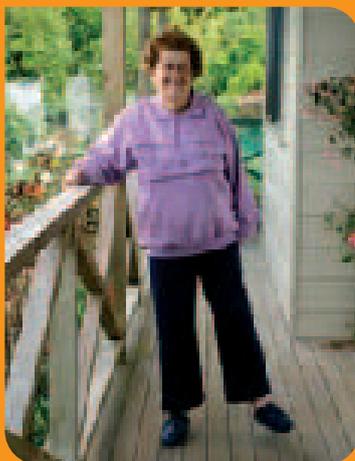




PREVENTION. CARE. RECOVERY.

Te Kaporeihana Āwhina Hunga Whara



Программа упражнений Отаго

для предотвращения падений у пожилых людей

Домашняя, индивидуально подобранная программа для тренировки силы и равновесия

Программа упражнений Отаго для
предотвращения падений

буклет упражнений

- Отслеживайте свой прогресс с помощью календаря или дневника
- Когда вы закончите упражнения, отметьте этот день в своем календаре буквой «У».
- По завершении прогулки, отметьте этот день в своем календаре буквой «П».

ЭТА ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ БЫЛА РАЗРАБОТАНА МЕЛИНДОЙ ГАРДНЕР, ФИЗИОТЕРАПЕВТОМ–ИССЛЕДОВАТЕЛЕМ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ПАДЕНИЙ В НОВОЙ ЗЕЛАНДИИ В ФЕВРАЛЕ 2001 Г.

Добро пожаловать в программу! Программа упражнений, которую вы будете выполнять, была разработана специально для вас.

Эффективность упражнений многочисленна. С помощью данной программы вы улучшите:

- Удержание баланса
- Мышечную силу
- Общее физическое состояние
- Общее самочувствие.

Выполнять предписанные упражнения нужно трижды в неделю. Вы можете разделить упражнения на несколько частей. Необязательно делать все упражнения за один раз.

Между каждым комплексом упражнений делайте три или более глубоких вдоха.

Вы можете разделить упражнения на несколько частей.

Необязательно делать все упражнения за один раз. Между каждым комплексом упражнений делайте три или более глубоких вдоха. Вы можете почувствовать напряжение в теле после первой тренировки. Это нормально. Это связано с тем, что задействуются мышцы, которые ранее не использовались при тренировках. Важно, чтобы вы продолжали тренироваться. Напряжение исчезнет, когда ваше тело привыкнет к выполнению упражнения.

Безопасность

Никогда не выполняйте упражнения, держась за подвижный предмет, например за стул. Всегда используйте что-нибудь устойчивое, например скамейку или устойчивый стол, если не указано иное.

Если по причине болезни вы не можете приостановили программу упражнений, обратитесь к инструктору, прежде чем возобновить занятия.

Обратитесь к врачу, если во время тренировки вы почувствуете...

- Головокружение
- Боль в груди
- Одышку (вы не можете говорить из-за одышки).

Если у вас есть какие-либо вопросы по программе упражнений, со мной можно связаться по телефону:

Каждый день

Знаете ли вы, что вы можете улучшить свою общую физическую форму, просто будучи более активными в повседневной жизни?

32

Вот несколько примеров занятий, которые можно встроить в свой день:

- Устраивайте пешую прогулку, вместо использования транспорта
- Посещайте соседей, вместо общения с ними по телефону
- Поднимайтесь по лестнице, а не на лифте или эскалаторе
- Выходите из автобуса на квартал раньше и прогуляйтесь до дома
- Когда приходят гости, прогуляйтесь с ними перед чашкой чая.
- Работайте в саду, когда позволяет погода
- Складывайте постиранное белье стоя.

Пешие прогулки

Ходьба – отличный способ улучшить общую физическую форму.

Попробуйте прогуляться в дни между упражнениями.

Постарайтесь увеличить расстояние, которое вы идете, и время, которое вы идете пешком. Воспользуйтесь хорошей погодой, чтобы прогуляться.

советы по ходьбе

- Наденьте удобную обувь и одежду.
- Начните с разминки – две минуты маршируйте на месте.

когда вы идете

- Плечи расслаблены, а руки мягко раскачиваются.
- Смотрите вперед, а не вниз.
- Во время каждого шага сначала пятка касается земли, после отталкивайтесь от пальцев ног.
- Закончите прогулку разминкой – две минуты маршем на месте.
- Получайте удовольствие!

Движения головой

- Встаньте ровно и смотрите вперед
- Медленно поверните голову как можно дальше вправо
- Медленно поверните голову как можно дальше влево
- Повторите по пять раз в каждую сторону



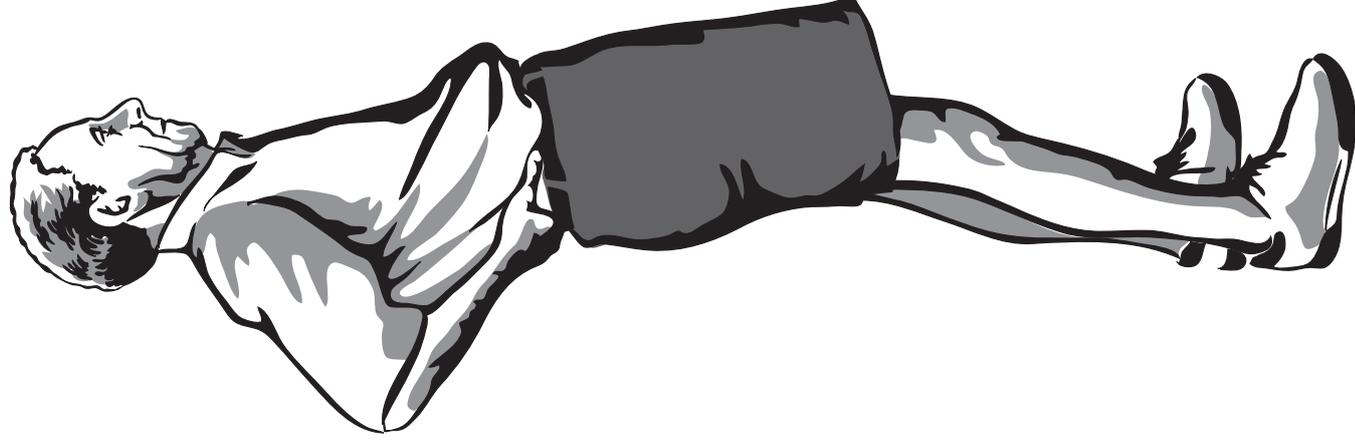
Движения шей

- Встаньте ровно и смотрите вперед
- Положите одну руку себе на подбородок
- Отведите голову прямо назад
- Повторите пять раз



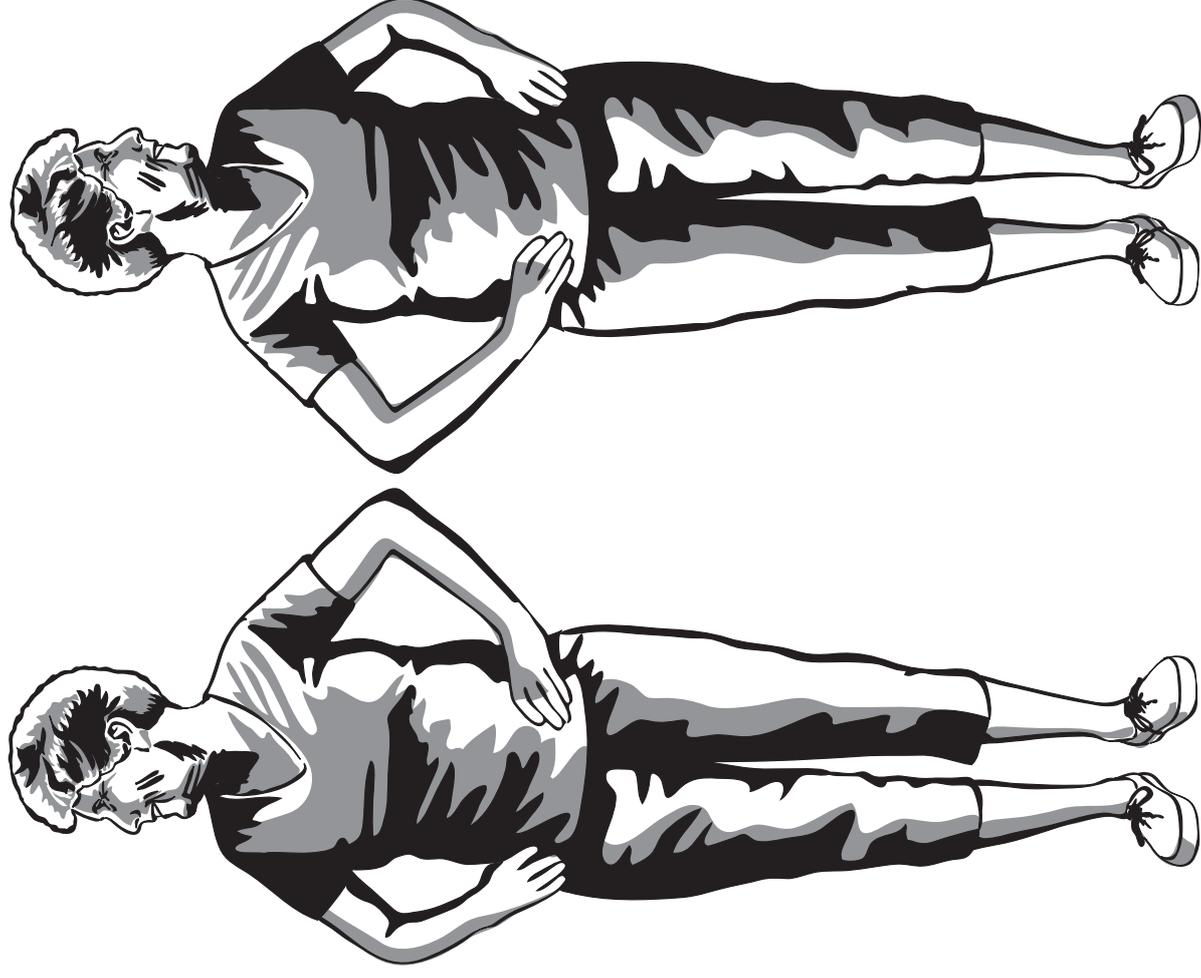
Растяжение мышц спины

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Положите руки на поясницу. Осторожно прогните спину.
- Осторожно прогните спину
- Повторите пять раз



