

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение техники Бодифлекс
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	физическая и психологическая реабилитация
Содержание Проекта	1.Актуальность проекта 2. Принцип действия системы Бодифлекс 3. Техника дыхания при выполнении упражнений 4. Правила дыхания при занятиях Бодифлексом 5. Комплекс упражнений Бодифлекс 6. Рекомендации по проведению занятий Бодифлексом 7. Музыкальное сопровождение занятий Бодифлексом 8. Релаксация в конце занятий 9. Противопоказания к выполнению упражнений 10. Польза от занятий Бодифлексом
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Покотило Карина Акоповна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 10, социальный работник.

1. Актуальность проекта

Современный человек иногда «тянет» на себе гораздо больше, чем позволяют его возможности. Он строит карьеру, рождает детей, часто – совмещает и то, и другое. Постоянная спешка, нехватка времени на здоровый сон и правильное питание, дают свои результаты. И в один прекрасный день, с ужасом обнаруживаются проблемы со здоровьем.

Что же делать? Бросить все и заниматься только собой? Не вариант. Выделить час на тренировку в фитнес клубе? Мешают стеснение и неуверенность. И тогда занятые бизнес люди и отчаявшиеся домохозяйки начинают искать альтернативу спортзалу. Да такую, чтоб быстро и максимально эффективно привести себя в порядок, не загоняя себя еще больше физическими нагрузками.

На помощь приходит всемирная паутина. Десятки и сотни сайтов предлагают всевозможные техники реабилитации. И одна из них – нашумевший бодифлекс, на который мы с Вами сегодня обратим пристальное внимание, чтобы удостовериться – так ли это просто и легко.

Универсальную программу Бодифлекс разработала американская домохозяйка, мать троих детей Грир Чайлдерс в возрасте 53 лет. В свое время у нее были проблемы со здоровьем. Разработка программы Бодифлекс заняло у нее 4,5 года. Благодаря занятиям Бодифлекс Грир Чайлдерс вновь обрела здоровье и решила поделиться своими знаниями с людьми: по телепрограммам, выходила в эфир, выпустила пленки с занятиями Бодифлекса и написала книгу.

В данный момент Бодифлекс очень распространен в Америке, в Европе, в России. Родственные оздоровительные системы бодифлекса - дыхательные методики Стрельниковой, Бутейко, йога, тайцзы-цюань.

Упражнения системы Бодифлекс хорошо подойдут людям любого возраста и помогут облегчить жизнь.

Данные упражнения помогут поддержать физическое и психическое здоровье даже тем, кто уже частично утратил самостоятельность из-за физической немощи или ментальных нарушений.

Для выполнения комплекса упражнений Бодифлекс не нужна спортивная подготовка. В этом проекте представлен комплекс упражнений Бодифлекс адаптированный к возможностям людей не имеющих противопоказаний к занятиям этого комплекса.

Данные упражнения, окажут оздоровительное и тонизирующее воздействие на организм, отлично подойдут людям с низким уровнем двигательной активности.

2. Принцип действия системы Бодифлекс

Бодифлекс (BodyFlex) – сочетание дыхательной гимнастики с определенными физическими нагрузками, представляет собой универсальный комплекс специальных упражнений, базирующихся на принципах глубокого дыхания и направленного на растяжку всех необходимых групп мышц, и как следствие на поддержание тела и психики в превосходном состоянии.

Бодифлекс - это лучший способ обогащения организма кислородом. Смысл в том, чтобы задействовать максимальный объем легких, который не используется при поверхностном дыхании, и спровоцировать кратковременное кислородное голодание.

Если задержать дыхание на 8 -10 секунд, в крови накапливается углекислый газ. Это способствует расширению артерий и подготавливает клетки к гораздо более эффективному усвоению кислорода, который тут же направится в ту проблемную зону, над которой. В итоге ткани насыщаются кислородом, и как результат жировая прослойка сжигается быстрее, улучшается кровообращение вокруг пораженных суставов, сжигаются раковые клетки, вирусы, улучшается психическое состояние, прибавления энергии из кислорода.

Здоровые клетки при такой кислородной «подзарядке» работают более эффективно. При этом времени требуется по минимуму.

Тренировки в течение 15 минут дают положительные результаты.

Особая система дыхания задействует нижние участки лёгких, что практически не затрагивается в привычном ритме дыхания. Именно в нижней части легких скапливаются микробы, вызывающие простудные заболевания.

