

ПАМЯТКА ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Физическая активность – мощное средство профилактики и реабилитации. Движение – это жизнь в любом возрасте и при любом заболевании. Слушайте свое тело и корректируйте нагрузку по самочувствию.

Для профилактики заболеваний рекомендованы аэробные нагрузки и комбинированные тренировки: не менее 30 минут аэробных нагрузок средней интенсивности в день или 150 минут умеренной аэробной нагрузки в неделю; виды активности: ходьба в посильном темпе, при хорошей переносимости – бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, лыжи, сочетание аэробных упражнений и тренировок с отягощениями.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

Обязательная консультация с врачом перед началом занятий.

Индивидуальный подбор нагрузки с учетом диагноза и состояния.

Постепенное увеличение интенсивности занятий.

Регулярность тренировок (3-5 раз в неделю).

Контроль самочувствия до, во время и после тренировки.

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Острый период заболевания.

Высокая температура тела.

Неконтролируемая артериальная гипертензия.

Острая сердечная недостаточность.

Свежие тромбозы и эмболии.

Выраженный болевой синдром.

Кровотечение.

Отклонения в анализах: низкий уровень лейкоцитов (риск инфекции), низкий уровень тромбоцитов (риск кровотечений), выраженная анемия.

КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ

Высчитайте свой тренировочный пульс (верхнюю границу пульса при выполнении физических упражнений) по формуле: тренировочный пульс = пульс в покое + $(0,6 * \text{резерв сердца})$, где резерв сердца = $190 - \text{возраст (в годах)}$ – пульс в покое.

Показатели адекватной нагрузки: увеличение пульса после нагрузки в первые 3 минуты не более чем на 20 уд. в минуту, увеличение систолического артериального давления (первая цифра на электронном тонометре) – не более 20 - 40 мм рт. ст. от исходного уровня в покое.

ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ

Боли или дискомфорте в груди.

Сильной одышке.

Головокружении, предобморочном состоянии.

Нарушении сердечного ритма.

Нарушении координации.

Острой боли в суставах или мышцах.

Тошноте.

Внезапной слабости.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СТОЯ

Упражнение 1: Дыхательные упражнения. Диафрагмальное дыхание – глубоко вдохните через нос, медленно выдохните через рот; синхронизируйте дыхание с подниманием рук на вдохе, опусканием на выдохе, по 10-15 циклов.

Упражнение 2: Ходьба на месте. Ходите на месте, постепенно увеличивая темп, 3-5 минут.

Упражнение 3: Подъемы на носки. Исходное положение (и. п.) – стоя, ноги на ширине плеч, медленно поднимитесь на носки, задержаться 2-3 секунды, по 10-15 повторений.

Упражнение 4: Сгибание ног. И. п. – стоя, держась за опору, поочередно согните ноги в коленях, по 10-12 раз на каждую ногу.

Упражнение 5: Круговые движения руками. И. п. – ноги на ширине плеч, медленно выполните круговые движения руками вперед и назад, по 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 6: Боковые наклоны. И. п. – стоя, руки на поясе, медленно наклонитесь корпусом туловища вправо и влево, по 8-10 раз в каждую сторону.

Упражнение 7: Ходьба со сменой темпа: чередуйте медленную и умеренную ходьбу, изменяйте темп через каждые 20 секунд.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СИДЯ НА СТУЛЕ

Упражнение 1: Дыхание с поднятием рук. И. п. – сидя или стоя, вдох – поднимите руки вверх, выдох – медленно опустите руки, по 8-10 повторений.

Упражнение 2: Повороты головы. И. п. – сидя, спина прямая, выполните медленные повороты головы вправо-влево, по 5-6 раз в каждую сторону.

Упражнение 3: Повороты туловища. И. п. – сидя, спина прямая, выполните медленные повороты корпуса туловища вправо-влево, по 8-10 раз в каждую сторону.

Упражнение 4: Подъем коленей сидя. И. п. – сидя на стуле, поочередно поднимите колени, по 10-12 раз каждой ногой.

Упражнение 5: Сжимание-разжимание кистей. И. п. – руки вытянуты вперед, энергично сожмите кисти в кулак и разожмите, по 15-20 повторений.

Упражнение 6: Круговые движения плечами. И. п. – стоя или сидя, выполните медленные круговые движения, по 10 раз вперед и назад.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЖА

Упражнение 1: Сгибание-разгибание пальцев. И. п. – лежа, сгибайте пальцы рук и ног, по 10-15 повторений.

Упражнение 2: Сгибание рук в локтях. И. п. – лежа, поочередно сгибайте руки в локтевых суставах и выполняйте круговые движения поочередно вправо и влево, по 8-10 раз каждой рукой.

Упражнение 3: Подъем рук. И. п. – лежа на спине, поочередно поднимайте прямые руки, по 8-10 раз каждой рукой.

Упражнение 4: Подъем ног. И. п. – лежа на спине, поочередно поднимайте прямые ноги, по 8-10 раз каждой ногой.

Упражнение 5: Повороты таза. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, медленно поворачивайте таз в стороны, по 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение 6: Подъем головы. И. п. – лежа на спине, медленно поднимайте голову с напряжением мышц шеи, по 5-8 повторений.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КООРДИНАЦИИ И РАВНОВЕСИЯ

Упражнение 1: Стойка на одной ноге. И. п. – стоя, держась за опору, удерживайте равновесие на одной ноге, по 10-20 секунд, затем выполните упражнение другой ногой.

Упражнение 2: Ходьба по линии. Поставьте пятку одной ноги к носку другой, сделайте по 10-15 шагов.

Упражнение 3: Перенос веса тела. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, перенесите вес с одной ноги на другую, повторите 10-12 раз.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1: Диафрагмальное дыхание. И. п. – лежа или сидя, сделайте глубокий вдох животом, медленный выдох, по 10-15 циклов.