Движения торсом

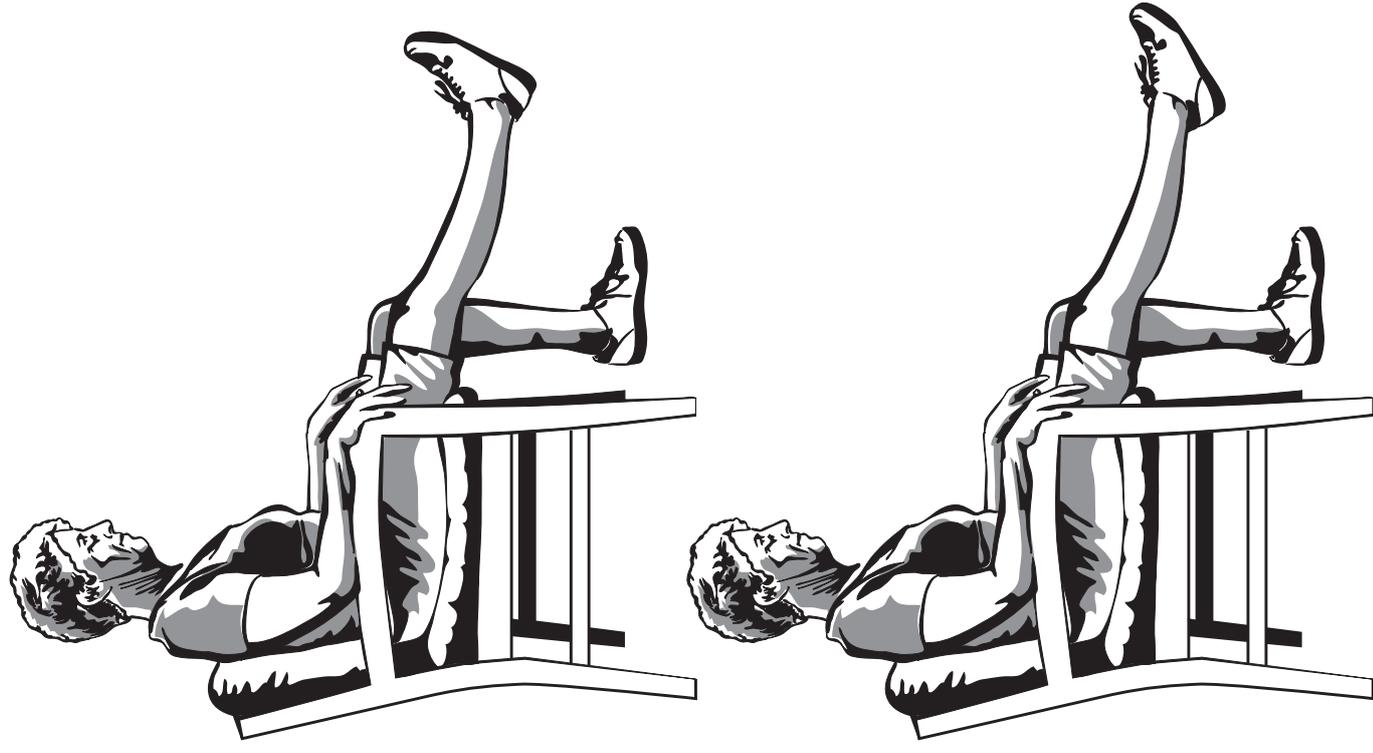
- Встаньте прямо и положите руки на бедра
- Не двигайте бедрами
- Наклонитесь как можно дальше вправо, двигайтесь спокойно
- Наклонитесь как можно дальше влево, двигайтесь спокойно
- Повторите по пять раз в каждую сторону



Движения голеностопного сустава



- Можно выполнять и стоя, и сидя
- Направьте ступню вниз, затем потяните ступню обратно на себя
- Повторите 10 раз для каждой стопы



Как стать сильнее, используя утяжелители

Укрепление мышц необходимо для поддержания здоровья костей и мышц, необходимых для ходьбы и повседневной деятельности.

Необходимо делать укрепляющие упражнения три раза в неделю, чередуя их днями для отдыха.

Медленно поднимайте вес в течение всего диапазона движений.

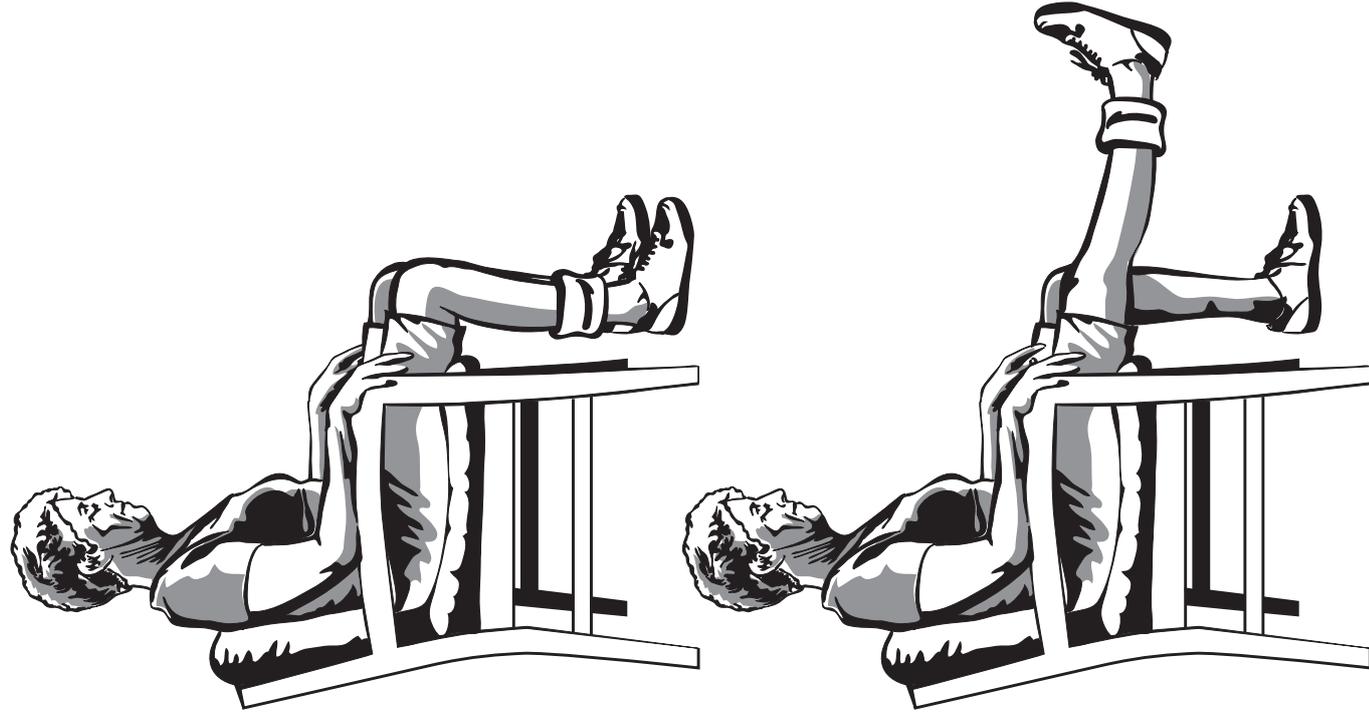
Никогда не задерживайте дыхание во время подъема. Вдохните перед подъемом, выдохните во время подъема и снова вдохните, опуская вес.

Вы можете почувствовать напряжение в теле после первой тренировки. Это нормально. Это связано с тем, что задействуются мышцы, которые ранее не использовались при тренировках. Важно, чтобы вы продолжали тренироваться. Напряжение исчезнет, когда ваше тело привыкнет к выполнению упражнения.

