левый локоть и толкайте левую

руку к себе (кисть при этом переместится за спину) до ощущения натяжения мышц и связок, затем задержитесь в таком положении на 10 – 30 секунд.

2. Выполните упражнение для противоположной стороны.

3. Сделайте 2 – 4 повторения для каждой стороны [26].

Растяжка плеч у стены

Это упражнение помогает улучшить осанку.

1. Встаньте спиной к стене, ноги должны быть на ширине плеч, а руки — разведены в стороны на уровне плечевого сустава.

2. Согните руки в локтевых суставах так, чтобы кончики пальцев указывали на потолок. Стремитесь прикоснуться к стене, расположенной позади вас, кончиками пальцев. Остановитесь, когда почувствуете натяжение мышц (сразу прекратите делать упражнение, если почувствуете боль).

3. Задержитесь в положении, в котором вы остановились, на 10 – 30 секунд.

4. Не разгибая значительно локтевых суставов, медленно измените положение рук таким образом, чтобы предплечье было опущено вниз, а кончики пальцев указывали на пол. По возможности вновь коснитесь стены. Остановитесь, когда почувствуете натяжение мышц, и задержитесь в этом положении на 10–30 секунд.

5. Повторите упражнение, описанное выше, хотя бы 3 – 5 раз, чередуя движения с поднятыми и опущенными предплечьями [3].

Растяжка плеч и верхней части рук с полотенцем

Если вы имеете какие-либо проблемы с плечевыми суставами, то проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом перед выполнением этого упражнения.

1. Встаньте, ноги на ширине плеч. Возьмите один конец полотенца в правую руку.

2. Поднимите правую руку и согните её в локте так, чтобы кисть и запястье оказались за головой, а полотенце свисало за спиной: оно должно быть достаточно длинным, чтобы вы могли взяться за свободный конец другой рукой.

3. Ухватитесь за другой конец полотенца в нижней части спины левой рукой и аккуратно потяните полотенце вниз. Остановитесь, когда почувствуете натяжение мышц в области правого плеча.

4. Повторите упражнение хотя бы 3 – 5 раз.

5. Поменяйте руки и выполните столько же повторений для растяжки мышц другого плеча [3].

Растяжка верхней части тела

Это упражнение для растяжки мышц плеч, предплечий и груди поможет вам легче доставать вещи с верхних полок.

1. Встаньте лицом к стене на расстоянии чуть больше вытянутой руки, ноги на ширине плеч. Аккуратно упритесь ладонями в стену на уровне и на ширине плеч. Пусть ваша спина остаётся прямой, ноги и корпус образуют прямую линию (при этом вы слегка наклоняетесь к стене всем телом, упираясь в неё руками).

2. Медленно идите руками вверх по стене, пока они не окажутся выше головы. Ощутите натяжение мышц. Задержитесь в таком положении на 10 – 30 секунд.

3. Медленно спуститесь руками по стене до исходного уровня.

4. Повторите упражнение минимум 3 – 5 раз. Со временем можно увеличивать растяжку, продвигаясь по стене всё выше [3].

Растяжка мышц груди

Это ещё одно упражнение, позволяющее улучшить осанку.

1. Это упражнение можно выполнять стоя или сидя на устойчивом стуле без подлокотников. Подошвы ваших ног должны полностью касаться пола, ноги на ширине плеч.

2. Разведите руки в стороны на уровне плеч ладонями вперёд.

3. Медленно перемещайте прямые руки назад так, чтобы ваши лопатки двигались по направлению друг к другу. Остановитесь, когда почувствуете натяжение мышц.

4. Задержитесь в этом положении на 10 – 30 секунд.

5. Сделайте хотя бы 3 – 5 повторений [3].

Растяжка с вытягиванием рук вперёд

1. Сядьте на устойчивый стул. Поставьте ноги на ширине плеч, подошвы не отрываются от пола.

2. Вытяните прямые руки перед собой на уровне плеч, пальцы прямые, кисти повернуты ладонной поверхностью кнаружи, сведены вместе.

3. Плечи должны быть расслабленными, верхняя половина корпуса неподвижна, начните движение вперёд только одними руками до ощущения натяжения мышц. Задержитесь в таком положении на 10 – 30 секунд, затем примите исходное положение.

4. Повторите упражнение хотя бы 3 – 5 раз.

Со временем можно усложнить упражнение, для этого нужно перекрестить вытянутые руки и переплести прямые пальцы друг с другом [3].

Ниже приводится другой вариант выполнения упражнения, при котором руки берутся в замок.

1. Сядьте на крепкий стул, подошвы на ширине плеч, не отрываются от пола.

2. Сцепите пальцы в замок на уровне груди (кисти ладонями к себе или от себя).

3. Плавно вытяните руки перед собой. Тянитесь руками вперёд до ощущения натяжения мышц. Задержитесь в этом положении на 10–30 секунд, после чего вернитесь в исходное положение.

4. Повторите упражнение 2 – 4 раза [26].

Растяжка спины с наклоном

Если вы перенесли операцию на тазобедренном суставе или позвоночнике, то проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем выполнять это упражнение.

1. Устойчиво сядьте на переднюю часть крепкого стула без подлокотников. Подошвы ног должны полностью касаться пола, ноги на ширине плеч.

2. Начните постепенно наклоняться вперёд к бёдрам. Следите, чтобы шея и спина не отклонялись в сторону.

3. Слегка расслабьте шею, опустите подбородок. Продолжайте плавно наклоняться вперёд и скользите руками по заднебоковой поверхности голеней вниз (по направлению к пяткам). Остановитесь, когда почувствуете натяжение мышц, задержитесь в таком положении на 10 – 30 секунд.

4. Медленно и плавно разогнитесь, чтобы принять исходное положение.

5. Повторите упражнение хотя бы 3 – 5 раз. Со временем можно постепенно увеличивать растяжку, наклоняясь всё сильнее, возможно, что вы сможете коснуться своих пяток руками, если ранее не могли этого сделать [3].

Растяжка в области талии с поворотом корпуса

Проконсультируйтесь с врачом, перед тем как попробовать сделать это упражнение, если вы перенесли операцию на тазобедренном суставе или на позвоночнике.

1. Сядьте на надёжный крепкий стул неглубоко, чтобы между вашей спиной и спинкой стула оставалось некоторое расстояние (при этом вы устойчиво сидите на передней и средней частях сидения стула). Спина должна быть прямой.

2. Согните руки в локтевых суставах, подняв предплечья до уровня талии. Медленно повернитесь верхней частью тела вправо и назад. Задержитесь, достигнув максимальной для вас амплитуды движения, на 10 – 30 секунд. Затем вернитесь в исходное положение.