Упражнение 2: Дыхание с сопротивлением. Выдохните через сложенные трубочкой губы, по 10-15 циклов. Выдыхайте в трубочку, опущенную в стакан с водой, по 10-15 циклов. Надувайте воздушный шарик, по 5-10 дыхательных движений.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

Упражнения для пожилых повышают качество жизни, улучшают настроение и когнитивные функции.

Основные принципы: проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий, занимайтесь понемногу, но каждый день, увеличивайте нагрузку медленно, используйте опору при необходимости, избегайте упражнений с высоким риском падения, делайте перерывы при усталости, не стремитесь к рекордам, не игнорируйте болевые ощущения, ведите дневник тренировок.

Начинайте с нескольких наиболее простых упражнений, постепенно расширяя комплекс.

Упражнение 1: Дыхательное упражнение. Глубоко вдохните через нос, выдохните через рот, сделайте 5-8 циклов.

Упражнение 2: Наклоны головой. И. п. – сидя или стоя, медленно наклоните голову вперед-назад, вправо-влево, по 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 3: Вращение плечами. И. п. – ноги на ширине плеч, выполните круговые движения плечами вперед и назад, по 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 4: Круговые вращения тазом. И. п. – стоя, руки на поясе, выполните медленные круговые движения тазом, по 8-10 раз в каждую сторону.

Упражнение 5: Разминка для коленных суставов. И. п. – стоя, ноги вместе, выполните легкое сгибание-разгибание коленей, по 10-12 повторений.

Упражнение 6: Сжимание-разжимание кистей. И. п. – руки вытянуты вперед, энергично сожмите кисти в кулак и разожмите, по 15-20 повторений.

Упражнение 7: Подъемы на носки. И. п. – стоя, держась за опору. Медленно поднимитесь на носки и опуститесь, по 10-12 повторений.

Упражнение 8: Отведение ног в сторону. И. п. – стоя, держась за спинку стула, медленно отведите прямую ногу в сторону, по 8-10 раз каждой ногой.

Упражнение 9: Сгибание ног назад. И. п. – стоя, держась за опору, согните ногу в колене назад, по 10 раз каждой ногой.

Упражнение 10: Боковые наклоны с касаниями. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, наклонитесь в сторону с касанием рукой пола, по 8 раз в каждую сторону.

Упражнение 11: Марш стоя. И. п. – стоя, держась за опору. Поднимайте колени поочередно, по 20-30 секунд.

Упражнение 12: Наклоны головы в статике. И. п. – сидя на стуле, легко надавите рукой на голову, удерживайте 5 секунд, по 3-5 повторений в каждую сторону.

Упражнение 13: Тяга локтей к поясу. И. п. – сидя на стуле, имитируйте греблю, по 10-12 повторений.

Упражнение 14: Подъемы коленей с касанием. И. п. – сидя на стуле, руки вытянуты вперед, поднимите колено и коснитесь противоположной руки, по 10 раз каждой ногой 36.

Упражнение 15: Кардио руками. И. п. – сидя на стуле, размахивайте быстрыми движениями руками вперед-назад, по 30 секунд.

Упражнение 16: Пятка перед носком. И. п. – стоя, поставьте пятку одной ноги к носку другой, удерживайте равновесие 10-15 секунд.

Упражнение 17: «Звезда». И. п. – стоя, отводите руку и противоположную ногу в сторону, удерживайте равновесие 5-10 секунд.

Упражнение 18: Мини-приседания. И. п. – стоя, держась за опору. Выполните легкие сгибания коленей, по 8-10 повторений.

Упражнение 19: Сгибание колена с помощью ремня. И. п. – сидя или лежа, выполните мягкую растяжку задней поверхности бедра, удерживайте 15-20 секунд.

Упражнение 20: Разгибание колена на валике. И. п. – сидя на твердой поверхности, нога на валике, выпрямите ногу в колене, по 10-12 повторений каждой ногой.

Упражнение 21: Дотягивание до носка. И. п. – сидя на твердой поверхности, наклонитесь к прямой ноге, удерживайтесь 15-20 секунд.

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

Записывайте дату, время и продолжительность занятия; вид упражнений; до и после: пульс, артериальное давление, самочувствие (по шкале от 1 до 10); особые отметки (боль, дискомфорт).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

При артериальной гипертензии

Исключите наклоны головы вниз, резкие движения, задержку дыхания; выполняйте комплекс упражнений в утренние часы; подключите дозированные прогулки на свежем воздухе утром и вечером.

При сердечной недостаточности

Выполняйте аэробные упражнения с умеренной интенсивностью; оптимальные виды нагрузок – ходьба, плавание, велотренажер и беговая дорожка; избегайте изометрических нагрузок, подъема тяжестей.

При онкологических заболеваниях

Занимайтесь по 5-10 минут несколько раз в день; выполняйте легкие и умеренные нагрузки – ходьба по 10-20 минут в комфортном темпе, дыхательная гимнастика по 5-10 минут, упражнения на гибкость; при слабости используйте комплекс упражнений на стуле/лежа; в послеоперационном периоде в стационаре делайте лежа дыхательные упражнения и движения в мелких и крупных суставах.

При нейрохирургических заболеваниях

Многие исследования продемонстрировали положительное влияние физической активности при неврологических расстройствах. Пассивные движения в суставах и изменение положения тела применяются в стационаре в раннем послеоперационном периоде. В дальнейшем двигательный режим постепенно расширяется: дыхательная гимнастика и упражнения лежа в постели, сидя на стуле, стоя, на координацию, избегайте резкие повороты головы.

ДАННАЯ ПАМЯТКА НОСИТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

Перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. Будьте здоровы и активны!