Упражнение на укрепление коленного сустава

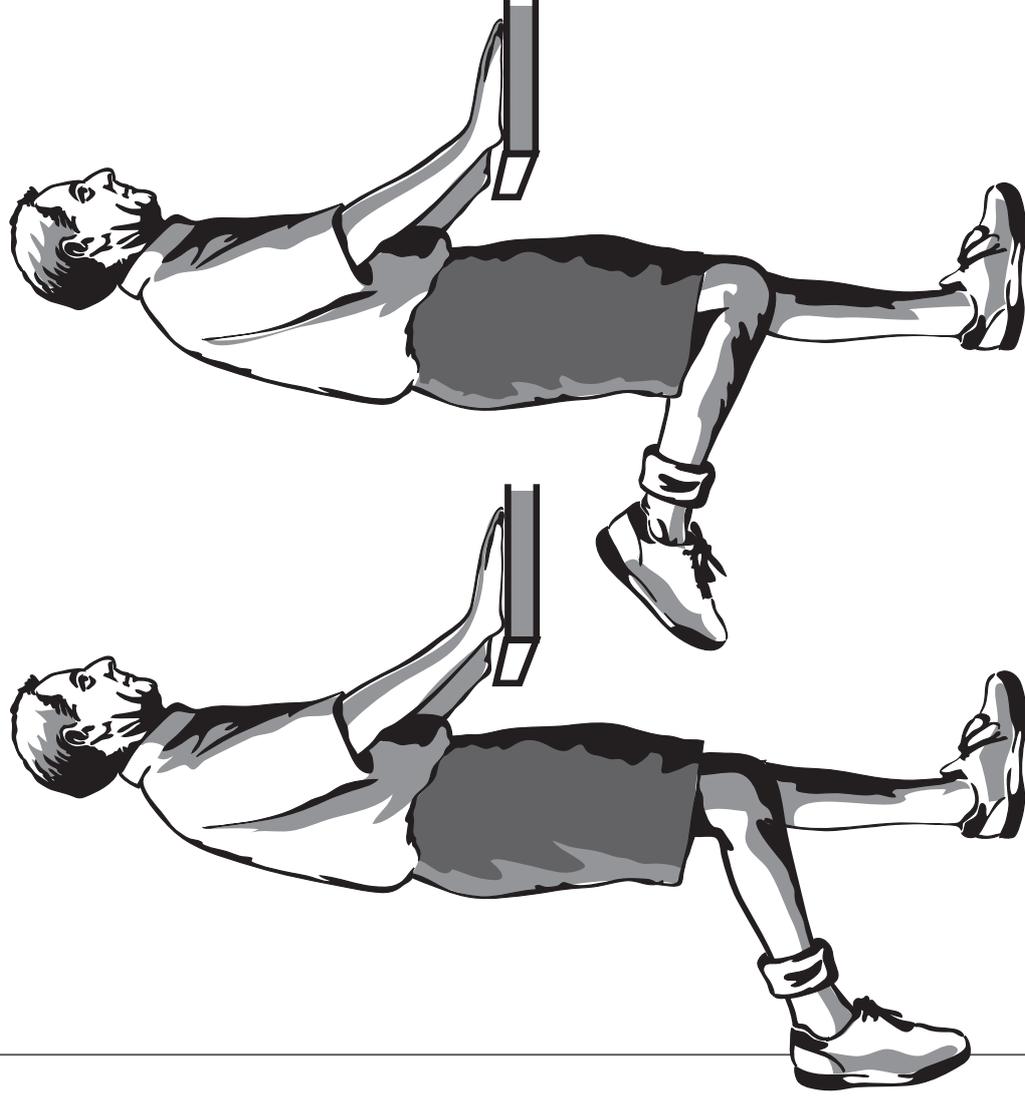


- Вы можете делать это упражнение, пока смотрите телевизор
- Прикрепите вес к лодыжке
- Сядьте на стул, хорошо поддерживая спину
- Выпрямите ногу
- Опустите ногу
- Повторите ○ раз
- Прикрепите вес к другой лодыжке
- Повторите это упражнение ○ раз



Упражнение для укрепления задней части коленного сустава

- Прикрепите вес к лодыжке
- Встаньте прямо, лицом к скамейке, держа обе руки на скамейке
- Согните колено, приближая ступню к себе
- Вернитесь в исходное положение
- Повторите раз
- Прикрепите вес к другой лодыжке
- Повторите это упражнение раз



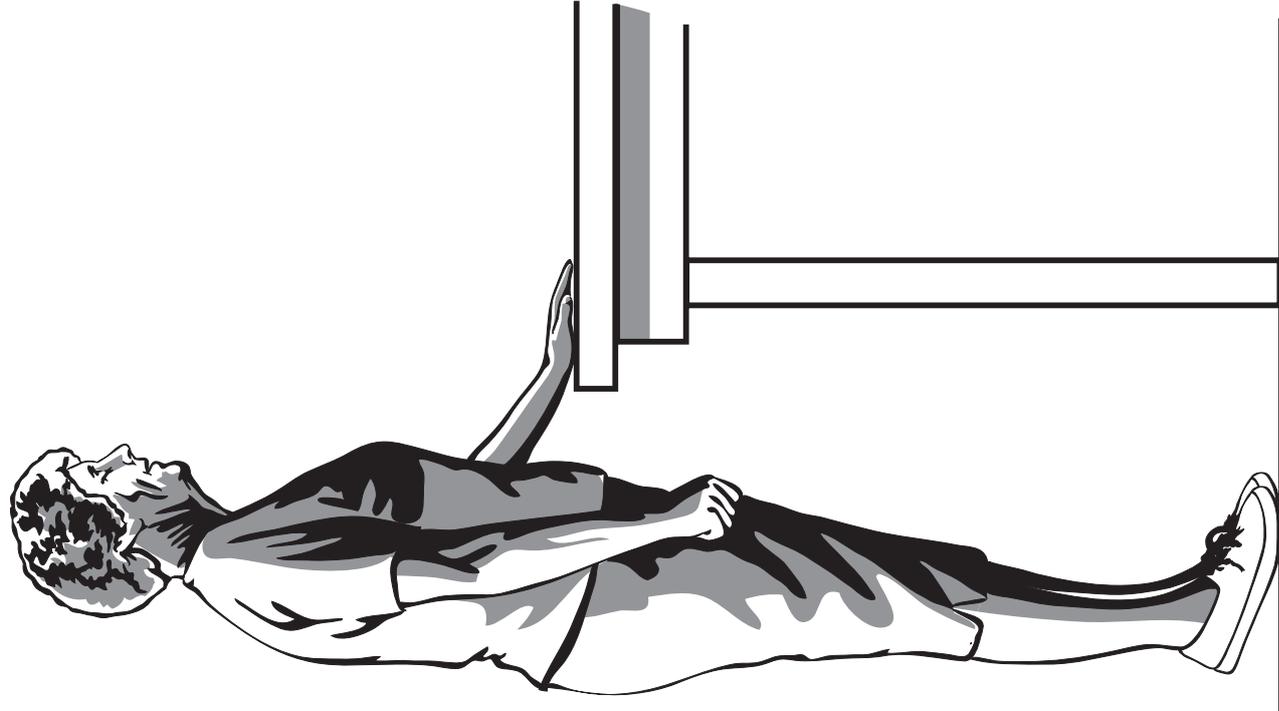
Упражнение для укрепления боковой части бедра

- Прикрепите вес к лодыжке
- Встаньте рядом со скамейкой
- Держись за скамейку
- Держите ногу во время тренировки прямо, а ступню направляя вперед
- Поднимите ногу в сторону и верните в исходное положение
- Повторите ○ раз
- Прикрепите вес к другой лодыжке
- Повернитесь вокруг
- Повторите это упражнение ○ раз



Подъемы пятки – с опорой

- Встаньте лицом к скамейке
- Возьмитесь за опору и смотрите вперед
- Ноги на ширине плеч
- Поднимитесь на носки
- Опустите пятки на землю
- Повторите это упражнение 20 раз