3. Выполните упражнение с поворотом в противоположную сторону.

4. Сделайте 2 – 4 повторения для каждой стороны [26].

Растяжка спины с поворотом корпуса и участием рук

Если вы перенесли операцию на тазобедренном суставе или позвоночнике, прежде чем выполнять упражнение, нужно проконсультироваться с врачом.

Для выполнения этого упражнения нужен стул с подлокотниками.

1. Устойчиво сядьте на переднюю половину надёжного стула с подлокотниками, при этом сохраняйте максимально прямую осанку. Ноги должны быть на ширине плеч, подошвы полностью касаются пола.

2. Медленно поверните корпус влево так, чтобы бёдра оставались неподвижными. Поверните голову влево. Возьмитесь левой рукой за левый подлокотник. Положите правую руку на наружную поверхность левого бедра. Если можете, то повернитесь корпусом влево ещё сильнее.

3. Задержитесь в таком положении на 10 – 30 секунд, затем плавно вернитесь в исходное положение.

4. Выполните упражнение для другой стороны, осуществляя поворот корпуса вправо.

5. Выполните хотя бы 3 – 5 повторов для описанного выше упражнения.

Со временем попробуйте делать это упражнение, кладя левую руку на спинку стула при повороте корпуса и головы влево, при этом постарайтесь осторожно взяться за

левый подлокотник правой рукой. Выполните соответствующие движения и для другой стороны [3].

Боковая растяжка для талии с поднятой рукой

Если вы имеете какие-либо проблемы со спиной или тазобедренными суставами (в том числе перенесли протезирование), то посоветуйтесь с врачом, прежде чем выполнять это упражнение.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стойте спиной к стене на совсем небольшом расстоянии от неё так, чтобы вы могли опереться о стену в случае необходимости. Положите левую руку на талию (уприте её в бок).

2. Поднимите правую руку так высоко, как можете, и согнитесь в области талии влево. Если вы боитесь потерять равновесие, опирайтесь левой рукой о поручни лестницы или элементы спортивной площадки. Задержитесь в наклоне на 10–30 секунд. Затем примите исходное положение.

3. Повторите упражнение для противоположной стороны.

4. Сделайте по 2 – 4 повторения для каждой стороны [26].

Изгиб в сторону

Это ещё один вариант растяжки с наклоном корпуса. Также проконсультируйтесь у врача, прежде чем выполнять упражнение, если имеете проблемы с позвоночником или тазобедренными суставами.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине бёдер (тазобедренных суставов), руки свисают по бокам тела.

2. Опускайте левую руку вниз вдоль вашего левого бока так низко, как у вас получается.

3. В определенный момент при опускании руки вы должны ощутить натяжение мышц противоположной половины тела: задержитесь в таком положении на пару секунд.

4. Теперь выполните упражнение, опуская правую

руку.

Выполните по три подхода для каждой стороны. Не забываете о плавности движений [25].

Растяжка бедра в положении стоя

Если вы перенесли операцию на тазобедренном суставе или позвоночнике, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, прежде чем попробовать выполнить это упражнение.

1. Встаньте позади крепкого стула, ноги на ширине плеч, колени прямые, но не слишком разогнутые. Придерживайтесь за спинку стула правой рукой для поддержания равновесия.

2. Согните левую ногу в колене и сзади ухватитесь за её ступню левой рукой. Пусть колено будет направлено в пол, левое бедро расположено вертикально. Если вы не можете дотянуться до своей левой ступни или лодыжки, используйте эластичную ленту, ремень или полотенце, держа предмет в виде петли за оба конца и подтягивая через эту петлю ногу.

3. Осторожно подтяните к себе согнутую ногу, увеличивая сгибание в коленном суставе и перемещая стопу по направлению к ягодице до ощущения натяжения мышц бедра. При этом колени обеих ног по-прежнему находятся на одном уровне, бедро левой ноги расположено вертикально. Задержитесь в этом положении на 10 – 30 секунд.

4. Повторите упражнение хотя бы 3 – 5 раз.

5. Выполните такое же количество повторений для другой ноги [3].

Растяжка для ног

1. Сядьте на переднюю половину сидения надёжного стула так, чтобы ваша спина не касалась его спинки: держите спину прямой.

2. Согните вашу правую ногу так, чтобы её подошва

касалась пола.

3. Выпрямите левую ногу таким образом, чтобы на полу стояла пятка, а носок стопы смотрел вверх.

4. Медленно наклонитесь в талии и потянитесь левой-рукой в направлении к носку левой ноги. Задержитесь в наклоне на 10 – 30 секунд, затем плавно вернитесь в исходную позицию.

5. Выполните упражнение для противоположной стороны.

6. Сделайте по 2 – 4 повторения для каждой стороны [26].

Растяжка при сгибании и разгибании голеностопа

Это упражнение направлено на растяжку мышц, действующих на голеностопный сустав, и его можно делать поочередно для каждой ноги или для обеих ног одновременно.

1. Устойчиво сядьте на переднюю часть крепкого стула без подлокотников, чтобы можно было крепко держаться руками за края его сидения при необходимости, и вытяните ноги перед собой. Пятки должны стоять на полу.

2. Поднимите носок ноги вверх и тянитесь им в направлении на себя. Остановитесь, когда почувствуете натяжение мышц. Удерживайте стопу в таком положении в течение 10 – 30 секунд.

3. Теперь медленно потянитесь носком в направлении от вас, к полу. Удерживайте стопу в этом положении 10–30 секунд.

4. Повторите хотя бы 3 – 5 раз для каждой ноги. Это упражнение можно выполнять двумя ногами одновременно [3].

Растяжка задней части голени у стены

1. Встаньте лицом к стене чуть дальше от неё, чем на расстоянии вытянутой руки, ноги на ширине плеч. Упритесь

ладонями в стену на высоте и по ширине плеч.

2. Сделайте шаг вперёд правой ногой и остановите ногу в согнутом в колене положении. Корпус прямой, чуть наклонён вперёд. Подошвы обеих ног должны полностью касаться пола, при этом слегка согните левую ногу в колене до ощущения натяжения мышц. Вы не должны чувствовать дискомфорт. Если вы не ощущаете натяжения мышц, то согните правое колено сильнее.

3. Сохраняйте это положение в течение 10 – 30 секунд, после чего вернитесь в исходную позицию.

4. Выполните такую же растяжку, поменяв ноги местами.

5. Чередуюя ноги таким образом, выполните хотя бы по 3 – 5 повторов для каждой ноги [3].

Растяжка задней поверхности ноги на скамье

Если вы перенесли операцию на тазобедренном суставе или позвоночнике, то перед выполнением упражнения проконсультируйтесь с врачом.

