

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 упражнений с фитнес-резинкой
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	Улучшение мышечного тонуса и реабилитация людей с разным уровнем физической подготовки.
Содержание Проекта	1. Актуальность проекта. 2. Тераробика 3. Эффективное приспособление 4. Что такое фитнес-резинка 5. Правила тренировки 6. Комплекс упражнений с фитнес-резинкой
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Константинова Ирина Александровна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 8, Социальный работник .

1. Актуальность проекта

Только на первый взгляд кажется, что тренировки в пожилом возрасте не дают особых эффектов. Но на самом деле это не так. Практика кинезитерапевтов доказывает обратное.

Специалисты, использующие профилактические упражнения, своими результатами показывают, что гимнастика порой приносит более выраженные результаты, чем даже медикаментозная терапия. Но такие результаты возможны только при соблюдении правил тренировки и отсутствии противопоказаний.

Без гимнастики в почтенном возрасте можно легко обойтись, но это негативно скажется на качестве жизни.

Упражнения нужны тем, кто хочет продолжать вести активный образ жизни, не страдать от болей, свободно передвигаться и иметь высокий уровень качества жизни. Чем раньше будет начата тренировка, тем быстрее будет достигнут эффект.

Дело в том, что помимо болезней, в преклонном возрасте у людей появляется ряд проблем со здоровьем, на которые невозможно повлиять ничем, кроме поддерживающей гимнастики, правильного питания и активного образа жизни.

Специалисты годами спорят о возрасте, когда можно заниматься фитнесом и спортом.

Максимального порога, как правило, не существует, главное, чтобы человек не страдал серьезными хроническими заболеваниями и осознанно хотел укрепить свой организм. Нередко встречались случаи, когда фитнес-практика привлекала пенсионеров, в дальнейшем достигавших завидного успеха. Никогда не поздно учиться и уделять время поддержанию здоровья организма. Физическая подготовка также может быть любой, специалисты в фитнес-зале помогут вам с собственной программой упражнений.

В процессе старения постепенно уменьшается мышечная масса и сила, изнашиваются все составляющие сердечно-сосудистой системы, органы пищеварения периодически дают сбой.

Все это в совокупности усугубляется нарушениями в функционировании нервной системы. Исправить все можно.

Речь идёт о тренировке с использованием фитнес резинки, но следует учесть, что сами по себе они могут оказаться неэффективными, если продолжать вести малоподвижный образ жизни, и поэтому желательны ежедневные прогулки пешком.

2. Тераробика

В 1995 году тренер Вайсхарз из Германии и физиотерапевт Шмидт из Швейцарии, создали новое направление — тераробика.

Тераробика – новое направление оздоровительной аэробики – включает в себя танцевальные движения, выполняемые в аэробном режиме, в сочетании с силовой гимнастикой; представляет собой низкоударную высокоинтенсивную кардиотренировку.

В качестве амортизатора во время занятия используется специальная латексная лента, имеющая различное сопротивление и фиксируемая на кисти и голени занимающихся. Возможно применение также обыкновенной резиновой ленты.

Ритмичное музыкальное сопровождение, несложная хореография, дифференцированное отягощение лент делают занятия тераробикой привлекательными и позволяют осуществлять индивидуальный подход в процессе их выполнения.

Занятия включают в себя танцевальные движения с использованием латексной ленты, с годами эволюционировала в резинки для фитнеса и прочие виды эспандеров.

Подобный подход помогает увеличить нагрузку. Подобные занятия с помощью фитнес-резинки улучшают координацию, эмоциональный фон и выносливость.

Занятия с терасетами (так называются комплексы для занятий тераробикой) оказывают комплексное воздействие на организм занимающихся, и в связи с этим решается несколько задач:

- увеличивается интенсивность занятия при сохранении его низкоударности;
- улучшаются условия для развития силы без значительного прироста мышечной массы;
- оптимизируется режим для развития аэробных возможностей мышц и тренировки кардиореспираторных функций;
- создаются более благоприятные условия для снижения количества жировой массы в организме.

Такая тренировка доступна широкому контингенту занимающихся из-за отсутствия координационно-сложных движений и высокоударной нагрузки.

Существенным достоинством тераробики можно считать индивидуальный подход, учитывающий физические кондиции занимающегося (жесткость амортизатора) или его анатомические особенности – длину тела (длину ленты).