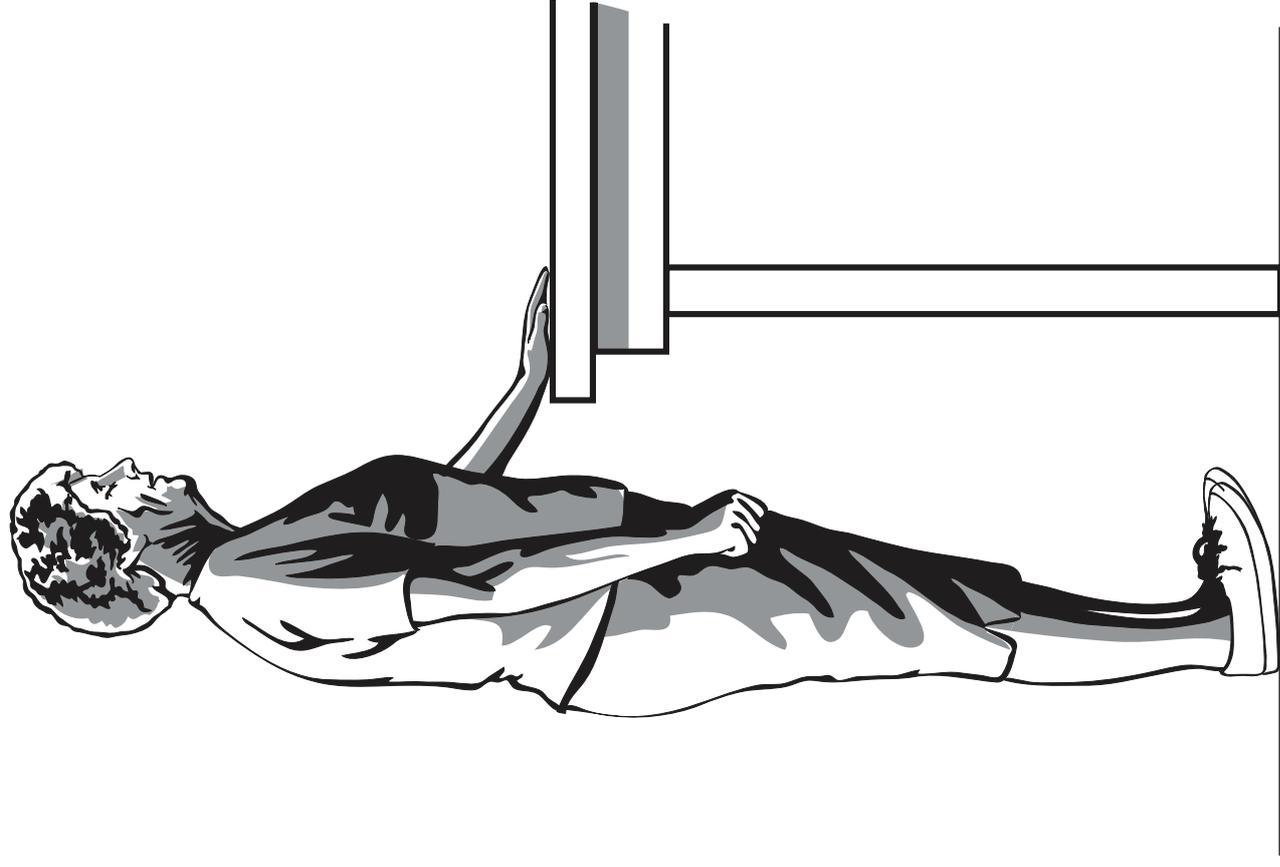
Подъемы пятки – без опоры

- Встаньте ровно и смотрите вперед
- Ноги на ширине плеч
- Поднимитесь на цыпочки
- Опустите пятки на землю
- Повторите это упражнение 20 раз



Подъемы на носки – с опорой

- Встаньте рядом со скамейкой
- Возьмитесь за опору и смотрите вперед
- Ноги на ширине плеч
- Вернитесь на пятки, отрывая переднюю часть ноги от пола
- Опустите ноги на землю
- Повторите это упражнение 20 раз



Подъемы на носки – без опоры



- Встаньте ровно и смотрите вперед
- Ноги на ширине плеч
- Вернитесь на пятки, отрывая переднюю часть ноги от пола
- Опустите ноги на землю
- Повторите это упражнение 20 раз



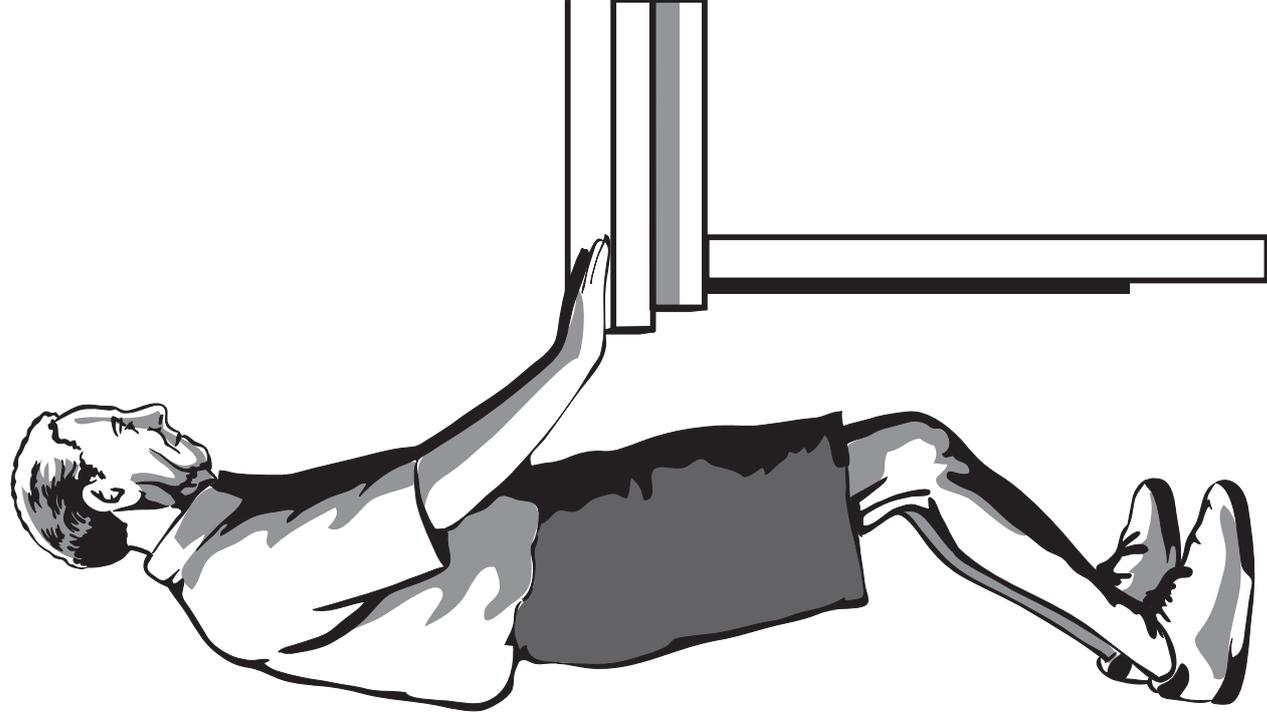
Удержание баланса

Удержание баланса важно для повседневной деятельности.

Следующие упражнения на удержание равновесия можно выполнять каждый день.

Приседания – с опорой

- Встаньте прямо, лицом к скамейке, держа обе руки на скамейке
- Поставьте ноги на ширину плеч
- Присядьте наполовину, согнув колени
- Колени должны опуститься дальше пальцев ног
- Когда почувствуете, что пятки начинают приподниматься, выпрямитесь
- Повторите ○ раз



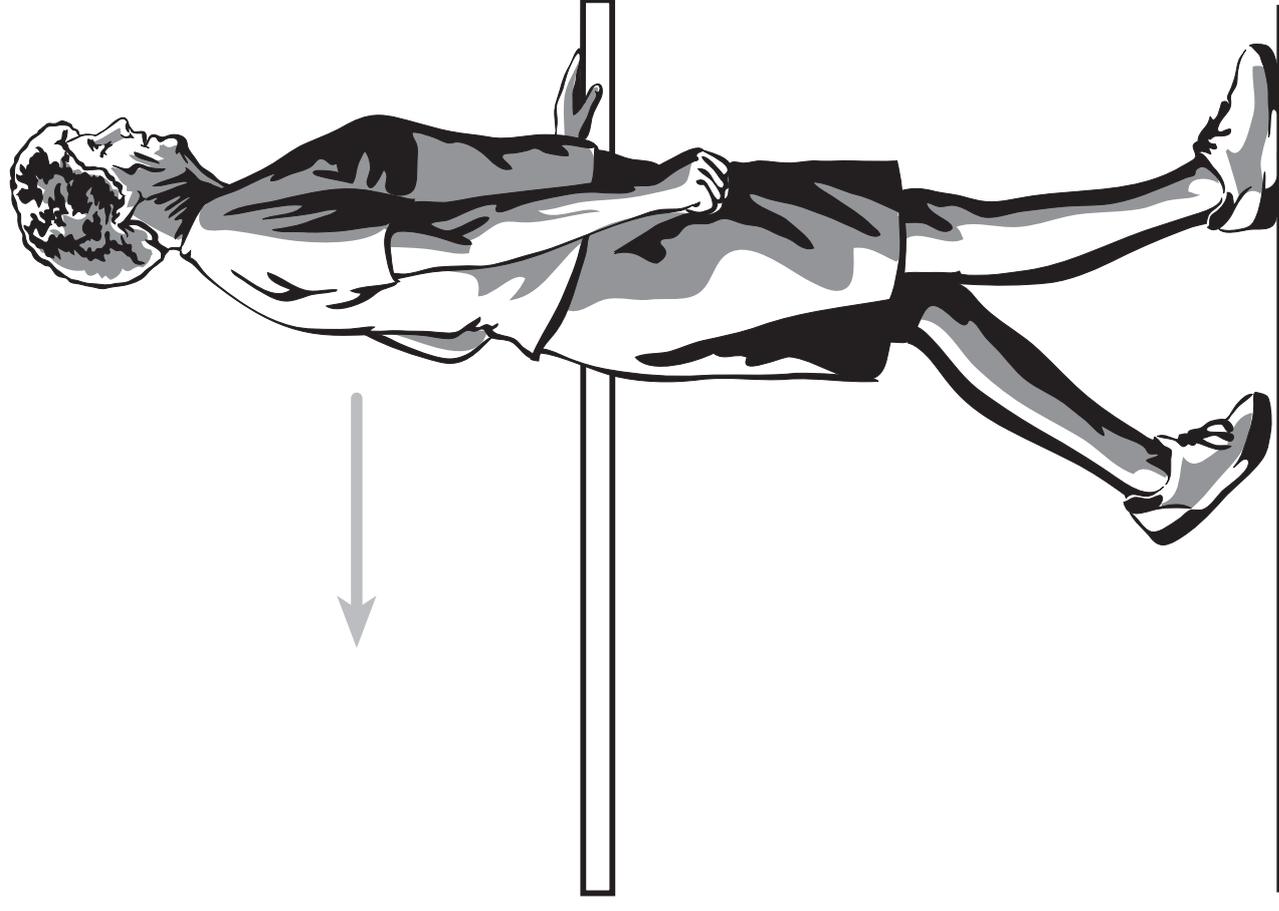
Приседания – без опоры

- Встаньте ровно и смотрите вперед
- Поставьте ноги на ширину плеч
- Присядьте наполовину, согнув колени
- Колени должны опуститься дальше пальцев ног
- Когда почувствуете, что пятки начинают приподниматься, выпрямитесь
- Повторите ○ раз