Уже давно доказан факт, что именно ослабевшие мышцы являются основной причиной появления заболеваний близлежащих органов.

Нужно усилить кровообращение, стимулировать легкие, сердце и мышцы вокруг них. Ускорение метаболизма — это создание большего напряжения в теле.

Если выполнять аэробные упражнения каждый день, обмен веществ постепенно ускорится.

3. Техника дыхания при выполнении упражнений

Основа техники – использование диафрагмального дыхания.

Техника дыхания, которая состоит из следующих этапов:

1 этап.

Легкий выдох через рот, сложив губы «трубочкой», как будто хотим посвистеть. Выдох должен освободить легкие от максимально возможного количества воздуха;

2 этап.

Мощный шумный вдох через нос, как будто хотим втянуть в себя весь воздух в помещении. Вдыхать нужно носом, при этом важна быстрота и резкость. Легкие по максимуму должны быть заполненными. При вдохе должен быть шум, который возникает из-за резкости процесса. Данный этап – самый важный в методике;

3 этап.

Сжимаем губы на задержке после вдоха, чтобы воздух опустился в нижние легкие.

4 этап.

Мощный выдох через рот, напоминающий «пах». Звук должен идти из диафрагмы. Воздух выходит в сопровождении свистящего звука.

5 этап.

Задержка после выдоха (8-10 секунд), на которой выполняются упражнения. На этом этапе «втягивания живота» как будто все органы брюшной полости поднимаются вверх, а живот «уходит» к позвоночнику;

6 этап.

На последнем этапе расслабляемся, делаем вдох, воздух входит в наши легкие, образуя «всасывающий» звук.

4. Правила дыхания при занятиях Бодифлексом

Выделяют три основных группы упражнений по системе Бодифлекс:

● **Изометрические** — это такие упражнения, которые вызывают напряжение одной группы мышц, например, вы сжимаете руку в кулак. Задействованы только мышцы кисти.

● **Изотонические** — когда работают несколько групп мышц, например, вы свели ладони вместе и начинаете давить одной на другую. Напрягаются мышцы обеих рук.

● **Растягивающие** — это упражнения на эластичность мышц. Мало накачать мышцы, важно чтобы сократившаяся мышца могла расслабляться.

● **Дыхательные** - основные упражнения за счет которых достигается максимальная эффективность занятий.

Бодифлекс и Оксисайз: в чем отличия

Начиная заниматься по системе бодифлекс, что это такое важно определить для себя совершенно точно, так как у бодифлекса есть ряд противопоказаний. К дыхательной гимнастике Оксисайз противопоказаний и ограничений не существует.

Оксисайз борется с проблемами лишних объемов в области живота и талии, убирая лишний жир в этих местах. Занимаясь бодифлекс, можно решить проблему с бёдрами, уменьшив их в размере.

Оксисайз предусматривает не пять, а четыре этапа дыхания:

- * Сначала делают глубокий вдох носом и при этом живот выпячивают.
- * После идут три коротких вдоха носом, живот втягивают.
- * Выдох ртом в улыбке, живот втянут максимально.
- * При трёх коротких выдохах мышцы живота не расслабляются, живот остаётся втянутым.

Все этапы нужно выполнить по порядку 4 раза. Это составит один цикл дыхания по этой системе.

Поза Бодифлекс

В Бодифлексе есть специальная поза – это стойка:

Нужно расставить ноги широко – до 30 см.

Согнуть в коленях.

Наклониться вперёд.

Обхватить руками ноги выше уровня колен.

Взгляд должен быть устремлён прямо.

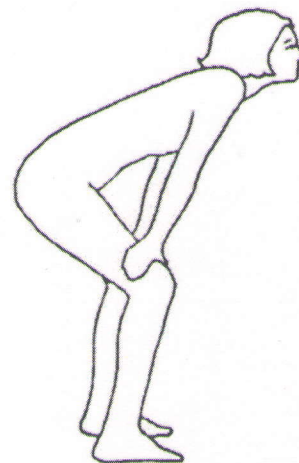
5. Комплекс упражнений Бодифлекс

Упражнение № 1 «Поза волейболиста»

Зона воздействия: мышцы живота.

Поставьте ноги чуть шире плеч. Ладони уприте в ноги на пару сантиметров выше коленей. Выполнив дыхательный цикл, задержите дыхание и начинайте статичное упражнение.