3. Эффективное приспособление

У этого простого и эффективного приспособления – это резинка для фитнеса, и mini band, и resistance loop, и резинка эспандер.

Все эти названия относятся к мини-эспандеру из резины, выполненному в виде кольца.

Огромное преимущество резинки в виде кольца в том, что она очень проста в использовании, при этом нагрузку при растягивании можно получить не хуже, чем с силовым оборудованием.

Резиновый жгут – уникальный инструмент, с помощью которого можно достичь любых целей в рамках физического развития. Тренировки с резиной способны не только помочь похудеть или набрать мышечную массу, но и восстановить вас после травм, длительного отсутствия тренировок.

Тренировки с резинкой, если они подобраны с учётом нагрузок, допустимых для мужчин и женщин и учитывают степень физической подготовки, помогают справиться с любым заболеванием.

Доказана эффективность занятий при остеохондрозе, артрите, нарушениях в мочеполовой системе, после операций, инфаркта и инсульта, существуют комплексы ЛФК для детей и беременных, когда нужно уменьшить нагрузку на позвоночник.

Однако необходимо при любой тренировке учитывать врачебные рекомендации, где, в частности, сказано, что в течение первых 2-3 недель все движения выполняются без чрезмерных усилий, и рекомендуется заниматься не менее 20 минут, но не дольше 1 часа.

Причём, каждое движение выполняется с одинаковым натяжением от его начала до конца. Следует также учесть, что в самом начале занятий нагрузки могут сопровождаться треском и скрипом в области мышц и связок, а на следующий день естественной будет боль. Однако такая реакция считается нормальной, и она исчезнет, когда волокна расправятся и восстановится прохождение сосудов.

Вы наверняка слышали заключения врачей вроде: «Только лежачий режим, больше 5 кг в жизни не поднимать». Больной следует этому заключению, и спустя 2 месяца лежачего режима уже и встать без головокружения не может.

Что не используем, то атрофируется. Чем меньше физической активности, тем меньше способность тела к движению. Об этом знает любой грамотный специалист. Каждая ситуация индивидуальна, восстановление после травмы или любой проблемы со здоровьем требует индивидуального рассмотрения.

4. Что такое фитнес-резинки

Фитнес-резинки – популярный спортивный инвентарь для различных тренировок. Фитнес-резинка – это эластичная латексная лента, концы которой соединены между собой в кольцо.

Правильно подобранные упражнения и регулярные тренировки с резинкой для фитнеса обеспечат:

- укрепление мышц и всего корсета;
- повышение мышечной упругости и упругости кожи;
- уменьшение лишнего жира в самых проблемных местах;
- общее улучшение качества жизни, повышение настроения;
- поможет качественно проработать ягодичные мышцы с минимальной нагрузкой на суставы.

Фитнес резинки различаются по уровню жесткости.

Выпускают фитнес-резинку в нескольких вариантах жёсткости — очень мягкая, мягкая, средняя, жёсткая, очень жёсткая.

Для удобства выбора резинка для фитнеса с разной степенью упругости выполняются в одинаковых цветах:

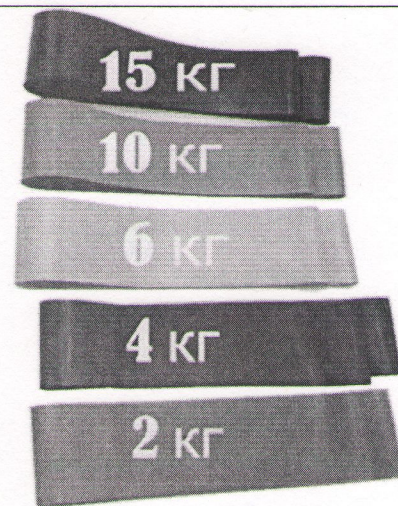
1. Зеленый цвет – это стандартная маркировка резинок для начинающих. Усилие на растяжение в таких моделях не превышает 5 кг.

2. Синие ленты и кольца – нагрузка достигает 8 кг. Опытные атлеты используют их для разогрева перед тренировкой.

3. Желтый цвет сопоставим с 12 кг. Такие эспандеры применяют в своих занятиях продвинутые атлеты.

4. Красные ленты и эластичные круги способны обеспечить высокий уровень силовой нагрузки.

5. Черная обеспечит очень высокий уровень силовой нагрузки.