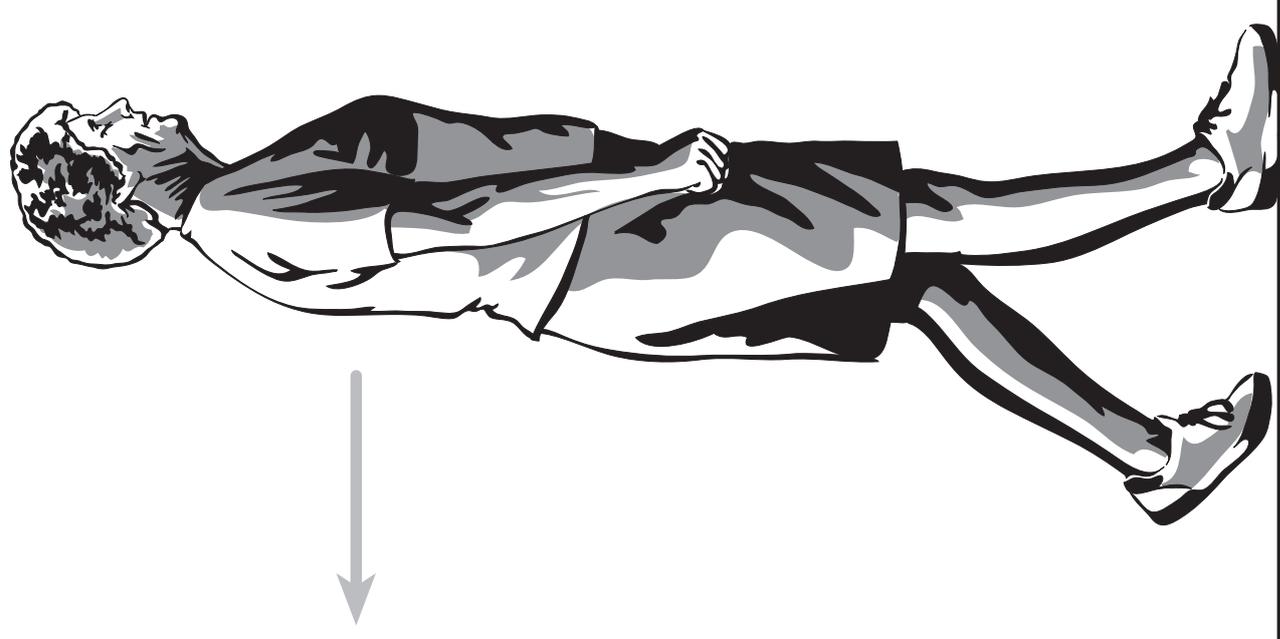
Ходьба назад – с опорой

- Встаньте прямо и возьмитесь за скамейку
- Сделайте 10 шагов назад
- Повернитесь и возьмитесь за скамейку другой рукой
- Сделайте 10 шагов назад до исходной точки
- Повторите это упражнение



Ходьба назад – без опоры

- Встаньте ровно и смотрите вперед
- Сделайте 10 шагов назад
- Повернитесь вокруг
- Сделайте 10 шагов назад до исходной точки
- Повторите



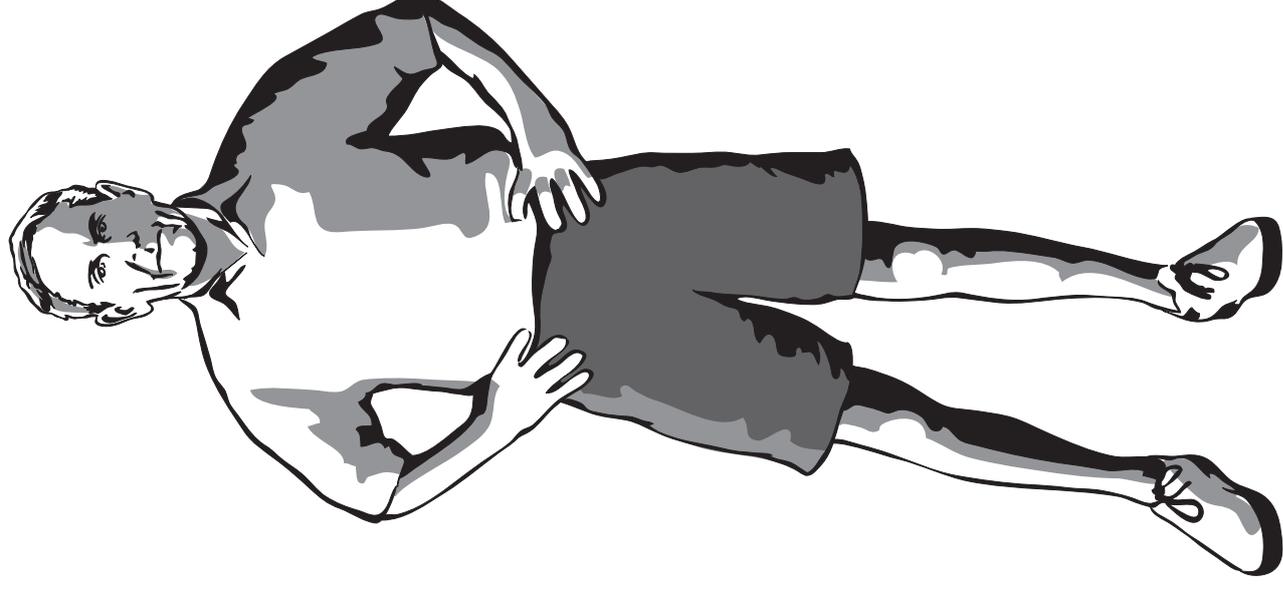
Ходьба и развороты

- Идите в обычном темпе
- Повернитесь по часовой стрелке
- Вернитесь в исходное положение
- Поверните против часовой стрелки
- Упражнение представляет собой движение «восьмеркой»
- Повторите это движение



Ходьба боком

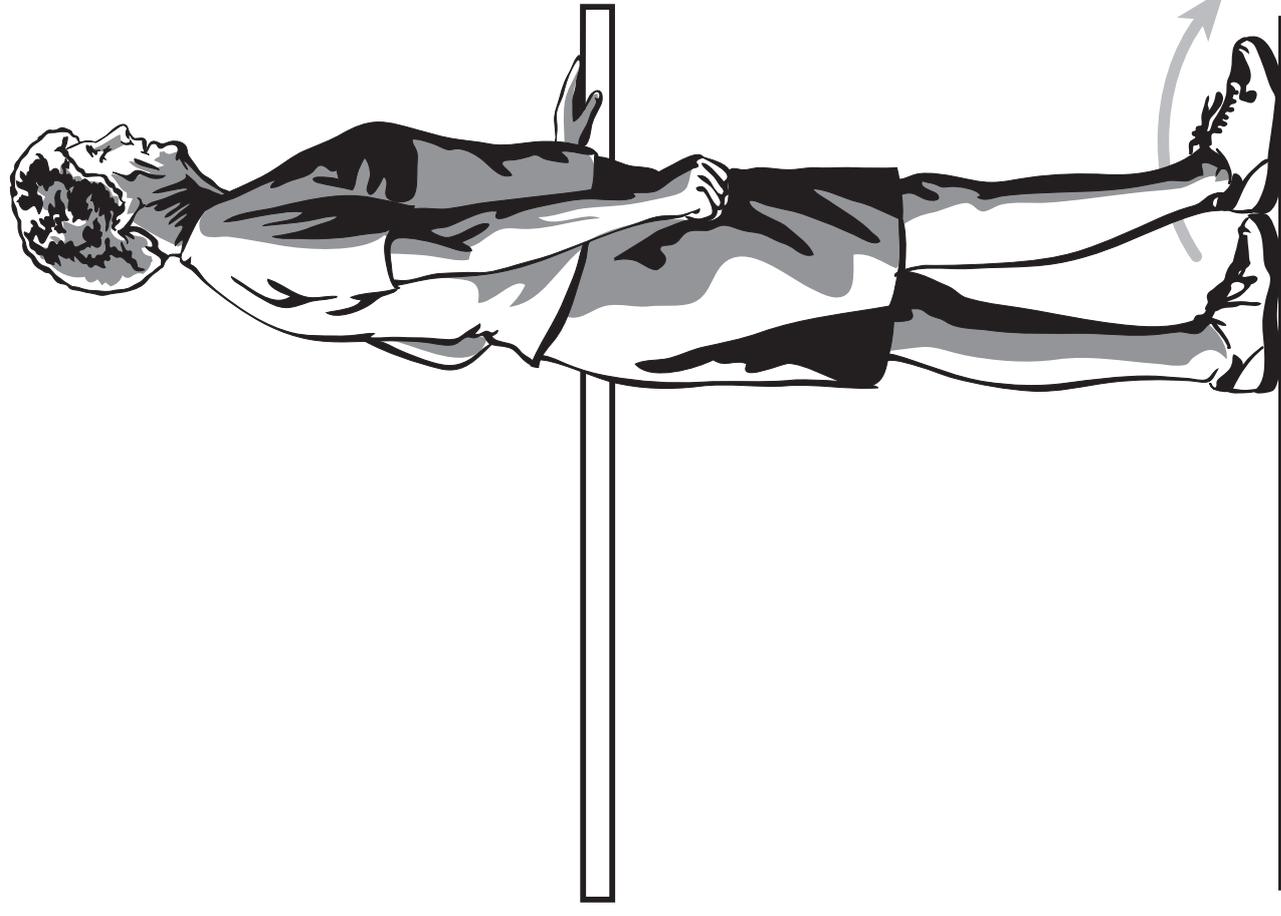
- Встаньте прямо и положите руки на бедра
- Сделайте 10 шагов вбок вправо
- Сделайте 10 шагов вбок влево
- Повторите