Количество повторов: 3- 5.



Упражнение № 2 «Лев»

Зона воздействия

упражнения: мышцы лица и шеи..

Исходное положение.

Примите «позу волейболиста». Сведите губы в узкий кружочек,

напрягите лицо и постарайтесь опустить этот кружочек вниз. Глаза широко раскройте и отведите взгляд наверх.

Сквозь плотный кружочек губ высуньте язык максимально, как сможете. Задержитесь в позе на 8 счетов и расслабьтесь, вдохнув воздух.

Количество повторов: 3- 5.



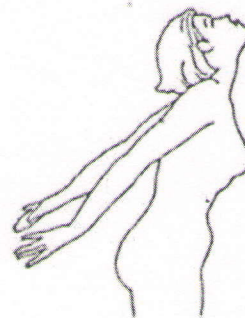
Упражнение № 3 «Ужасная гримаса»

Зона воздействия упражнения: мышцы лица, шеи, область «декольте» и верх спины.

Исходное положение. Встаньте в «позу волейболиста». Выпятите нижнюю челюсть так, чтобы нижние зубы были впереди верхних, и изо всех сил вытяните шею. Поднимите голову вверх, будто этими самыми губами намереваетесь дотянуться до потолка. Вы должны почувствовать растяжение от подбородка до грудины. Сделайте дыхательный цикл и задержите дыхание.

Выполнение упражнения. Во время дыхательной паузы отведите прямые руки назад и задержитесь в таком положении на 8 счетов. Рот не закрывайте, стопы стоят на полу. Вдохните и расслабьтесь.

Количество повторов: 3-5.

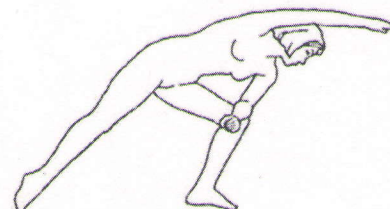
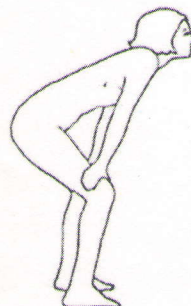


Упражнение № 4 «Боковая растяжка».

Зона воздействия упражнения: талия и бока. Упражнение «Боковая растяжка».

Выполнение упражнения. Опустите левую руку на локоть (чтобы не ладонь, а локоть упирался чуть выше колена). Поднимите прямую правую руку и вытяните ее через сторону над головой, над ухом. Вы должны почувствовать, как тянется вся боковая поверхность вашего тела. Задержитесь в этом положении на 8 счетов. Сделайте вдох и расслабьтесь. Повторите на другую сторону.

Количество повторов: 3 на правую сторону и 3 на левую.



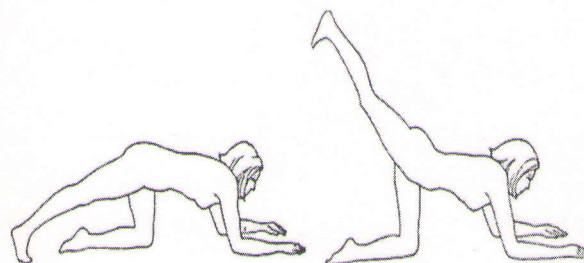
Упражнение № 5 «Оттягивание ноги назад».

Зона воздействия упражнения: ягодицы, задняя поверхность бедра.

Исходное положение. Из коленно-локтевой одну ногу вытяните назад. Стопа при этом должна быть сокращена, пальцы упираются в пол. Выполните дыхательный цикл до паузы.

Выполнение упражнения. Поднимите прямую ногу вверх и задержитесь на 8 счетов. Опустите ногу и вдохните.

Количество повторов: 3 на правую сторону и 3 на левую.

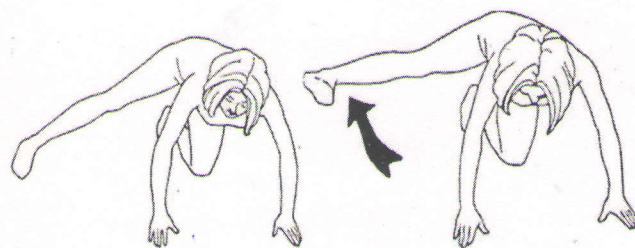


Упражнение № 6 «Сейко».