1. Сядьте боком на скамью или на любую другую твёрдую поверхность. К примеру, вы можете сдвинуть два стула вместе.

2. Держите спину прямо, положите одну ногу на скамью в вытянутом положении так, чтобы носок стопы смотрел вверх. Другая ваша нога должна стоять на полу всей подошвой. Бёдра располагаются почти параллельно.

3. Если при этом вы чувствуете натяжение мышц задней поверхности вытянутой ноги, то задержитесь в этом положении на 10 – 30 секунд.

4. Если вы не чувствуете натяжения мышц, наклоняйтесь вперёд (по направлению к коленям) всем корпусом от тазобедренных суставов, а не от талии, до ощущения натяжения мышц вытянутой на скамье ноги. Сохраняйте это положение в течение 10 – 30 секунд.

5. Повторите хотя бы 3 – 5 раз. Выполните столько же

повторений для другой ноги [3].

Растяжка на полу

Для того чтобы безопасно опуститься на пол, а затем подняться с него, вспомните советы о том, как это сделать, приведённые в разделе «Основы тренировки».

Растяжка задней поверхности ног

Если вы перенесли операцию на тазобедренном суставе или позвоночнике, пожалуйста, сначала проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

1. Лягте на спину, левую ногу согните в колене так, чтобы левая стопа стояла на полу всей подошвой.

2. Поднимите вверх правую ногу, слегка согнутую в колене. Дотянитесь до правой ноги и возьмитесь за неё обеими руками. Ваши голова и плечи не должны отрываться от пола.

3. Аккуратно потяните на себя правую ногу, пока не почувствуете натяжения мышц задней поверхности ноги. Остановитесь и задержитесь в таком положении на 10–30 секунд.

4. Повторите хотя бы 3 – 5 раз.

5. Выполните такое же количество повторений для левой ноги [3].

Растяжка бедра на полу

Если вы перенесли операцию на тазобедренном суставе или позвоночнике, то проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, прежде чем попробовать выполнять это упражнение. Если вы не можете выполнять упражнения на полу, то сделайте растяжку бедра стоя, как это было описано выше (растяжка бедра в положении стоя).

1. Лягте на бок так, чтобы ноги были выпрямлены и сведены в коленях, положите руку под голову.

2. Согните расположенную сверху ногу в колене. Схватитесь сзади за стопу согнутой ноги рукой той же стороны. Если вы не можете дотянуться до стопы, используйте эластичную ленту или полотенце: образуйте из них петлю вокруг сгибаемой ноги (в области лодыжки), держите оба конца петли в руке (в движении участвуют нога и рука одной и той же стороны).

3. Медленно потяните вашу стопу таким образом, чтобы пятка перемещалась по направлению к ягодице. Сгибайте ногу в коленном суставе, чтобы голень приближалась к задней поверхности бедра. Колени по-прежнему вместе, бедра и корпус образуют прямую линию. Остановитесь, когда почувствуете натяжение мышц бедра. Задержитесь в таком положении на 10 – 30 секунд.

4. Повторите хотя бы 3 – 5 раз.

5. Выполните столько же повторов для другой ноги [3].

Растяжка мышц верхней части и внутренней поверхности бедра

Пожалуйста, поговорите с вашим лечащим врачом, прежде чем попробовать выполнить эту растяжку, если вы перенесли операцию на тазобедренном суставе или на позвоночнике.

1. Упражнение выполняется лёжа на спине, ноги сведены вместе и согнуты в коленях, подошвы полностью касаются пола. Постарайтесь во время растяжки не отрывать плечи от пола.

2. Медленно отводите одно колено в сторону так далеко, как можете, при этом удерживайте стопы вместе, вторая нога остаётся неподвижной.

3. Остановитесь, когда почувствуете натяжение мышц, и задержитесь в этом положении на 10 – 30 секунд. Затем медленно приведите колено, вернувшись в исходное положение.

4. Повторите упражнение хотя бы 3 – 5 раз. Выполните такое же количество повторений для другой ноги [3].

Растяжка на нижнюю часть спины

Если вы перенесли операцию на позвоночнике или тазобедренном суставе, то перед выполнением данного упражнения проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

1. Упражнение выполняется в положении лёжа на спине. Ноги должны быть сведены вместе и согнуты в коленях, подошвы полностью касаются пола. Руки разведены в стороны и лежат на полу. Постарайтесь не отрывать руки и плечи от пола, когда выполняете упражнение.

2. Пусть ваши колени остаются сведенными вместе и согнутыми. Медленно наклоните обе ноги в одну сторону так далеко, как можете. Задержитесь в этом положении на 10 – 30 секунд.

3. Медленно приведите ноги в исходное положение.

4. Выполните аналогичный наклон в противоположную сторону. Останавливайтесь, когда чувствуете натяжение мышц.

5. Продолжая чередовать стороны, повторите это упражнение ещё хотя бы 3–5 раз для каждой стороны [3].

Растяжка вдвоём

Это упражнение для растяжки мышц рук, плеч, спины и ног нужно выполнять вместе с другим человеком. Если вы перенесли операцию на тазобедренном суставе или позвоночнике, то проконсультируйтесь с вашим врачом, прежде чем приступить к нему.

Для выполнения упражнения вам понадобится прочный предмет, за который нужно будет тянуть и который точно не порвётся (например кусок спортивного каната с узелками на концах или что-то такое же прочное), иначе вы можете упасть назад и получить травму. Если существует

риск, что вы упустите предмет из рук, то не выполняйте это упражнение.

На всякий случай положите за собой мягкие подушки, которые должны оказаться на уровне вашей головы, если вы вдруг опрокинетесь спиной назад на пол, или выполняйте это упражнение на спортивных матах.

1. Сядьте на пол напротив друг друга, ноги выпрямлены и сведены вместе, касайтесь друг друга подошвами обуви. Каждый из вас должен крепко ухватиться за свой конец каната для перетягивания (он должен быть достаточной длины).

2. Медленно и плавно потяните за конец каната так, чтобы ваш товарищ наклонился вперёд, при этом отклоняйтесь назад корпусом. Задержитесь в этом положении на 10 – 30 секунд, затем постепенно примите исходное положение.

3. Теперь пусть ваш товарищ сделает то же самое: пусть он, отклоняясь назад корпусом, потянет вас вперёд. Снова задержитесь в таком положении на 10–30 секунд, а затем примите исходное положение.

4. Повторите хотя бы 3 – 5 раз.

Со временем попробуйте постепенно сокращать расстояние между вашими руками, это возможно при улучшении вашей гибкости [3].