5. Правила тренировки

Основное преимущество фитнес-резинок в том, что они позволяют эффективно тренироваться в домашних условиях, но при этом совсем не занимают места в квартире.

В числе главных достоинств — отсутствие вреда для опорно-двигательного аппарата. Резинки подойдут тем, у кого возникли проблемы с позвоночником, препятствующие работе с весами.

Тренировки для людей старшей возрастной группы основаны на принципе кинезитерапии. Кинезитерапия — это лечение движением.

Изучаем технику упражнений. Следует взять несколько занятий у тренера или специалиста в центре кинезитерапии. При наличии заболеваний обязательна консультация с врачом;

Индивидуальность лечения и тренировок. В зависимости от личных проблем, подбираем разные упражнения и интервал занятий. Количество тренировок зависит от возраста и физического состояния.

К примеру, в 50-60 лет можно тренироваться от 2 до 4 раз в неделю.

В 70-80 — 1-3 раза, по самочувствию.

Создаем правильные мыслеформы. «С каждым повторением я становлюсь здоровым человеком», «Каждая тренировка улучшает мое самочувствие» — примерно такие фразы стоит прокручивать у себя в голове во время, до и после тренировки.

Только главные упражнения. Нет необходимости в использовании множества различных движений. Специфические упражнения могут понадобиться только для лечения определенных травм. Перед их использованием нужна консультация с доктором.

Постепенно втягиваемся в тренировки. Не нужно переусердствовать на первых занятиях.

Отслеживайте свое самочувствие. Консультируйтесь с грамотным специалистом, если чувствуете, что что-то идет не так. Консультацию важно получить еще до начала занятий.

Обратите внимание на стресс. Избавьтесь от максимального количества источников стресса. Это сохранит здоровье и подарит силы для его восстановления.

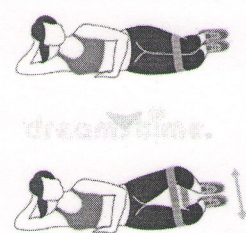
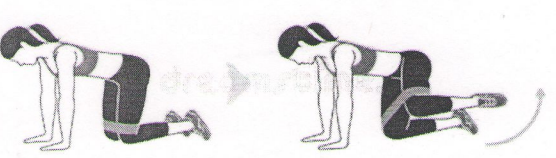


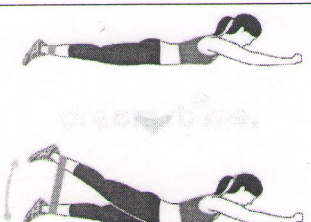
Подобрать комплекс, который будет соответствовать вашему состоянию здоровья и помогать в достижении поставленной цели, лучше с помощью специалиста.

Однако для того, чтобы подобранный комплекс дал нужный результат, перед основной тренировкой делается разминка, после которой — плавная растяжка. Методика направлена на преодоление боли, и в результате полностью восстанавливается кровообращение и лимфоток в мышцах.

6. Комплекс упражнений с фитнес-резинкой

На всех этапах выполнения упражнений для укрепления мышц спины с фитнес резинкой необходимо держать осанку ровной и следить за правильностью дыхания.

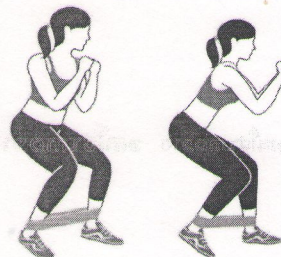
Чтобы правильно выполнять все предлагаемые упражнения для укрепления мышц, настоятельно советуем предварительно ознакомиться с рекомендациями по технике осуществления всех движений, которые подробно описаны под каждой позицией представленных схем.

Для бёдер и ягодиц.	
<p>1. Лежа на боку с согнутыми коленями, отводите одну ногу в сторону. Резинку лучше сдвинуть чуть ниже колена. Отличное упражнение для внутренней поверхности бедра.</p>	
<p>2. Переместите резинку на колени. Встаньте на четвереньки, максимально отводите ногу в сторону. В верхней точке старайтесь сделать паузу или попружинить.</p>	
<p>3. Плечевой мост с резинкой. Поднимайте ягодицы вверх до максимума. Чтобы усложнить упражнение, не опускайте их на пол, держите всё время на весу.</p>	
<p>4. Встаньте на четвереньки. Один конец резинки зацепите за левую ногу, другой — за правую. Делайте махи назад, чтобы нога была параллельна полу. В верхней точке чуть попружиньте.</p>	
<p>5. Поднимайте ногу вверх, лёжа на животе. Акцент — на ягодице и задней поверхности бедра. Следите за поясницей — она не должна болеть. Для этого сильно напрягайте пресс.</p>	

6. Шаги на месте. Встаем ровно, цепляем резинку за колени. Делаем поднимаем ногу в верх, насколько позволяет сопротивление ленты. Опускаем ногу. Упражнение повторяем в другой ногой аналогично.



