

ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.



РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА: СТУДЕНКА ГР. ФК-41 ПОЛИНА М.

С возрастом человеческий организм начинает меняться — уменьшается количество мышечной ткани и плотность костей, зато увеличивается обхват талии и затвердевает соединительная ткань. Растет кровяное давление, ухудшается пищеварение, замедляется процесс обмена веществ. Появляются и другие серьезные **проблемы** со здоровьем, вызванные как неизбежным старением организма, так и стрессами, а главное — менее подвижным, чем в молодости образом жизни. Однако не стоит терять оптимизм — многие из уже имеющихся проблем со здоровьем можно поправить регулярными занятиями фитнесом, или, по крайней мере, притормозить процессы старения. **Медики считают**, что спортивные занятия на тренажерах для пожилых людей вместе с правильным питанием и разумным образом жизни, позволят пожилому человеку выглядеть и чувствовать себя намного моложе.



Занятия фитнесом для пожилых людей включают в себя:

- — силовые тренировки,
- — аэробные занятия,
- — комплекс растяжек.



Предварительно нужно согласовать программу спортивных занятий **с врачом**, который на основе проведенных исследований организма — состоянии сердечно-сосудистой и эндокринной системы, давления, гормонального фона и других показателей, поможет выбрать наиболее оптимальную нагрузку.



- Однако, если особых противопоказаний со стороны медиков нет, то спортивные занятия на тренажерах для пожилых могут включать в себя различные упражнения, в том числе и силовые

- **Домашние тренажеры** значительно облегчают организацию спортивных занятий для пожилых людей, поскольку на них можно заниматься в любую погоду и не нужно далеко добираться до тренажерного зала, что бывает весьма затруднительно для людей в возрасте. Особенно с букетом заболеваний или после операции. Однако в любом случае надо учитывать, что если вы давно не занимались спортом, нагрузки, особенно на первых порах, должны быть щадящими.



Тренажеры для пожилых людей для укрепления сердечно - сосудистой системы :

- беговая дорожка,
- велотренажер,
- степпер,
- ЭЛЛИПСОИД





- Эти тренажеры прекрасно тренируют сердечно-сосудистую систему. Выбор между тренажерами для пожилых людей
- этого вида заключается лишь в том, какой из них является наиболее удобным непосредственно для занимающегося.





Но надо учитывать и состояние суставов – например, если имеются проблемы в этой области, не стоит выбирать тренажер беговая дорожка, занятия на котором могут нести болезненные ощущения, а выбрать, например, более щадящий в этом смысле эллипсоид.

Силовые тренажеры для пожилых людей :



- Не стоит бояться силовых домашних тренажеров. Конечно, на первый взгляд кажется, что силовые нагрузки в пожилом возрасте противопоказаны, и это справедливо в том случае, если есть противопоказания врача, или вес, с которым пожилой спортсмен пытается работать, для него слишком высок.



- Однако правильно подобранные нагрузки очень благоприятно действуют на многие участки тела. Увеличив мускулы, вы сократите жировые отложения. Силовые упражнения снижают кровяное давление. С помощью упражнений на силовых домашних тренажерах можно значительно улучшить пищеварение и обмен веществ в организме, и даже сделать прочнее кости.

О пользе занятий фитнесом в пожилом возрасте



- Такие позитивные изменения подтверждены многочисленными исследованиями ученых, которые считают, что заниматься фитнесом полезно в любом возрасте, однако – непременно под наблюдением врача, который поможет разработать программу тренировок исходя из индивидуального состояния организма занимающегося.

- Еще один момент, на который нужно обязательно обратить внимание пожилому человеку, занимающемуся фитнесом – отдых между тренировками. Организм в пожилом возрасте восстанавливается не так быстро, как в юности, поэтому при разработке программы тренировок, необходимо учитывать и паузы между ними.





- В здоровом теле – здоровый дух. Занятия фитнесом не только оздоровят ваш организм и сделают вас бодрее, но и принесут благотворный психологический эффект, что также очень важно в пожилом возрасте.

Комплекс упражнений

Перед началом любых занятий проконсультируйтесь с врачом и начинайте применять упражнения в повседневной жизни

1. Упражнение на осанку

- Встаньте к стене спиной. Полностью выпрямитесь. Стены касаются только затылок, плечи, таз и пятки. Если смотреть сбоку, то выглядеть вы должны как одна линия: ухо и плечо, бедро и лодыжка находятся на одной линии. В данном положении выполняете глубокие вдохи и выдохи в течение полминуты.
- После того, как выполните упражнение, отойдите от стены в таком же выпрямленном состоянии. Делайте это упражнение несколько раз в день для создания правильной осанки.





- 2. **Ходьба на месте**
- Проще упражнения не бывает. Встаньте на ширине плеч. Выпрямите спину и начинайте поднимать правую ногу, согнув её в колене под углом 90° . Опустите ногу и повторите то же самое с левой ногой. Добавьте в упражнение махи руками. В общем, обычный марш на месте.