Растяжка в области шейного отдела

Следующие упражнения, направленные на улучшение подвижности в шейном отделе, следует делать крайне плавно и осторожно! Рекомендовано учиться делать их под контролем врача ЛФК или согласовать их выполнение со своим лечащим врачом-терапевтом, консультация врача особенно важна и необходима для тех, кто болен атеросклерозом, гипертонической болезнью, порой испытывает головокружения, неприятные ощущения или даже боль в шейном отделе, страдает от выраженного снижения подвижности в данной области.

Наклон головы вперёд

1. Сядьте прямо, смотрите перед собой. Аккуратно наклоните голову вперёд, сгибая шею, и задержитесь в данном положении на 10 – 30 секунд.

2. Плавно вернитесь в исходное положение [26].

Поворот головы

Данное упражнение направлено на улучшение гибкости шеи и расслабление мышц, его полезно выполнять после силовой тренировки или тогда, когда мышцы шеи напряжены (после длительной работы за столом).

1. Сядьте прямо, плечи должны быть в естественном положении. Смотрите прямо вперёд. При выполнении этого упражнения ваши подошвы не должны отрываться от пола, ноги на ширине плеч.

2. Медленно поверните голову влево до ощущения лёгкого натяжения мышц, при этом вы не должны ощущать дискомфорт. Задержитесь в таком положении на 10 – 30 секунд и примите исходное положение.

3. Теперь выполните поворот вправо. При появлении ощущения натяжения мышц остановитесь и задержитесь на 10 – 30 секунд.

4. Сделайте хотя бы 3 – 5 повторений.

Эту растяжку можно делать и сидя, и стоя, всё зависит от ваших физических возможностей, но первый раз пробовать её стоит в положении сидя. Не наклоняйте голову вперёд и не откидывайте её назад при выполнении этого упражнения [3]. Будьте осторожны и не допускайте головокружения!

Растяжка мышц шеи с опусканием плеча

Это упражнение помогает расслабить мышцы шеи.

1. Сядьте прямо, смотрите прямо перед собой. Опустите своё левое плечо правой рукой.

2. Медленно наклоните свою голову вправо, при этом

продолжайте удерживать левое плечо в опущенном состоянии.

3. Удерживайте голову в этом положении пять секунд, затем примите исходное положение.

4. Повторите то же самое для другой стороны.

Выполните по три повторения для каждой стороны [25].

Упражнения на равновесие

Умение удерживать равновесие играет очень важную роль при выполнении повседневных задач. После регулярных тренировок на равновесие вам будет легче спускаться и подниматься по лестнице, проще не споткнуться или предотвратить падение во время прогулки. Перед вами откроются новые возможности для физической активности, для вас станут ближе лыжи, игра в бадминтон или волейбол, теннис, езда на велосипеде, танцы. Вы будете значительно увереннее чувствовать себя в бассейне.

Не стоит пытаться выполнить сразу все эти упражнения. Пробуйте их постепенно, выбирайте те, которые вам ближе, и приступайте к тренировкам. Лучше всего, если со временем вы сможете делать все упражнения на равновесие, выполняя в свободную минутку то или иное из них. Не делайте упражнения на равновесие после силовой тренировки, ведь после неё ваши мышцы и связки нуждаются в упражнениях на растяжку и отдыхе.

Примеры упражнений на равновесие

Ходьба приставным шагом

При необходимости выполняйте упражнение, стоя у

стены и перемещаясь вдоль неё, чтобы всегда иметь возможность опереться.

1. Встаньте так, чтобы ваши ноги были вместе, при этом колени должны быть немного согнуты.

2. Аккуратно, медленно сделайте шаг в сторону одной ногой.

3. Сделайте шаг в эту же сторону другой ногой, чтобы соединить ноги.

4. Сделайте по 10 шагов в каждую сторону. При выполнении упражнения стремитесь к тому, чтобы ваши тазобедренные суставы были на одном уровне (не «проваливайтесь» на бедро) [25].

Ходьба боком с перекрещиванием ног

Это упражнение хорошо делать так, чтобы позади вас была стена, о которую вы всегда сможете опереться руками в случае необходимости, или перед вами были длинные брусья (на спортивной площадке), чтобы вы могли схватиться за них.

1. Встаньте прямо. Затем поставьте свою правую ступню кпереди и слева от левой ступни.

2. Поставьте левую ногу слева от правой ноги так, чтобы стопы стояли рядом.

3. Выполните пять таких шагов влево, затем — пять шагов вправо (левая ступня ставится кпереди и справа от правой, затем правая ступня ставится справа от левой). Чем меньше шаг, тем сложнее упражнение [25].

Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги

Попробуйте выполнить это упражнение, идя вдоль стены и касаясь её пальцами, и опирайтесь рукой о стену при малейшем ощущении собственной неустойчивости. Смотрите впереди себя в какую-нибудь произвольно выбранную точку, чтобы не потерять равновесие.

1. Встаньте прямо, затем поставьте пятку одной своей ноги прямо впереди носка другой ноги так, чтобы она касалась его или была очень близка к нему.

2. После этого сделайте то же самое другой ногой, вынося её ступню вперёд и ставя пятку к носку позади стоящей ноги.

3. Выполните хотя бы пять таких шагов. Хорошо, если вы сможете сделать двадцать шагов.

4. Со временем, когда вы научитесь лучше удерживать равновесие, или если вы и так чувствуете себя устойчиво при выполнении упражнения, можно начать выполнять его, не касаясь стены пальцами и отведя руки в стороны [3, 25].

Стояние на одной ноге

1. Встаньте позади прочного стула, возьмитесь за его спинку для равновесия (также можно встать не позади стула, а перед стеной, вытянув к ней руки и касаясь её пальцами).

2. Поймите на одной ноге в течение 10 секунд. Стремитесь удерживать тазобедренные суставы на одном уровне. Опорная нога должна быть чуть-чуть согнута. Затем поставьте ногу на пол.

3. Повторите 10–15 раз, стоя на одной и той же опорной ноге.

4. Сделайте 10–15 повторений для другой ноги.

5. Повторите ещё по 10–15 раз для каждой ноги [3, 25]. Если вам слишком сложно, делайте столько повторений для каждой ноги, сколько сможете.

Ходьба с сохранением равновесия

1. Встаньте. Прямые руки отведите в стороны на уровне плеч. Посмотрите вперёд и выберите точку, в которую вы будете смотреть при выполнении упражнения, чтобы не потерять равновесие.

2. Идите по прямой линии, ставя одну ногу перед

другой. Во время ходьбы высоко поднимайте колено, прежде чем поставить ногу на землю. Задерживайтесь в положении с поднятым коленом на одну секунду. Сделайте 20 таких шагов, поочередно поднимая ноги.