7. Ходьба назад. Ноги нужно расставить шире плеч и маленькими шагами двигаться назад. Выполняется около 4-5 шагов, затем надо вернуться обратно:

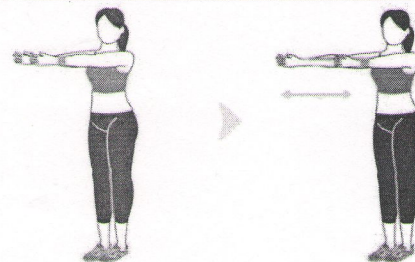


8. Махи назад. Лента фиксируется на лодыжках. Встаньте, слегка наклонитесь вперед, поднимайте одну ногу вверх и назад. То же самое выполняется для второй.

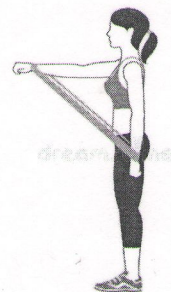


Для руки и грудь.

9. Расположите резинку на предплечьях. Разводите руки максимально в стороны. В самой крайней точке попружиньте.



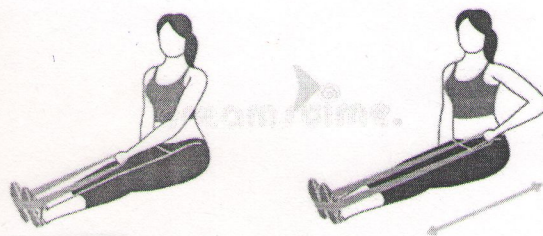
10. Исходное положение: ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая. Узкий хват, поднимаем одну руку вверх до максимального натяжения резинки, стараемся не напрягать шею и не подтягивать плечи вверх, корпус назад не отклоняем. Рука вверх — выдох, вниз — вдох.



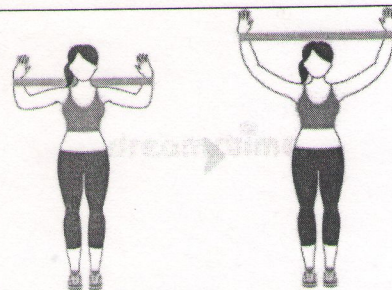
Для мышц спины и плечи.

11. Сядьте на пол и наденьте на стопы эластичную резинку, возьмитесь за ленту хватом сядьте ровно: плечи расправлены назад, а в пояснице

сохранен естественный прогиб, за счет усиления мышц спины, потяните ленту на себя очень важно, чтобы руки двигались ближе к телу, медленно выпрямите руку. Повторите необходимое количество раз.



12. Наденьте фитнес-резинку на руки так, чтобы она была чуть ниже локтей. Максимально разведите руки в стороны. Поднимайте их, в верхней точке растягивайте резинку ещё сильнее.



Рекомендуется делать короткие периоды отдыха между упражнениями. Комплекс упражнений должен завершаться 15-минутной разминкой.

Комплекс упражнений для мышц со временем должен быть увеличен. Начиная с 15 мин оптимально, но через месяц ваши упражнения будут длиться 45-60 мин.

Данная методика имеет всестороннюю направленность и помогает не только при болях в спине, но и нормализует работу внутренних органов, избавляет от сосудистых патологий, мобилизует защитные силы организма.

Помимо освоения физических упражнений, люди учатся технике правильного дыхания. После глубокого вдоха в момент мышечного напряжения происходит резкий выдох со звуком «ха». Таким образом, человек вместе с освобождаемым воздухом словно «выкидывает» из себя болезнь и негативные эмоции. С каждым новым вдохом в тело входит порция здоровья и уверенности в собственных силах.

Человек не только избавляется от неприятных симптомов, но и обретает гармоничные дух и тело.

Выполнение всего комплекса не доставит особых трудностей даже в домашних условиях.