Зона воздействия упражнения: ягодицы, наружное бедро. Упражнение «Сейко» для поднятия тонуса ягодицам.

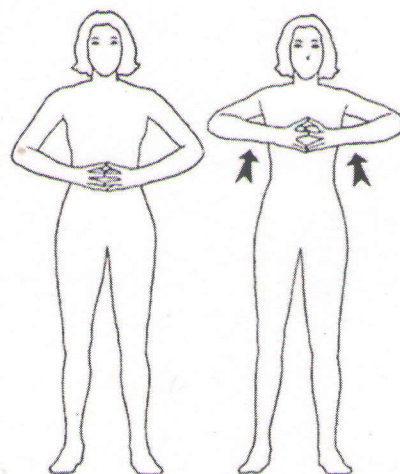
Исходное положение. Из позы «кошки», отставьте прямую или согнутую ногу в сторону под углом 90 градусов к корпусу. Сделайте дыхательное упражнение. Выполнение упражнения.

Во время паузы поднимите прямую ногу вверх и держите так в течение 8-ми счетов. Опустите ногу и вдохните. Количество повторов: 3 на правую сторону и 3 на левую.



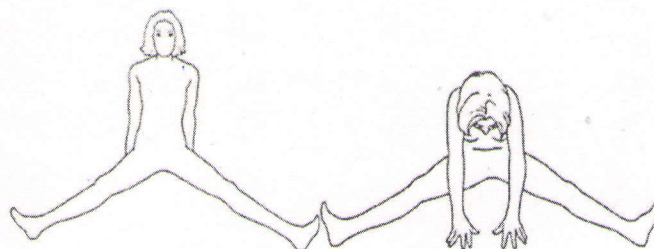
Упражнение № 7 «Алмаз».

Зона воздействия упражнения: внутренняя сторона рук, груди и спины. Исходное положение. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Коснитесь пальцами одной руки пальцев другой руки, сведя руки перед собой. Локти нужно поднять до параллели с полом. Выполнение упражнения. Как можно сильнее упритесь пальцами одной руки в пальцы другой, локти не опускайте. Задерживаться в этом положении следует на 8 счетов. После вдохните воздух и расслабьтесь. Количество повторов: 3.



Упражнение № 8 «Шлюпка».

Зона воздействия упражнения: внутренняя поверхность бедер. Исходное положение. Сядьте на коврик, разведите прямые ноги так широко, как сможете. Носки «натяните» на себя. Руками обопритесь назад или захватите одноименные ноги и выполните дыхательный цикл до паузы. Выполнение упражнения. Перенесите руки вперед и тянитесь ими как можно дальше, пытаясь опустить корпус на пол. Тянитесь в течение 8 счетов. Потом вдохните и расслабьтесь снова, переведя руки назад. Количество повторов: 3.



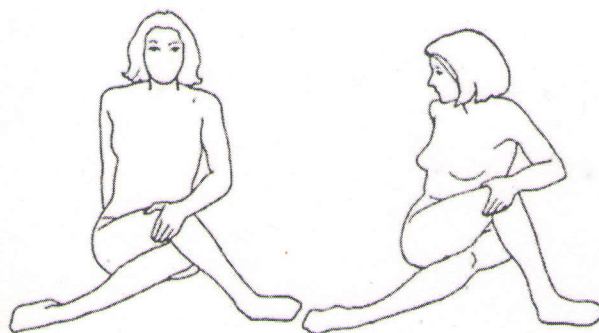
Упражнение № 9 «Кренделек».

Зона воздействия упражнения: талия, поясница, внешняя поверхность бедра, спина.

Исходное положение. Сядьте на коврик, скрестите ноги так, чтобы левое колено оказалось над правым. Правую ногу старайтесь держать как можно прямее, горизонтально. Левую руку поставьте за спину, а правой рукой возьмите себя за левое колено. Сделайте дыхательное упражнение.

Выполнение упражнения. Перенесите вес на левую руку, правой рукой подтяните левое колено вверх и к себе, а корпус поворачивайте влево, пока не сможете посмотреть назад. Задержитесь в этом положении на 8-10 счетов. Сделайте выдох и расслабьтесь.

Количество повторов: 3 на правую сторону и 3 на левую.