Стойка «одна нога перед другой» — с опорой



- Встаньте рядом со скамейкой
- Возьмитесь за скамейку и смотрите вперед.
- Поставьте одну ступню прямо перед другой, чтобы ступни образовали прямую линию
- Задержитесь в этом положении на 10 секунд
- Измените положение и поставьте заднюю ступню перед второй
- Задержитесь в этом положении на 10 секунд



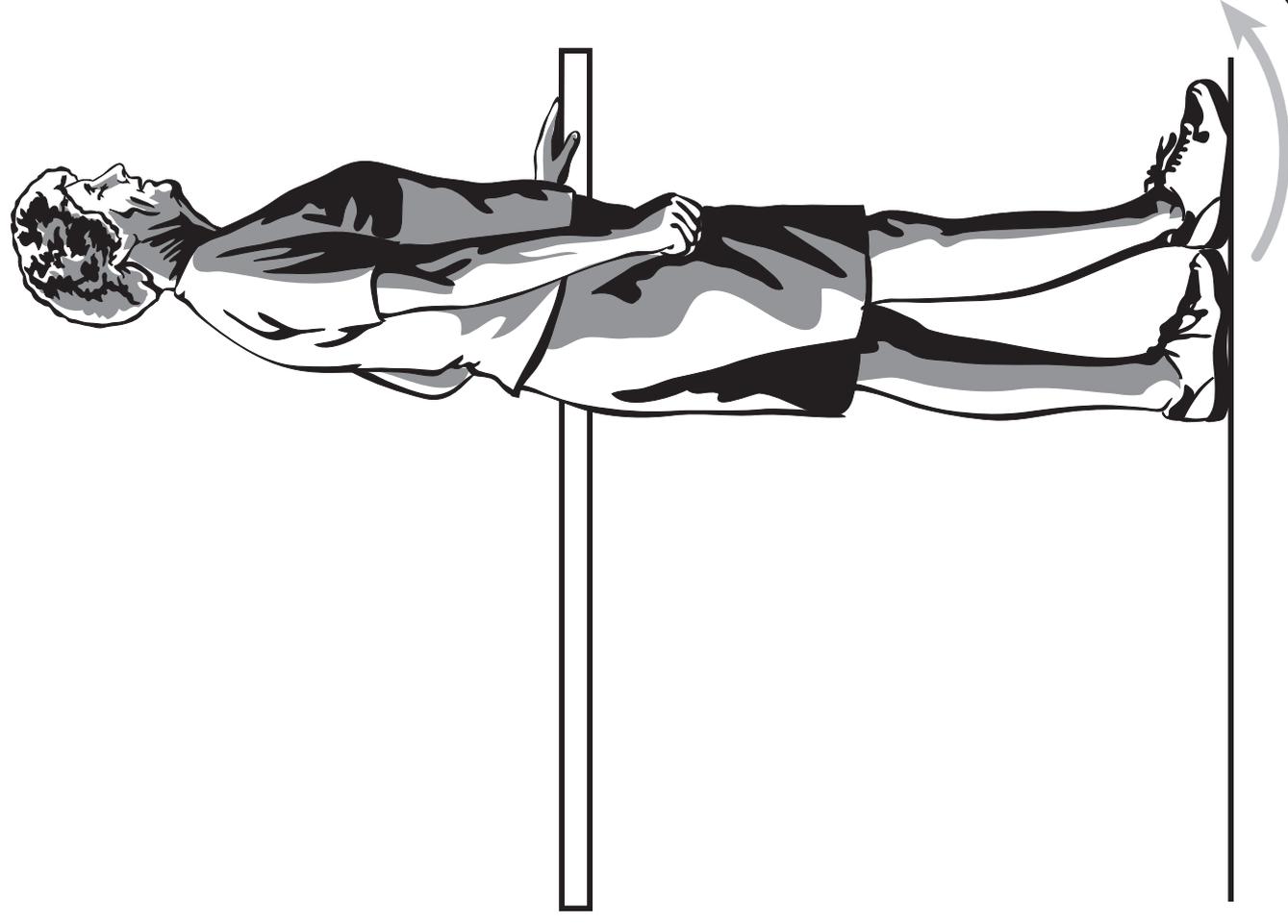
Стойка «одна нога перед другой» — без опоры

- Встаньте ровно и смотрите вперед
- Поставьте одну ногу прямо перед другой, чтобы они образовали прямую линию
- Задержитесь в этом положении на 10 секунд
- Измените положение и поставьте заднюю ступню перед второй
- Задержитесь в этом положении на 10 секунд



Ходьба «одна нога перед другой» – с опорой

- Встаньте рядом со скамейкой
- Возьмитесь за опору и смотрите вперед
- Поставьте одну ногу прямо перед другой, чтобы они образовали прямую линию
- Поставьте заднюю ступню перед второй
- Сделайте еще 10 шагов
- Повернитесь вокруг
- Повторите упражнение



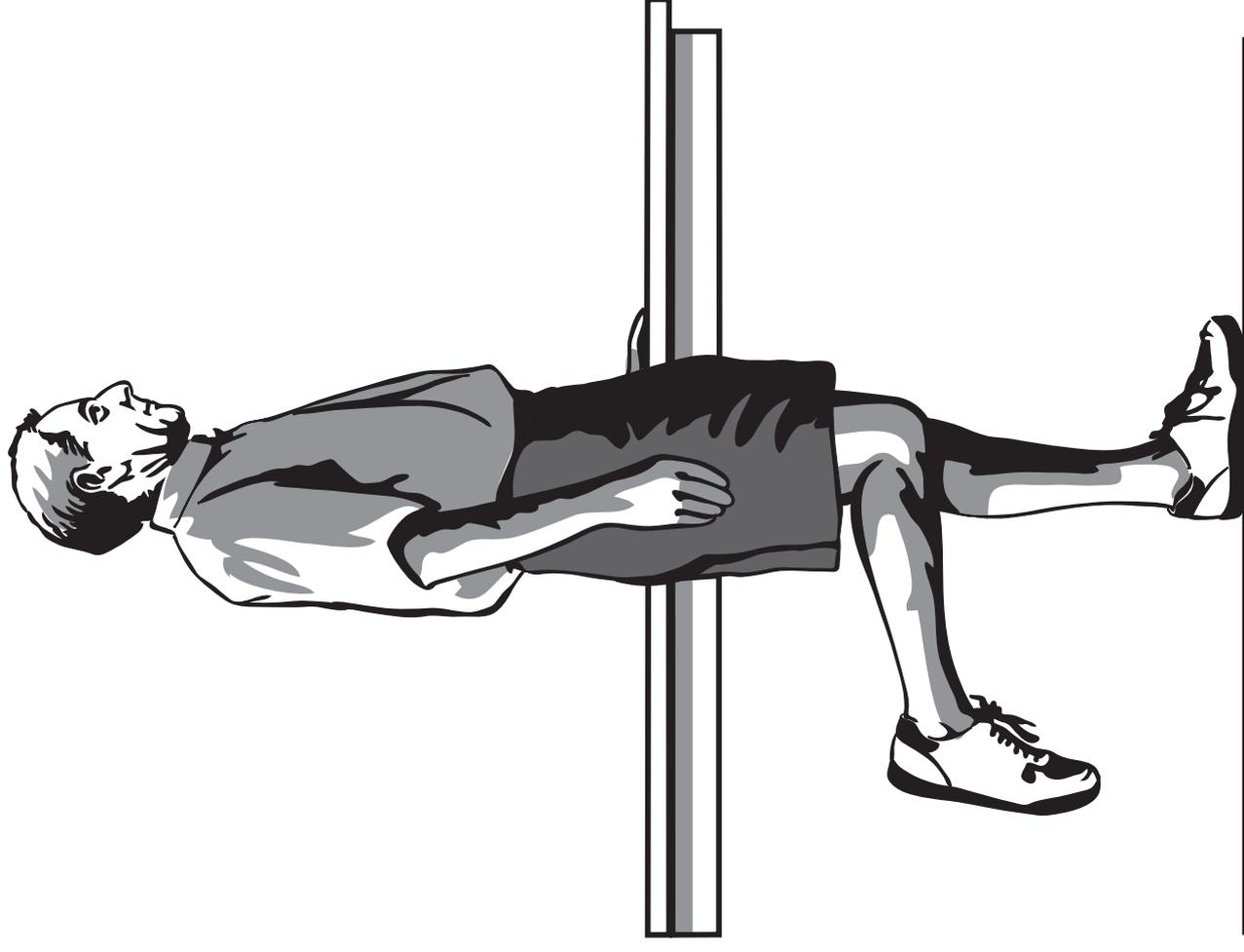
ХОДЬБА «ОДНА НОГА ПЕРЕД ДРУГОЙ» – БЕЗ ОПОРЫ