3. Со временем это упражнение можно усложнить, если смотреть по сторонам во время ходьбы, но не делайте этого при наличии проблем с органом равновесия, расположенном во внутреннем ухе [3].

Подъём на ступеньку

При выполнении этого упражнения нужно будет подниматься на первую ступень лестницы с ровными и достаточно широкими ступенями, она должна иметь перила или находиться вдоль стены, что позволит вам при необходимости опираться руками. Вместо лестницы можно использовать устойчивую степ-платформу (поставьте её у стены).

1. Встаньте на лестничную площадку перед первой (нижней) ступенькой или встаньте лицом к степ-платформе. Поставьте на ступеньку/степ-платформу правую ногу.

2. Затем поставьте рядом с ней свою левую ногу.

3. Спуститесь, поочередно ставя ноги назад.

4. Выполнять упражнение следует медленно и аккуратно, это важно для тренировки равновесия.

5. Сделайте упражнение до пяти раз для каждой стороны. Чтобы изменить сторону, делайте первый шаг на ступеньку или степ-платформу другой ногой (начиная то с левой, то с правой ноги) [25].

Подъём ноги над полом вперёд

Если вы испытываете трудности с удержанием равновесия, делайте это упражнение, стоя так, чтобы за вашей спиной на совсем небольшом расстоянии была стена, о которую можно опереться, или держитесь одной рукой за устойчивый предмет (поручни лестницы, элементы спортивной площадки, спинка крепкого стула).

1. Встаньте прямо, на первых порах всё же придерживайтесь хотя бы одной рукой за какой-либо устойчивый предмет, а со временем можете выполнять это упражнение, упираясь руками в бока. Перенесите массу тела на правую ногу. При этом вы должны сохранять устойчивость.

2. Вытяните левую ногу вперёд и поднимите её примерно на пять сантиметров над полом.

3. Задержитесь в таком положении на 5 – 10 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

4. Выполните упражнение с левой опорной ногой.

5. Сделайте это упражнение по 2 – 3 раза для каждой стороны [26].

Подъём ноги над полом назад

Поставьте рядом с собой устойчивый стул, чтобы иметь возможность ухватиться руками за его спинку в случае необходимости, или занимайтесь рядом с поручнями или элементами спортивной площадки. Сначала попробуйте сделать это упражнение, держась одной или двумя руками за какие-либо устойчивые предметы, так вы сможете оценить свои силы. Со временем, когда у вас будет хорошо получаться, старайтесь держать руки на поясе.

1. Встаньте прямо. Перенесите вес тела на правую ногу.

2. Отведите левую ногу назад так, чтобы она оказалась над полом на высоте около пяти сантиметров.

3. Задержитесь в таком положении на 5 – 10 секунд, после чего плавно примите исходное положение.

4. Выполните упражнение с другой опорной ногой.

5. Выполните упражнение 2 – 3 раза для каждой стороны [26].

Отведение ноги в сторону

Выполняя это упражнение, примите уже знакомые вам меры безопасности: пусть за вашей спиной на неболь-

шом расстоянии будет стена, а под рукой спинка устойчивого стула или поручни, чтобы вы всегда могли рассчитывать на дополнительную опору, если начнёте терять равновесие.

1. Встаньте прямо. В первый раз делайте упражнение, придерживаясь хотя бы одной рукой за какой-либо устойчивый предмет. В дальнейшем постепенно снижайте участие рук. Хорошо, если вы сможете отвести руки в стороны до уровня плеч.

2. Перенесите вес тела на правую ногу, при этом вы должны устойчиво стоять на ней.

3. Отведите левую ногу в сторону, подняв её примерно на пять сантиметров над полом.

4. Задержитесь в таком положении на 5–10 секунд.

5. Медленно вернитесь в исходное положение, ставя ногу на пол и опуская руки.

6. Повторите это упражнение с отведением в сторону другой ноги.

7. Выполните упражнение по 2 – 3 раза на каждую сторону [26].

Помните, что способность удерживать равновесие также развивают силовые упражнения, направленные на укрепление мышц ног. Особенно это касается тех упражнений, во время которых вам нужно было придерживать руками. Если постепенно снижать участие рук в упражнении, то можно развивать равновесие, но не делайте этого, если тренировки даются вам достаточно тяжело. Во время силовой тренировки мышцы устают, поэтому особенно важно избегать риска падения из-за потери равновесия.

Ниже приводятся координационно-двигательные упражнения по материалам видеозанятия с Кононенко С. Н.

Перекаты на стопе

1. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч. Лучше всего встать рядом со стеной. Также поставьте рядом

с вами крепкий стул, чтобы при необходимости опираться о его спинку.

2. Выполняйте плавные перекаты с пятки на носок и с носка на пятку: поднимайтесь на носочки, а затем перекачивайтесь на пятки. Для сохранения равновесия придерживайтесь за спинку стула. Даже если вам не нужна дополнительная опора, поставьте стул рядом, чтобы вы всегда могли опереться об него при необходимости.

Это упражнение можно немного усложнить: поднимайтесь на носочки на три счёта, а в конце движения останавливайтесь на мгновение на носочках, после чего делайте перекат на пяточки.

Смещение центра тяжести вбок

В ходе этого упражнения вы смещаете центр тяжести тела (у взрослого человека он расположен чуть ниже пупка) то на правую, то на левую ногу. Встаньте рядом со стеной или поставьте рядом с вами устойчивый стул, чтобы вы могли опереться об него.

1. Встаньте, ноги на ширине плеч.

2. Перенесите вес на одну ногу, смещая центр тяжести тела. При этом ваша другая нога слегка (на 5 – 10 см) отрывается от пола, не поднимайте её специально. Туловище остаётся прямым.

3. Теперь перенесите вес на другую ногу.

4. Выполняйте движения, смещая центр тяжести то на правую, то на левую ногу.

Данное упражнение также можно усложнить. На счёт раз-два-три переносите вес и останавливайтесь на мгновение, стоя на одной ноге.

«Карандаш»

Встаньте спиной к стене на небольшом расстоянии от неё и поставьте рядом крепкий стул, до спинки которого сможете легко дотянуться рукой, чтобы вы могли сразу

получить необходимую опору, если это понадобится.

1. Исходное положение стоя, ноги не должны стоять слишком широко: стопы находятся на расстоянии 10 – 15 см друг от друга. При выполнении данного упражнения всё тело остаётся прямым. Руки можно прижать к бокам, макушка тянется вверх.