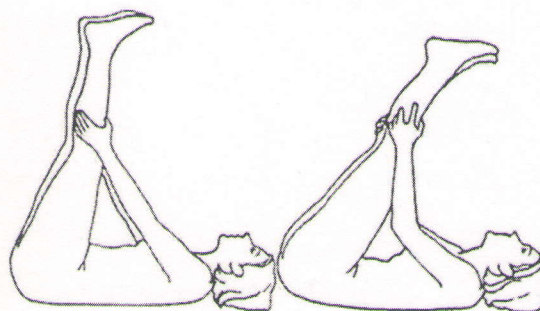


Упражнение № 10 Растяжка подколенных сухожилий.

Зона воздействия упражнения: область под коленями, задняя поверхность бедра, спина, руки.

Исходное положение. Лягте на коврик на спину и поднимите вверх прямые ноги, «натянув» носки на себя. Руками возьмите себя за икры. Выполните дыхательный цикл, не поднимая головы.

Выполнение упражнения. Во время дыхательной паузы подтяните ноги к себе до возникновения «тянущего» ощущения под коленями. Задержитесь на 8 счетов. Количество повторов: 3.



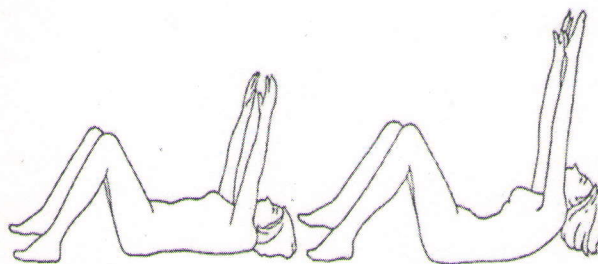
Упражнение № 11 «Брюшной пресс».

Зона воздействия упражнения: мышцы живота. Упражнение для тренировки брюшного пресса.

Исходное положение. Лежа на спине, согните ноги и поставьте стопы на пол на расстоянии 25-30 см друг от друга. Руки вытяните вверх к потолку перпендикулярно корпусу. Сделайте дыхательное упражнение.

Выполнение упражнения. Потянитесь руками вверх и приподнимите лопатки. Руки и грудь тянутся к потолку как можно выше. Задержитесь на 8-10 счетов.

Количество повторов: 3.



Упражнение № 12 «Ножницы».

Зона воздействия упражнения: мышцы живота и ног. Упражнение «Ножницы» также направлено на укрепление мышц живота.

Исходное положение. Лягте на коврик на спину, ноги вместе. Руки положите ладонями вниз под ягодицы. Голова на полу, поясница прижата к полу.

Выполните дыхательный цикл до паузы.

Выполнение упражнения. Поднимите ноги над полом и начинайте делать энергичные махи, заводя одну ногу за другую и наоборот, как будто работаете ножницами. Работайте в течение 8-9 счетов. Потом вдохните воздух и расслабьтесь.

Количество повторов: 3.



6. Рекомендации по проведению занятий Бодифлексом

- ✓ вдох осуществляется через нос, выдох через рот;
- ✓ вдох должен быть очень сильным и мощным, иначе не будет вакуума для втягивания живота;
- ✓ у новичков может кружиться голова, появляться покалывания в конечностях, потемнения в глазах. Это нормально - вашему организму нужно привыкнуть к увеличенному объему кислорода, который на первых порах распространяется не равномерно. Если голова кружится очень сильно, то можно продолжать выполнять упражнения без задержек дыхания или остановиться и отдохнуть. С практикой бодифлекса эти недомогания постепенно исчезнут;
- ✓ очень важно подобрать адекватную нагрузку для организма пожилого человека, избегая перегруза, но в то же время использовать физические возможности по максимуму. Необходимо учитывать индивидуальную физическую подготовку клиента и по причине болезни подбирать упражнения - заменители, не менее эффективные, но соответствующие индивидуальным медицинским показаниям. Для тех, кто уже освоил основы техники бодифлекс, существуют дополнительные программы, которые включают комплексы упражнений повышенной сложности. Такие продвинутые методики также направлены на тренировку определённых групп мышц, но отличаются усиленными нагрузками и большим разнообразием упражнений;
- ✓ регулировать продолжительность задержки дыхания клиенты должны самостоятельно в зависимости от самочувствия по принципу «не навреди»;
- ✓ оптимальное время для бодифлекса - утром на голодный желудок. В утреннее время эффективность занятий увеличивается на 30-40% так, как кровеносная система не загружена перевариванием пищи. Если нет возможности заниматься бодифлексом утром, то можно в любое другое время суток за 2 часа до приема пищи;
- ✓ важна системность и регулярность занятий;
- ✓ во время занятий надо сосредотачиваться на правильном дыхании и технике выполнения упражнений;
- ✓ упражнения бодифлекса можно использовать как самостоятельное занятие или в качестве подспорья к любой физической активности;
- ✓ нельзя заниматься бодифлексом в душных помещениях и во время ходьбы.