■

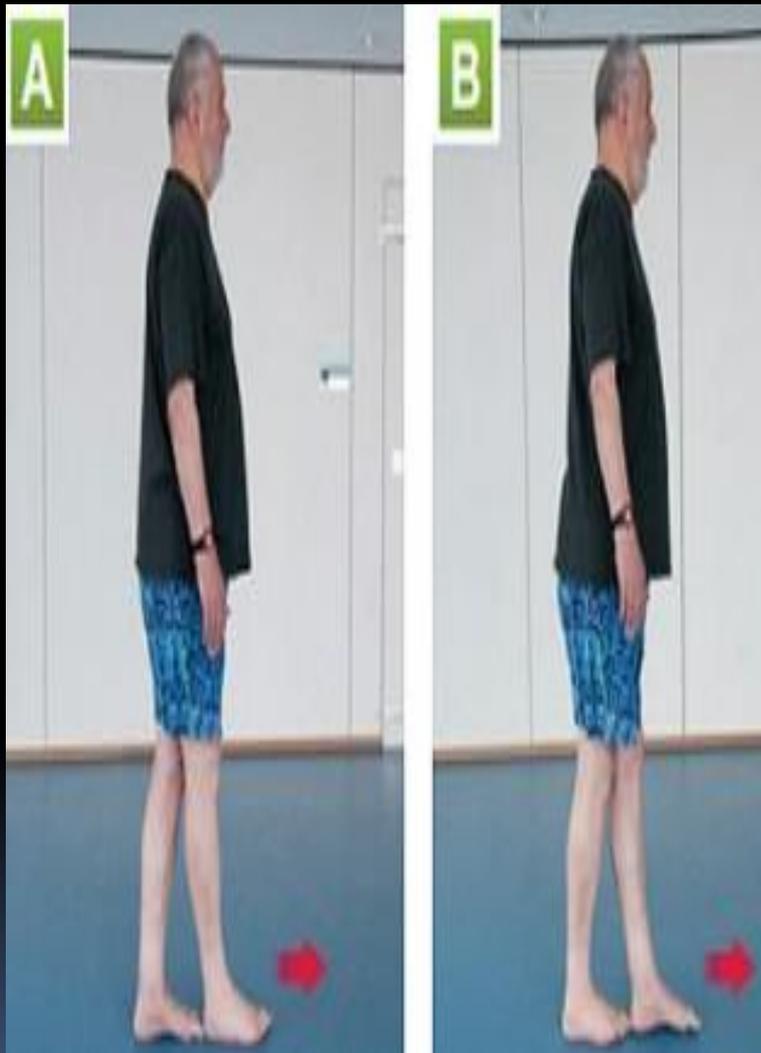
- 3. Боковые наклоны с касанием пола
- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Начиная плавно наклоняться в левую сторону, касаясь левой рукой пола, затем выпрямитесь. Далее проделываете то же самое, наклоняясь в правую сторону. Повторите несколько раз для каждой стороны.



- 4. Шаги в сторону
- Встаньте прямо. Начинайте делать широкий шаг правой ногой в сторону, а затем подтягивайте к ней левую ногу. Сделайте 10 шагов в одну сторону и 10 в другую. Для разнообразия, можно поворачивать голову в сторону, делая шаг. Для облегчения упражнения можно касаться руками какой-нибудь опоры, например стены.



■



5. Ходьба по канату

Не пугайтесь, просто упражнение похоже на ходьбу по канату. Во время ходьбы ставьте ногу перед другой. Пройдите несколько метров вперед, а затем сделайте аналогичные шаги задом. Также можно попробовать двигаться с закрытыми глазами для тренировки вестибулярного аппарата.



- **6. Упражнение «змейка»**

Выставьте по одной линии в метре друг от друга какие-нибудь фишки или, например, пластиковые стаканчики. С одного конца линии начинайте обходить змейкой препятствия, не касаясь их. Для усложнения упражнения можно уменьшить расстояние между фишками и ускорить движение.

- 7. Ходьба на носках и пятках

Цель тренировки заключается в развитии нижней части ног. Походите несколько минут сначала на носках, а затем на пятках. Для разнообразия можно чередовать пятку и носок. Для усложнения можно поворачивать голову из стороны в сторону во время ходьбы. Упражнение отлично развивает двигательные функции не только пожилых людей, но всех людей в целом. Лично я не разделяю возрастные рамки.



- **Вывод:**
- Помните, что остановить естественные биологические процессы невозможно, но взять их под контроль, оставаясь активным даже в возрасте, вполне возможно. Физические нагрузки – это, то небольшое, что вы можете сделать для себя любимых на любом этапе жизни.

Как сказал один из тренеров спортзала, в который я хожу: **«Помоги своему телу сегодня и тело поможет тебе в старости».**



- Список литературы
- 1. «Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса» *автор: Марк Велла. (2007 г., изд.: АСТ, Астрель)*
- 2. «Фитнес для умных» *автор: Дмитрий Игоревич Смирнов (2010 г., изд.: Эксмо)*
- 3. «Энциклопедия фитнеса» *автор: ИДДК (2007 г., изд.: ИДДК)*