2. В этом упражнении движение идёт от голеностопного сустава, голова как бы описывает круг, будто макушка — кончик карандаша, которым вы рисуете. При этом туловище отклоняется по кругу. Не сгибайтесь в пояснице! Движение осуществляется с небольшой амплитудой.

3. Выполните несколько круговых движений в одну сторону, затем — в другую (по часовой стрелке и против неё).

Это упражнение можно усложнить, если увеличить амплитуду.

Касание пола носком ноги

Пусть рядом с вами будет спинка устойчивого стула, чтобы вы могли опереться об неё при необходимости.

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

2. Перенесите вес тела на левую ногу и переместите правую ногу вперёд, при этом слегка сгибая опорную ногу в колене. Пусть ваша правая нога коснётся пола лишь носочком.

3. Поставьте правую ногу обратно, как при исходной позиции (можете касаться пола лишь носочком ноги), затем переместите её назад, вновь касаясь пола лишь носочком.

4. Теперь выполните движение правой ногой сначала вбок, вернитесь в исходное положение, затем — по диагонали вперёд, после чего опять верните ногу в исходное положение, и по диагонали назад, после чего вновь верните ногу обратно. Не забывайте слегка сгибать опорную ногу.

5. Повторите эти движения другой ногой, перенеся вес на правую ногу.

Выполняйте упражнение с комфортной для вас амплитудой.

литудой движений [27].

Ниже описаны координационно-двигательные упражнения для рук по материалам видеозанятия Кононенко С. Н.

Перебрасывание теннисного мяча

1. Возьмите теннисный мяч в руку.
2. Перебрасывайте теннисный мяч из одной руки в другую (перед собой). Если у вас не получится это сразу, попробуйте сначала передавать теннисный мячик из одной руки в другую.

Катание теннисного мяча между ладонями

1. Возьмите мяч в руку и начните катать его между выпрямленными ладонями.
2. Данное упражнение можно выполнять, меняя положение рук и увеличивая скорость.

Бросание теннисного мяча об пол

При выполнении этого упражнения вы бросаете теннисный мячик об пол так, чтобы он отскакивал от него, и сразу ловите его то одной, то другой рукой.

Бросание теннисного мяча в стену

Это упражнение полезно для развития не только координации движений, но и глазомера, двигательной реакции.

1. Встаньте напротив голой стены на расстоянии двух-трёх метров, возьмите в руку теннисный мяч.
2. Бросьте мяч в стену так, чтобы он отскочил от стены на пол, после чего отскочил от пола, и вы смогли его поймать. Резкие движения при броске недопустимы.

Движение мячика по кругу

Исходное положение стоя. Передавайте теннисный

мячик из одной руки в другую по кругу: сначала перед собой, затем за спиной. Выполняйте упражнение сначала в одну сторону, потом — в другую (по часовой стрелке и против часовой стрелки).

Упражнение можно усложнить, если его ускорить [27].

Таблицы физической активности

Вы можете начертить следующие таблицы (или подобные им) в тетради или на листе бумаги, также их можно отсканировать и распечатать. Попробуйте регулярно заполнять таблицы, чтобы лучше организовывать свои тренировки и отслеживать успехи. Лучше всего, если все физические нагрузки будут согласованы с врачом ЛФК или квалифицированным тренером, работающим с вашей возрастной группой. Заполненные таблицы вполне можно показать и на приёме у своего лечащего врача.

Когда вы начнёте с лёгкостью справляться с тренировками, попробуйте плавно повышать нагрузки. Однако рост нагрузок должен быть действительно медленным: если вы увеличиваете длительность тренировки или вес, с которым занимаетесь, то пусть это составит лишь небольшую толику от исходных. Так, если после регулярных тренировок у вас стало получаться гулять в течение получаса непрерывно и вы чувствуете, что сможете гулять больше, то начните добавлять время по несколько минут, а не сразу увеличивайте его в полтора-два раза. Когда мышцы перестанут уставать во время упражнений с гантелями, увеличение веса должно подчиняться тому же принципу: если вы занимались с гантелями по полкило или по килограмму, то попробуйте также надеть самые лёгкие утяжелители на запястья (200 г или меньше: вам не должно быть слишком тяжело), а если вы использовали гантели по 1,5 кг, осторожно попробуйте увеличить вес каждой гантели, добавив самый маленький блинчик (0,25 или 0,5 кг) с каждой её стороны, или воспользуйтесь более лёгкими утяжелителями. Не стремитесь к тому, чтобы работать с более тяжелым весом, заниматься нужно в меру своих сил, вес нужно отслеживать для того, чтобы не допустить его резкого повышения на тренировке.

Если вы захотите включить какой-то другой вид физической активности, то не относитесь к нему так, как к

уже освоенному: будьте особенно осторожны и внимательны к себе.

Отражайте изменения в своих тренировках в таблицах, которые приводятся ниже, когда указываете количество повторений и подходов, вес гантелей или утяжелителей для силовых упражнений, длительность в минутах для активности, развивающей выносливость, а также когда добавляете новые упражнения и виды активности для развития силы, выносливости, гибкости и равновесия. Не стремитесь к конкретным цифрам и не старайтесь создать для себя плотный график. Дни отдыха имеют огромное значение для успешных силовых тренировок, но и после других занятий нужно время для восстановления сил.

Таблица 1. Организация силовых тренировок

Помните, нельзя тренировать одни и те же группы мышц два и более дней подряд! Не забывайте о том, что повышение физических нагрузок должно быть очень плавным и медленным. Силовые упражнения следует делать хотя бы дважды в неделю. Независимо от вашего уровня физической подготовки, позаботьтесь о том, чтобы у вас на неделе были дни, свободные от тренировок.

Силовая тренировка			(число подходов) x (число повторений)						
Название упражнения	Какие части тела/мышцы участвуют (в каких мышцах напряжение)	Вес (гантели и др.)	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Тренировка верхней части тела									
Тренировка нижней части тела									

Таблица 2. Развитие гибкости (растяжка)

После силовых упражнений следует сразу проводить растяжку. Уделяйте особое внимание тем мышцам, которые выполняли основную работу, поэтому при заполнении данной таблицы сверяйтесь с табл. 1. Упражнения, развивающие гибкость, хорошо выполнять и сразу после тренировки выносливости. Растяжка осуществляется плавно, без рывков, болевые ощущения так же недопустимы, как и при других видах физической активности. Если растяжке не предшествовала тренировка, её можно делать только после разогрева мышц (после того как в мышцах появилось лёгкое ощущение тепла в результате их спокойной, достаточно лёгкой работы) и после разминки для суставов.