7. Музыкальное сопровождение занятий Бодифлексом

Заниматься Бодифлексом будет гораздо эффективнее и легче, если занятие будет сопровождаться подходящей музыкой, которая настроит на нужный лад и душу и тело. Музыкальное сопровождение создаст прекрасный фон и особый настрой, вызывая ответную позитивную, эмоциональную реакцию.

Музыка отвлекает от разных мыслей, повседневных забот, и что очень важно-помогает сосредоточиться на процессе. Здесь может быть представлена музыка из серии «звуки природы» на фоне медленных спокойных мелодий: пение птиц, шум моря, капли дождя, звуки фортепиано и прочее.

Такая музыка расслабит, поможет почувствовать умиротворение и гармонию. Выбор музыки – это очень ответственный шаг, от которого зависит занятие в целом.

Музыкальное сопровождение должно принести занимающемуся чувство расслабленности, снять усталость и напряжение, открыть новые источники энергии и желание заниматься.

8. Релаксация в конце занятий

В конце занятий упражнениями Бодифлекса необходимо произвести релаксацию. Релаксация (от латинского слова *relaxatio* – «ослабление, расслабление») – это состояние покоя, расслабленности при полном или частичном мышечном расслаблении.

Считается, что релаксация способствует снятию психического и физического напряжения, из-за чего она широко применяется во многих оздоровительных системах. Человека необходимо обучать навыкам мышечного расслабления, что приведет к снятию психической напряженности.

Эффект релаксации: устранение симптомов ряда заболеваний, таких как сердечная и головная боль, гипертония, а также улучшение сна, устранение «мышечных зажимов», повышение настроения и работоспособности.

Существует много различных методов на снятие напряжения и расслабление. Один из распространённых и действенных методов релаксации – это расслабление на фоне красивой спокойной музыки. Очень расслабляющее на организм действуют мелодии Поль Мориа, Джеймса Ласта, Моцарта и другие) – главное чтобы эта музыка нравилась занимающемуся.

Подбирать метод релаксации для каждого пожилого человека надо индивидуально для достижения положительного результата.

9. Противопоказания к выполнению упражнений

- гипертоническая болезнь, гипо- и гипертензивные дистонии;
- аритмия;
- сердечная недостаточность;
- тромбы;
- обструктивные заболевания дыхательных путей и лёгких;
- пред- и послеоперационный период;
- наличие кардиостимулятора, имплантатов в позвоночнике;
- грыжа;
- повышенное внутричерепное давление;
- желчекаменная болезнь;
- заболевания тяжелой степени органов зрения;
- изменение функций щитовидной железы;
- кровотечения (любой локализации);
- при наличии острых воспалительных и инфекционных заболеваний (временное ограничение).

Если в результате занятий появляется нарушение сердечной деятельности, плохой сон, возникает головная боль, болевой дискомфорт в области диафрагмы, носовые кровотечения – это означает, что конкретному человеку гимнастика Бодифлекс может нанести вред. В таком случае в занятиях следует прекратить и проконсультироваться у врача о целесообразности занятий.

10. Польза от занятий Бодифлексом

- * увеличивается процесс метаболизма и человек теряет лишний вес;
- * уменьшаются головные боли, обусловленные мышечными спазмами;
- * уменьшаются или проходят депрессии так, как данные физические упражнения способствуют выработке в мозгу эндорфинов – гормонов удовольствия;
- * способствует прекращению развития артрита так, как кислород, поступая к пораженным суставам, улучшает кровообращение возле них. Эндорфины при данном заболевании работают как естественные болеутоляющие средства;
- * способствует прекращению роста некоторых раковых клеток так как в богатой кислородом среде они жить не могут;
- * помогает при простудных заболеваниях так, как вирусы размножаются при дефиците кислорода в организме.
- * Самым важным итогом становится улучшение работы системы кровообращения, ускоряется процесс по чистке организма от вредных веществ. Таким образом организм получает огромный заряд здоровья.