- Встаньте ровно и смотрите вперед
- Поставьте одну ногу прямо перед другой, чтобы они образовали прямую линию
- Поставьте заднюю ступню перед второй
- Сделайте еще 10 шагов
- Повернитесь вокруг
- Повторите упражнение



Стойка на одной ноге – с опорой

- Встаньте рядом со скамейкой
- Возьмитесь за опору и смотрите вперед
- Стойка на одной ноге
- Постарайтесь продержаться в этом положении 10 секунд
- Встаньте на другую ногу
- Постарайтесь продержаться в этом положении 10 секунд



Стойка на одной ноге – без опоры



- Стойка на одной ноге
- Постарайтесь удерживать это положение на протяжении 10 секунд
- Встаньте на другую ногу
- Постарайтесь продержаться в этом положении 10 секунд



Стойка на одной ноге – без опоры



- Стойка на одной ноге
- Постарайтесь удерживать это положение до 30 секунд
- Встаньте на другую ногу
- Постарайтесь удерживать это положение до 30 секунд



Ходьба на пятках – с опорой

- Встаньте рядом со скамейкой
- Возьмитесь за опору и смотрите вперед
- Вернитесь на пятки, отрывая переднюю часть ноги от пола
- Пройдите 10 шагов на пятках
- Опустите ноги на землю и развернитесь
- Пройдите 10 шагов на пятках
- Повторите



Ходьба на пятках – без опоры



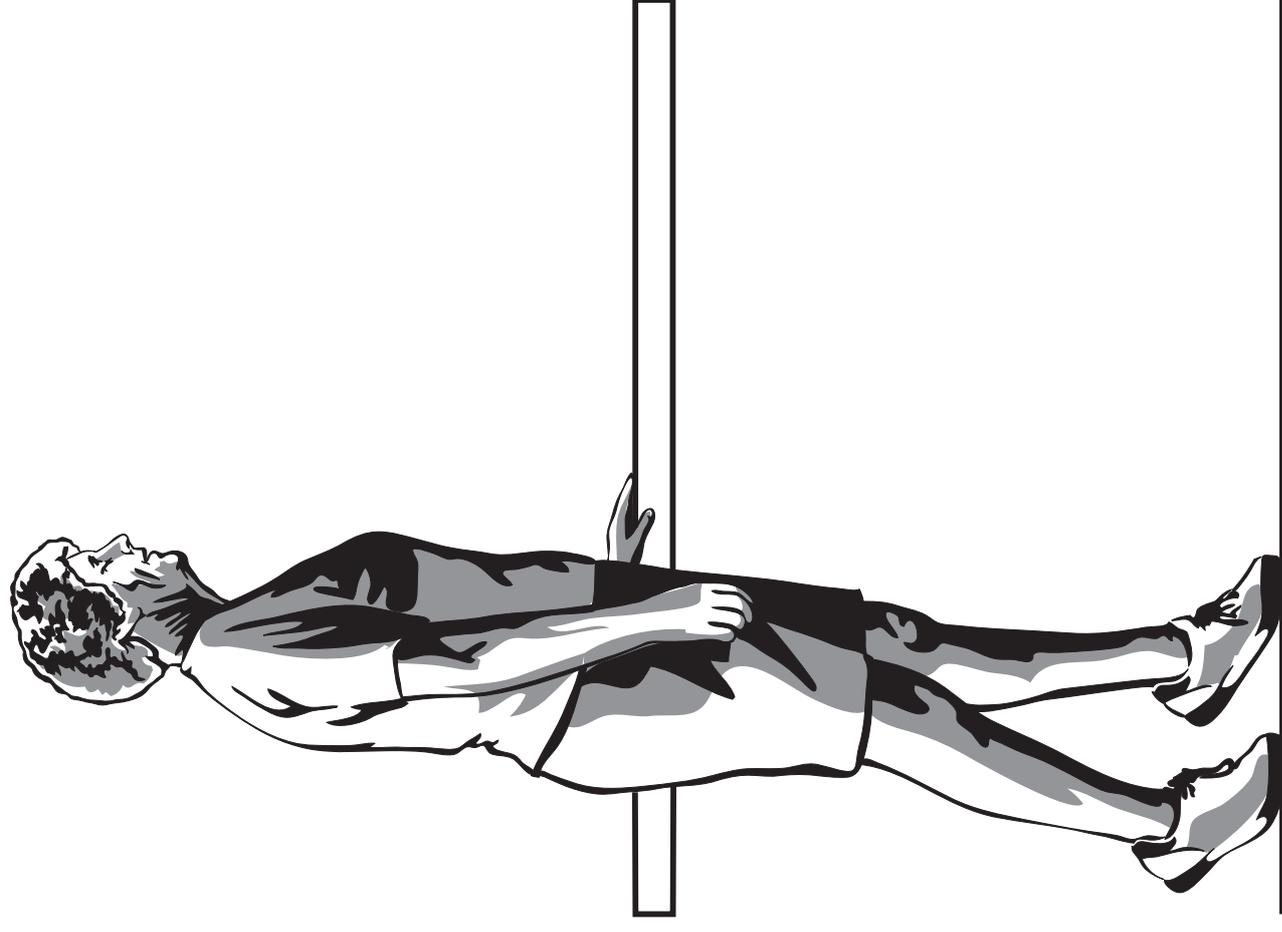
- Встаньте ровно и смотрите вперед
- Вернитесь на пятки, отрывая переднюю часть ноги от пола
- Пройдите 10 шагов на пятках
- Опустите ноги на землю и развернитесь
- Пройдите 10 шагов на пятках
- Повторите



Ходьба на цыпочках – с опорой



- Встаньте рядом со скамейкой
- Возьмитесь за опору и смотрите вперед
- Поднимитесь на цыпочки
- Пройдите 10 шагов на цыпочках
- Опустите пятки на землю и развернитесь
- Пройдите 10 шагов на цыпочках
- Повторите



Ходьба на носках – без опоры

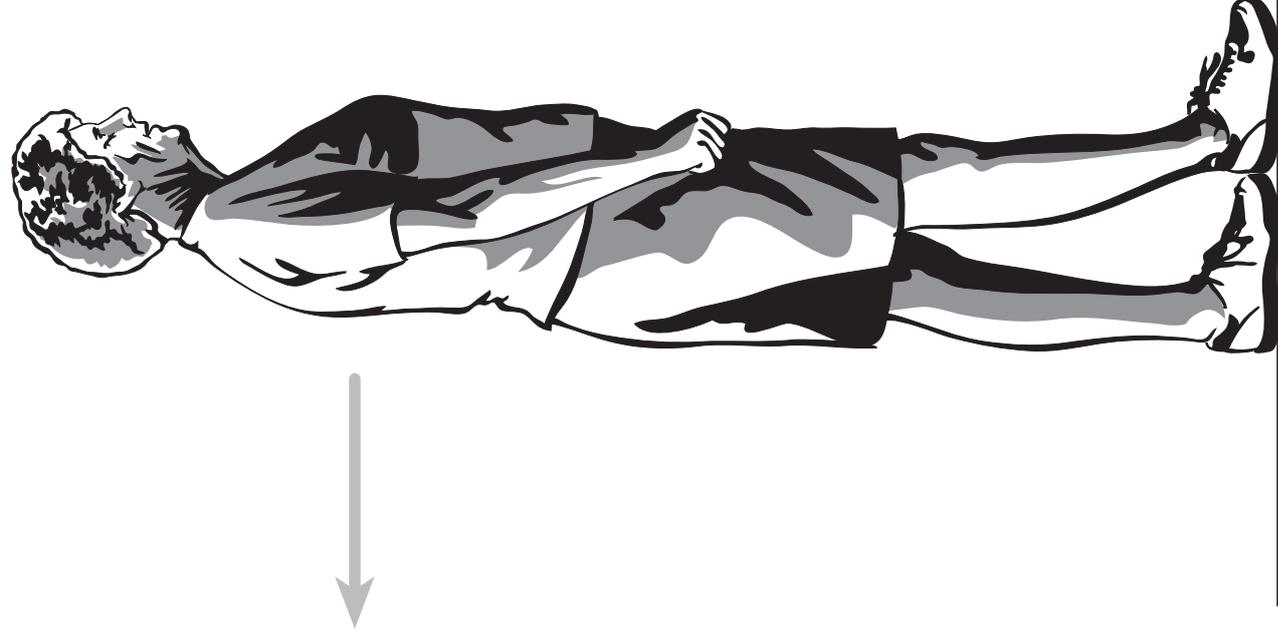


- Встаньте ровно и смотрите вперед
- Поднимитесь на цыпочки
- Пройдите 10 шагов на цыпочках
- Опустите пятки на землю и развернитесь
- Пройдите 10 шагов на цыпочках
- Повторите