Название упражнения	Какие части тела/мышцы участвуют (натяжение каких мышц ощущается)	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Растяжка верхней части тела								
Растяжка нижней части тела								

Таблица 3. Тренировка равновесия

Используйте эту таблицу для записи тех упражнений на равновесие, которые не относятся к силовым упражнениям, направленным на развитие мышечной силы ног. При выполнении этих упражнений не подвергайте себя риску упасть, обеспечьте себе возможность опереться обо что-либо в случае необходимости (находитесь у стены, рядом с поручнем лестницы, спинкой устойчивого стула или элементами спортивной площадки). Не выполняйте сложных упражнений на равновесие, когда ваши мышцы устали после силовой тренировки или физической активности, развивающей выносливость.

Название упражнения	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Таблица 4. Тренировка выносливости

Запишите те виды вашей активности, которые способствуют развитию выносливости. Не забывайте, что лучше всего, если такая физическая активность будет длиться непрерывно хотя бы 30 минут и осуществляться ежедневно, но занимайтесь в меру своих сил, пускай это будет не полчаса, а лишь несколько минут, если дольше не получается. Выносливость тренируется в ходе достаточно монотонной активности (ходьба, плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах и др.), а также во время спортивных игр, танцев, занятий аквааэробикой. Во время тренировки выносливости даже быстрые движения обязательно должны быть плавными, не допускайте резких поворотов (головы, корпуса) и резкого начала движения, они вызывают травмы даже у людей с очень хорошей физической подготовкой – профессиональных спортсменов. Помните о безопасности вашего перемещения и не создавайте условий для падений. Также избегайте тряски, возникающей при прыжках и беге, для этого перемещайтесь плавными шагами, а если вы бегаете, то делайте это трусцой.

Вид физической активности, развивающей выносливость	Длительность в минутах	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

ПОСЛЕСЛОВИЕ, ИЛИ ТОЛЬКО ВПЕРЁД!

Если вы прочитали эту книгу, то вы получили представление о том, какой разной может быть физическая активность. Помните, что благодаря движению вы сможете сохранить здоровье и красоту на долгие годы, защититься от многих болезней или взять под контроль присутствующие у вас хронические заболевания.

В случае если вы совсем не привыкли к физической активности, то обязательно начните с самых простых шагов — ищите все возможности стать активнее в быту, это касается таких занятий, как уборка, работа на дачном участке, ходьба. Постепенно пробуйте все новые виды физической активности, стараясь достичь гармонии в развитии своих физических качеств. При формировании важной привычки заниматься физкультурой помните о своих предпочтениях и желаниях. Не создавайте себе рамок: занимайтесь в группе людей, вдвоём или в одиночестве, не забывая во всех этих случаях о своём собственном темпе тренировки; выбирайте такие нагрузки, при которых вы можете импровизировать или оттачивать технику, если это танцы или спортивные игры, или пускай физическая активность будет достаточно простой и однообразной; занимайтесь ходьбой, отправляясь на длительные прогулки в хорошей компании, или тренируйтесь всего лишь по несколько минут, если пока больше не получается. Попробуйте различные спортивные снаряды, о которых можно узнать от врача лечебной физкультуры и из каких-либо авторитетных источников. Хорошо заниматься в группе под контролем тренера, но со временем можно обустроить уголок для занятий и дома, приобщая к тренировкам членов своей семьи.

Если вам удастся стать активнее, то не останавливайтесь на достигнутом. Теперь вы знаете, что очень важно развивать и выносливость, и силу, и гибкость, и вашу способность удерживать равновесие, и даже скорость реакции. Постарайтесь работать над своим телом во всех этих направлениях. Не ограничивайте себя вариантами, описанными в

этой книге, но обратите на них своё внимание, ведь они в большинстве своём просты и доступны.

Не бойтесь говорить о своём желании заниматься физкультурой со своими врачами, особенно с участковым терапевтом. После такого разговора вы сможете обрести уверенность в своих силах, предотвратить нежелательные последствия и максимизировать положительный эффект.

После грамотного выбора физической активности и определения подходящего уровня нагрузок ориентируйтесь главным образом на ваши ощущения и здравый смысл. О них следует помнить всегда, ведь именно они, а не количество повторений, не тяжесть гантелей и не протяженность дистанций определяют ваш успех и возможность получить здоровье и красоту. Если вы действительно хотите достичь больших высот, отбросьте чувство соперничества и стремление к конкретным цифрам: получайте удовольствие от того, что делаете, радуйтесь всем своим достижениям, уделяйте должное внимание улучшению самочувствия. Вы можете ставить перед собой конкретные цели и даже записывать их, но относитесь к целям лишь как к ориентирам. Если вы видите, что не можете чего-то достичь, сделайте свою цель более реалистичной и разбейте её достижение на крошечные шаги. Ведите дневник своих результатов, ведь, перечитав такие записи, можно проследить путь собственного физического развития и получить дополнительную поддержку. Возможно, что с улучшением самочувствия вам будет приятно отметить положительные изменения во время очередной беседы с лечащим врачом.

Не испытывайте своё терпение и не начинайте с того, что слишком тяжело для вас. Если вам не хочется подвергать себя физическим нагрузкам, но при этом вы понимаете, что движение жизненно необходимо, обязательно начинайте с таких нагрузок, при которых вы в первую очередь будете получать радость. Это может быть общение с интересными людьми и получение новых впечатлений во время прогулок, походов, танцев или игры в волейбол. Постарайтесь найти себе замечательную компанию по интересам, создайте усло-

вия для тренировок дома или на дачном участке, узнайте обо всех занятиях для вашей возрастной группы, которые организуются неподалёку, попробуйте тренироваться на самых разных спортивных площадках. Если вам не понравилось заниматься в группе или с тренером, но вы не собираетесь оставлять данную физическую активность, то попробуйте сменить группу или заниматься у другого специалиста, в другой организации, возможно, что новые занятия окажутся более подходящими.

Физическая культура — неотъемлемая часть здорового образа жизни, поэтому создайте для себя прочную базу, которая позволит вам использовать нагрузки во благо. Правильно питайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, обеспечьте себе здоровый сон. Уделяйте внимание деталям, чтобы обеспечить себе комфорт; не забывайте и советы по поводу подбора одежды и обуви. Формируйте полезные привычки, с самого начала получая от занятий удовольствие и положительный эффект для организма, пусть даже совсем небольшой на первых порах, и со временем наращивайте результаты.