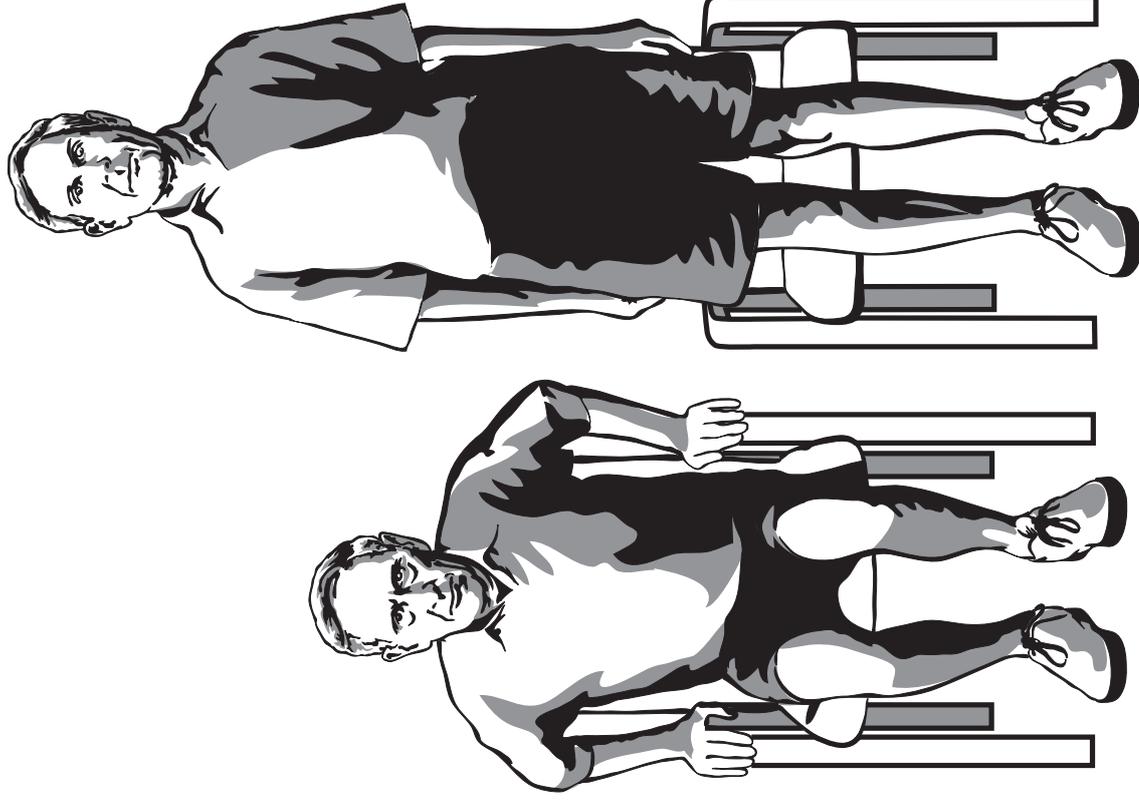
Ходьба назад «одна нога перед другой»

- Встаньте ровно и смотрите вперед
- Поставьте одну ногу за вторую, расположив прямо
- Поставьте ступню вперед второй
- Сделайте еще 10 шагов
- Повернитесь вокруг
- Повторите упражнение



Приседание и выпрямление – две руки

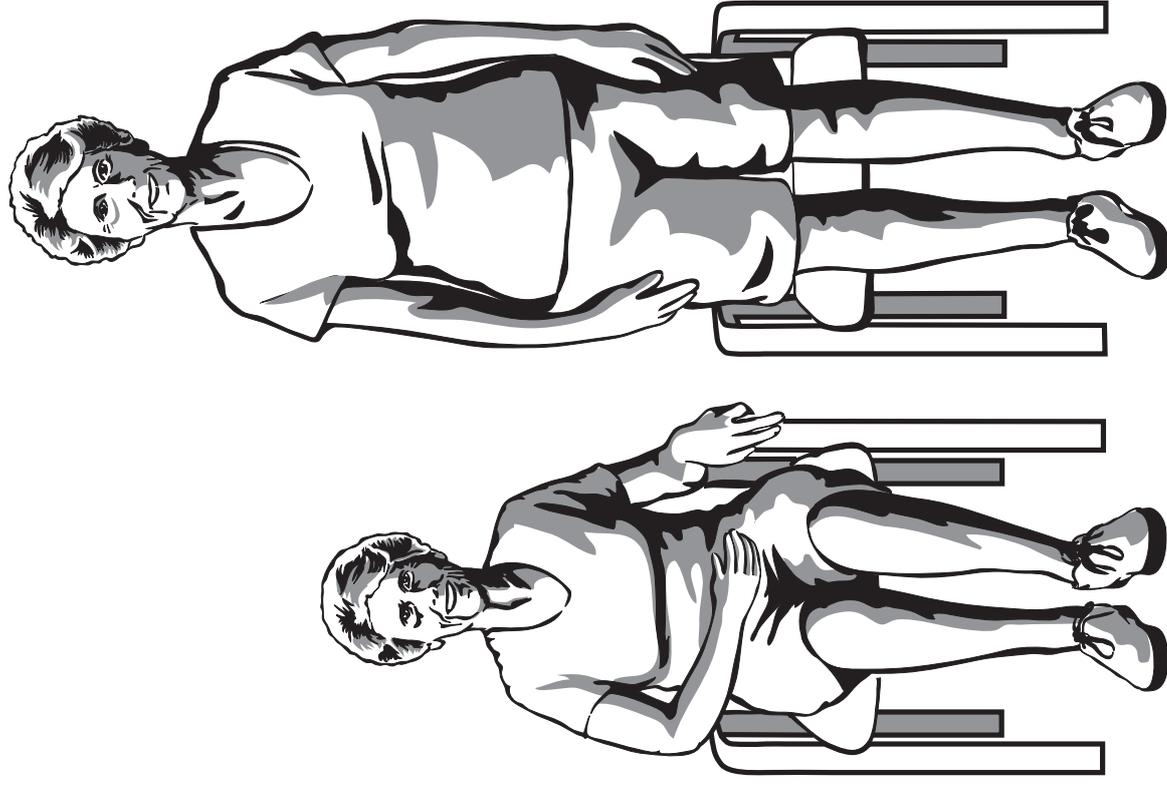
- Вы можете делать это упражнение, пока смотрите телевизор
- Сядьте на не слишком низкий стул
- Расположите ступни за коленями
- Наклонитесь вперед
- Оттолкнитесь обеими руками, чтобы встать
- Повторить  раз



Приседание и выпрямление – одна рука



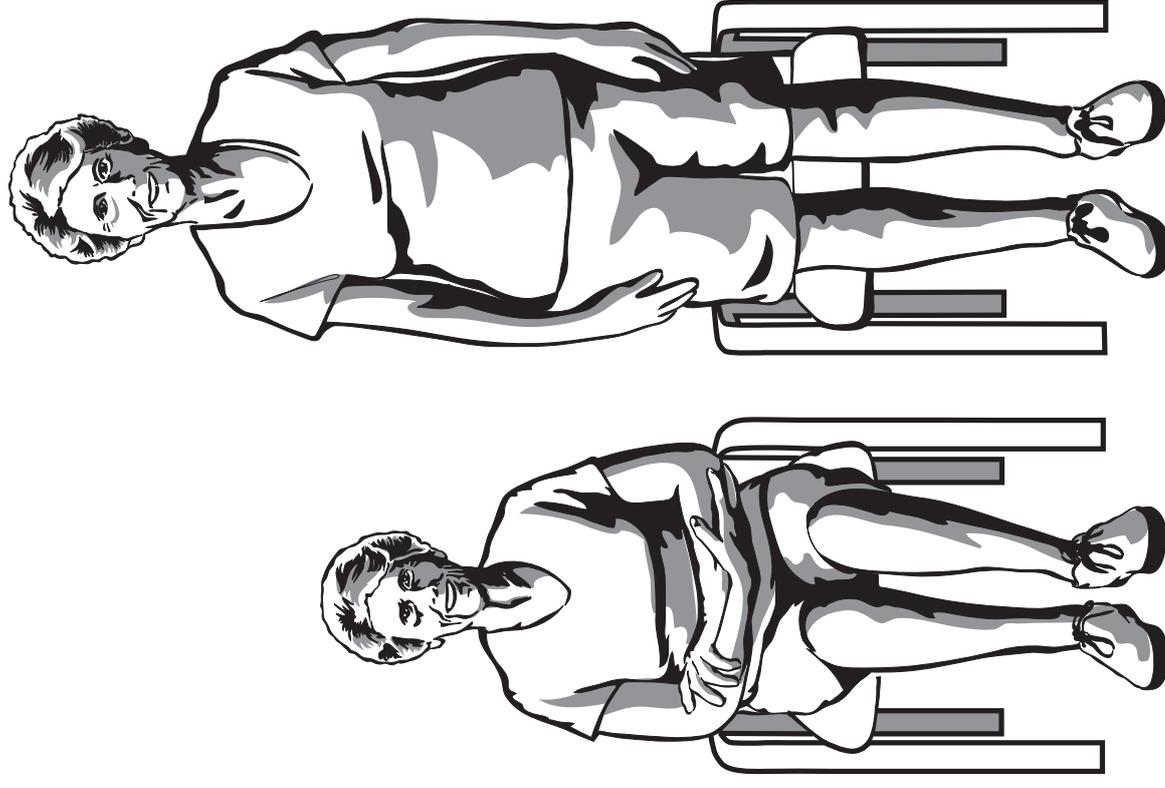
- Вы можете делать это упражнение, пока смотрите телевизор
- Сядьте на не слишком низкий стул
- Расположите ступни за коленями
- Наклонитесь вперед
- Используйте одну руку, чтобы помочь себе встать
- Повторите  раз



Приседание и выпрямление — без рук



- Вы можете делать это упражнение, пока смотрите телевизор
- Сядьте на не слишком низкий стул
- Расположите ступни за коленями
- Наклонитесь вперед
- Встаньте, не используя руки
- Повторите ○ раз



Ходьба по лестнице

- Возьмитесь за поручень для выполнения этого упражнения.
- Поднимайтесь и спускайтесь по лестничным  ступенькам