Мы желаем вам огромных успехов на этом пути и не сомневаемся в том, что у вас получится! Главное — помнить, что здоровый образ жизни и физкультура позволят вам легче справляться со всеми задачами, которые ставит перед вами жизнь, будь то семейные отношения, работа, творческие увлечения, контроль над своим состоянием здоровья или потребность в новых впечатлениях и положительных эмоциях. Чем больше чуткости к себе вы будете проявлять, чем более постепенно и гармонично вы будете развиваться, чем приверженнее принципам здорового образа жизни вы останетесь, тем большую пользу вы извлечёте для себя.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Aging and Sleep [электронный ресурс] // SleepFoundation.org: [сайт]. [2019]. URL: <https://www.sleepfoundation.org/articles/aging-and-sleep/> (дата обращения: 13.06.2020).
2. Sleep and Growing Older [электронный ресурс] // Sleep Education: [сайт]. [2019]. URL: <http://sleepeducation.org/news/2013/08/07/sleep-and-growing-older/> (дата обращения: 13.06.2020).
3. NIA Exercise Guide. Exercise & Physical Activity [электронный ресурс] // National Institute on Aging: [сайт]. [2018]. URL: <https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2018-04/nia-exercise-guide.pdf> (дата обращения: 13.06.2020).
4. J. E. Winter, R. J. MacInnis, N. Wattanapenpaiboon, C. A. Nowson. BMI and all-cause mortality in older adults: a meta-analysis [электронный ресурс] // The American Journal of Clinical Nutrition: [сайт]. [2014]. Vol. 99. URL: <https://academic.oup.com/ajcn/article/99/4/875/4637868> (дата обращения: 22.08.2020).
5. Ожирение и избыточный вес [электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения: [сайт]. [2020]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (дата обращения: 13.06.2020).
6. Алипов Н. Н. Основы медицинской физиологии. 2-е изд. М.: Практика, 2013. С. 243, 248, 252, 253.
7. Елифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. С. 458.

8. Perfecting Your Walking Technique [электронный ресурс] // Harvard Health Publishing, Harvard Medical School: [сайт]. [2019]. URL: <https://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/perfecting-your-walking-technique> (дата обращения: 13.06.2020).
9. What is Nordic Walking? [электронный ресурс] // British Nordic Walking [сайт]. [2019]. URL: <https://britishnordicwalking.org.uk/pages/about-nordic-walking> (дата обращения: 13.06.2020).
10. Русская Национальная Ассоциация скандинавской ходьбы: [сайт]. [2019]. URL: <http://www.rnwa.ru/> (дата обращения: 10.08.2019).
11. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студентов учреждений высшего образования; под ред. А. А. Литвинова. М.: Издательский центр Академия, 2014. С. 66–73, 112–115.
12. Куслик М. И. Спортивный травматизм [текст]. // Врачебный контроль при занятиях физкультурой: сборник статей; под ред. Е. Ю. Зеликсон, Крестовникова А. Н., Добровольского В. К. М.: Физкультура и туризм, 1937. С. 492–493.
13. Иванова В. Н., Дитятев П. О., Блажко А. В. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: учебное пособие. Барнаул: Изд-во ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России, 2018. С 10–13.
14. Мини-волейбол [электронный ресурс] // Сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5»: [сайт]. [2019]. URL: <http://fizkultura-na5.ru/volejbol/mini-volejbol.html> (дата обращения: 13.06.2020).

15. Методические указания к практическим занятиям по Физической культуре для студентов 1–5 курсов всех специальностей. Тема: «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры. ОФП»: Методические указания; сост. А. А. Мельников, С. А. Мартынова. Самара: ГБПОУ «СЭК», 2019. С. 7–8.
16. Правильная подача в волейболе [электронный ресурс] // Политех-Веста. Волейбольная команда г. Кирова: [сайт]. [2019]. URL: http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/ (дата обращения: 13.06.2020).
17. Методическая разработка. Тема: Совершенствование навыка приема мяча снизу с подачи. Сост. Савич М. В., Тарасенко А. Е. [электронный ресурс] // Социальная сеть работников образования nsportal.ru: [сайт]. [2019]. URL: https://nsportal.ru/sites/default/files/2019/06/04/sovershenshtvovanie_navyka_priema_myacha_snizu_s_podachi_savich_mv_tarasenko_ae.docx. (дата обращения: 13.06.2020).
18. Настольный теннис, описание, правила [электронный ресурс] // Каталог Спортивных Организаций: [сайт]. [2017]. URL: https://sportschools.ru/page.php?name=table_tennis (дата обращения: 13.06.2020).
19. Правила игры в большой теннис [электронный ресурс] // Tennisportal.ru. Теннисный портал: [сайт]. [2019]. URL: <http://tennisportal.ru/content/articles/29> (дата обращения: 13.06.2020).
20. Упрощённые правила (игры в городки) [электронный ресурс] // Федерация городошного спорта России: [сайт]. [2019]. URL: <http://gorodki-russia.ru/pravila-igry/uproschennye-pravila/> (дата обращения: 13.06.2020).

21. Шангина И. И. Русские дети и их игры [электронный ресурс] // Вологодская областная универсальная научная библиотека: [сайт]. [2017]. URL: <https://www.booksite.ru/fulltext/shan/gina/rus/7.htm> (дата обращения: 13.06.2020).
22. Кряжев В., Торгашин М. Азбука оздоровительного бега [Текст] / Сост. Шедченко А. К. // Бег для всех: сборник. — М.: Физкультура и спорт, 1984. С. 25–26.
23. Бойко А. Ф. А вы любите бег? 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1989. С. 17.
24. Бурого Л. И. Типовые упражнения лечебно-профилактической гимнастики. Для лиц среднего и пожилого возраста. М.: МЕДГИЗ, 1959. С. 6–7, 10.
25. Physical Activity Guidelines for Older Adults [электронный ресурс] // United Kingdom National Health Service: [сайт]. [2019]. URL: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/> (дата обращения: 13.06.2020).
26. Fitness Programmes for the Elderly [электронный ресурс] // Healthy Exercise for All Campaign. Leisure and Cultural Services Department. The Government of the Hong Kong Special Administrative Region of the People's Republic of China: [сайт]. [2019]. URL: <https://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/fitness/elderly2.html> (дата обращения: 13.06.2020).
27. РГНКЦ <http://rgnkc.ru/> Координационно-двигательные упражнения [электронный ресурс] // YouTube: [сайт]. [2019]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=idx4e91Y99w> (дата обращения: 13.06.2020).

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: КАК ПРАВИЛЬНО.
ДЛЯ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО, ПОЖИЛОГО И
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА**

Автор и составитель Е. И. Лесина
Под реакцией д. м. н., проф. О. Н. Ткачевой,
д. м. н., проф. Ю. В. Котовской

Методическое пособие

Книга опубликована в авторской редакции.

Работа с англоязычной литературой: Е. И. Лесина
Художники: С. Р. Чернова, Е. И. Лесина