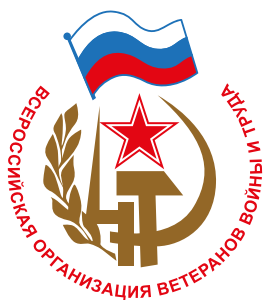


ШКОЛА  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

Томская академия  
активного долголетия

# Спорт и Я

Информационное пособие для старшего поколения

ТОМСКОЕДОЛГОЛЕТИЕ.РФ



**Николай  
Васильевич  
Кобелев,**  
председатель  
Совета ветеранов  
Томской области



## Уважаемые ветераны, пенсионеры!

В нашем регионе областным Советом ветеранов при поддержке Администрации Томской области и университетов города реализуется проект Томская академия активного долголетия. На занятия Академии приглашаются томичи и жители Томской области старшего возраста.

Курсы, которые преподаются в Академии, предназначены не просто на предоставление интересных и полезных знаний, но и на формирование практических навыков, помогающих пожилым людям повысить качество своей жизни.

Все курсы Томской академии активного долголетия разделены по Школам:

- Школа здоровья,
- Школа физической культуры,
- Школа информационных технологий,
- Школа финансовой грамотности,
- Школа иностранных языков,
- Школа современного садоводства,
- Школа психологической молодости,
- Школа правовой грамотности.

В 2018 году проект Томская академия активного долголетия стал победителем конкурса президентских грантов и получил финансирование на организацию и проведение занятий. Особое внимание в Академии уделено физкультурно-оздоровительному направлению. Занятия гимнастикой для представителей «серебряного возраста» проводят сертифицированные инструкторы по специально адаптированным программам.

Для того, чтобы у слушателей Томской академии активного долголетия была возможность продолжить занятия физкультурой в домашних условиях, специалистами Сибирского государственного медицинского университета подготовлен тематический буклет. Уверен, представленная в нем информация поможет пенсионерам заниматься гимнастикой с пользой для здоровья и для хорошего самочувствия.



*«Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения»*

*(Самюэль Огюст Андре Давид Тиссо XVIII в.)*

## **По рекомендации Всемирной организации здравоохранения взрослые люди в возрасте 65 лет и старше**

- ✔ должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.
- ✔ Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности.
- ✔ При проблемах суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, не менее трех дней в неделю.
- ✔ Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать не менее двух дней в неделю.
- ✔ Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.

# Абсолютные противопоказания к занятиям физическими упражнениями

- 1 Острые лихорадочные состояния, высокая температура тела (в т.ч. ОРЗ)
- 2 Острый воспалительный процесс
- 3 Кровотечения и склонность к ним
- 4 Острые состояния (инфаркт миокарда, острое нарушение мозгового кровообращения, гипертонический криз, астматический статус)
- 5 Наличие угрозы кровотечения
- 6 Наличие угрозы тромбоэмболии
- 7 Частые приступы пароксизмальной или мерцательной аритмии
- 8 Атриовентрикулярная блокада II–III степени
- 9 Артериальное давление систолическое («верхнее») 180 мм рт ст и более, диастолическое («нижнее») 110 мм рт ст и более
- 10 Острые инфекционные заболевания
- 11 Недостаточность кровообращения, легочно-сердечная недостаточность в стадии декомпенсации
- 12 Злокачественные новообразования
- 13 Заболевания крови (агранулоцитоз, гемолитические анемии, геморрагический васкулит, гемобластозы, геморрагический диатез)
- 14 Уровень глюкозы в крови более 15 ммоль/л, и ниже 5 ммоль/л
- 15 Общее тяжелое состояние при различных заболеваниях
- 16 Боли неясной этиологии

# Основные принципы занятий физическими упражнениями

- 1 Индивидуальный подход. Необходимо учитывать состояние здоровья, функциональные возможности, возраст, пол, двигательный статус.
- 2 Постепенность. Постепенное увеличение объема и интенсивности физических упражнений.
- 3 Систематичность –это основа занятий. Только систематическое занятие физической культурой может обеспечить достаточное оптимальное воздействие, позволяющее повышать функциональное состояние организма.
- 4 Поочередность. Последовательное чередование: исходных положений, упражнений для различных мышечных групп и их применения (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному).
- 5 Цикличность. Чередование работы и отдыха с соблюдением оптимального интервала отдыха между двумя упражнениями или двумя занятиями.
- 6 Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений.
- 7 Наглядность и доступность.

**Контроль во время и после занятий физическими упражнениями необходимо осуществлять по признакам утомления,** оценивать самочувствие, наличие болевых ощущений, сон, аппетит. В ходе выполнения физических упражнений допускается легкое покраснение и умеренная влажность кожных покровов, при этом

не должно быть жалоб при выполнении упражнений. Движения должны быть уверенными, координированными, настроение приподнятое. Объективные показатели самоконтроля: частота сердечных сокращений, артериальное давление до и после тренировки, частота дыхания.

## Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями

Признак утомления	Допустимая выраженность признака	Недопустимая выраженность признака
Окраска кожи	Нормальная Легкое покраснение	Выраженное покраснение Мраморный рисунок Выраженная бледность
Потоотделение	Незначительное выступление пота (на лице, в подмышечных впадинах)	Обильное потоотделение по всему телу
Дыхание	Несколько учащенное, сохраняется разговорная речь, дыхание успокаивается после 2-3 минут отдыха	Резко учащенное, одышка, дыхание преимущественно через рот, после окончания упражнения может появиться кашель
Техника движения	Ухудшение координации, замедление скорости передвижения	Нечеткость выполнения упражнений, нарушение координации

# Наиболее доступное и эффективное упражнение аэробного циклического характера – это ходьба



## Основные рекомендации при занятиях ходьбой

- 1 Комфортная одежда и обувь
- 2 Контроль дыхания и пульса (темп ходьбы подбираем таким образом, чтобы сохранялась разговорная речь). Во время ходьбы вдох делать через нос, выдох – через нос или через слегка сжатые губы. Дышать глубоко и ритмично, выдох должен быть продолжительнее вдоха (на 2–3 шага вдох, на 3–4–5 шагов выдох)
- 3 Время для ходьбы - вечерние часы, за 1 ч до ужина или через 1,5–2 ч после него, но не позднее, чем за 2 ч до сна, днем- за 2 ч до обеда или спустя 2–3 ч после него
- 4 Занятия не менее трех раз в неделю
- 5 Продолжительность увеличивается постепенно, начиная с 10 минут и в последующем еженедельно увеличивая время до 30-60 минут, занимаясь 3 раз в неделю или ежедневно
- 6 Перед ходьбой обязательно провести разминку, по завершении ходьбы заминку

## Положительные эффекты от занятий северной (скандинавской) ходьбой

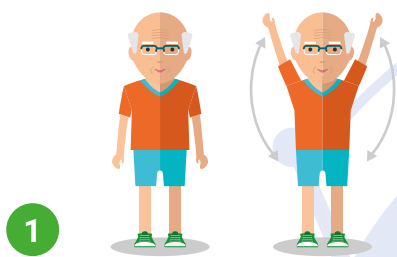
- 1 Улучшает настроение
- 2 Способствует развитию умственной активности
- 3 Укрепляет мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей
- 4 Эффективно тренирует сердечную мышцу и тонизирует сосуды
- 5 Тренирует дыхательную мускулатуру
- 6 Происходит активное насыщение организма кислородом
- 7 Равномерно распределяется нагрузка на суставы нижних конечностей
- 8 При регулярных занятиях способствует снижению массы тела
- 9 Безопасный вид физической активности для всех возрастных групп
- 10 Расширяет горизонты и открывает новые возможности, формируя коммуникативные навыки, побуждает к путешествиям в команде единомышленников

*АНО физкультурно-оздоровительный спортивный клуб «ПУТЕШЕСТВИЕ» приглашает на занятия северной ходьбой.*

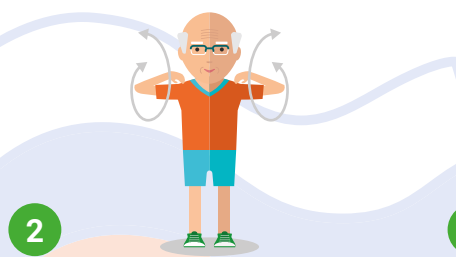
## Примерный комплекс упражнений

# ДЛЯ РАЗМИНКИ

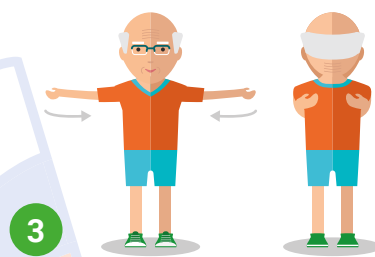
Исходное положение (ИП далее) – стоя, ноги на ширине плеч



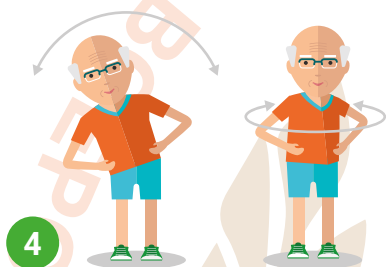
**1**  
Поднять руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох



**2**  
Кисти к плечам, круговые движения в плечевых суставах. По 6-8-10 раз вперед, назад



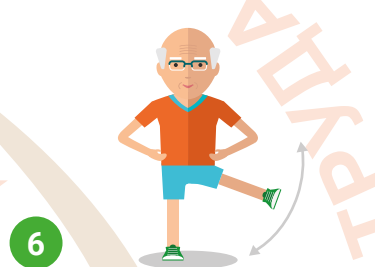
**3**  
Развести руки в стороны – вдох, обнять себя (кистями достать лопатки) – выдох. 4-6 раз



**4**  
Руки на пояс, плавные наклоны туловища вправо, влево по 6-8-10 раз, затем плавные повороты по 6-8-10 раз



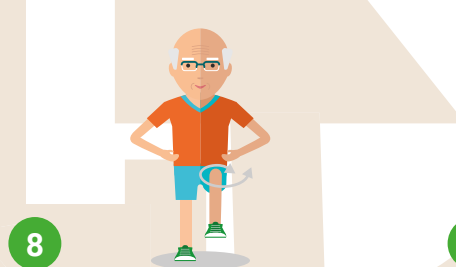
**5**  
Руки на пояс, махи прямой ногой вперед, назад (можно опираться на опору). По 8-10 раз каждой ногой



**6**  
Руки на пояс, махи прямой ногой в сторону. По 8-10 раз каждой



**7**  
Руки на пояс, ходьба – перекаты с пятки на носок



**8**  
Руки на пояс, согнуть правую ногу в коленном суставе, бедро параллельно опорной поверхности, круговые движения в коленном суставе. По 6-8 раз вовнутрь, затем кнаружи. То же левой



**9**  
Руки на пояс, согнуть правую ногу в коленном суставе, бедро параллельно опорной поверхности, круговые движения в тазобедренном суставе. По 6-8 раз вовнутрь, затем кнаружи



**10**  
Сделать выпад вперед поочередно каждой ногой. По 3-4 раза



**11**  
Сделать выпад в сторону правой ногой, затем левой, поочередно, по 3-4 раза



**12**  
Дыхательные упражнения

## Примерный комплекс упражнений

# ДЛЯ ЗАМИНКИ

Исходное положение (ИП далее) – стоя, ноги на ширине плеч



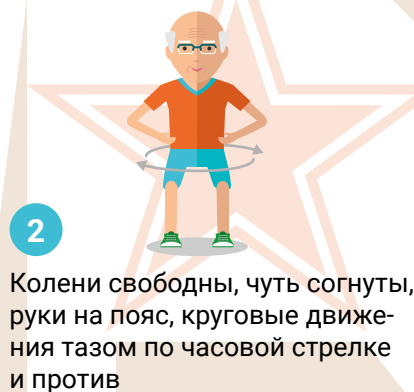
**1**  
Руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох, руки в стороны – вдох, опустить вниз – выдох

**2**  
Руки на пояс, левая рука вверх, наклон туловища вправо – вдох, вернуться в ИП – выдох, правая рука вверх левая на пояс, наклон влево – вдох, вернуться в ИП – выдох. 1-2 раза

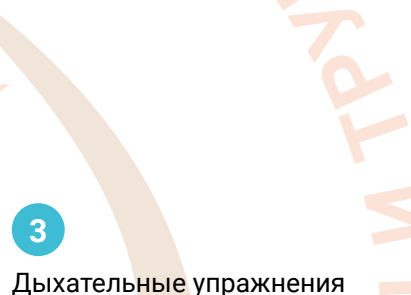
**3**  
Выпады ногой поочередно вперед, в сторону



**1**  
Правую ногу вперед на пятку, носок на себя, левая нога делает небольшой присед (растягиваем заднюю поверхность ноги). Тоже левой ногой



**2**  
Колени свободны, чуть согнуты, руки на пояс, круговые движения тазом по часовой стрелке и против



**3**  
Дыхательные упражнения

## Утренняя гигиеническая гимнастика



**Утренняя гигиеническая гимнастика** – это система простейших физических упражнений, направленная на обеспечение оптимального состояния организма человека, которая позволяет легко и приятно перейти от утренней вялости к активному состоянию,

быстрее ликвидировать застойные явления, возникающие в организме после ночного бездействия. Может применяться во всех возрастных периодах и при любой подготовленности к физической нагрузке.



## При составлении индивидуального комплекса гимнастики необходимо учитывать следующие правила

- гимнастика проводится в проветренном помещении в свободной комфортной одежде
- физические упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, специфике трудовой и бытовой деятельности
- физические упражнения должны выполняться в определенной последовательности
- физические упражнения должны носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания
- физическая нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу выполнения комплекса упражнений
- комплекс упражнений следует периодически обновлять (однообразные упражнения снижают эффективность занятия)
- после выполнения комплекса гимнастики не должно быть чувства усталости



## Примерная схема упражнений гимнастики и их последовательность

- 1 Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (потягивание, ходьба простая).
- 2 Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы (махи руками и ногами в разных направлениях).
- 3 Упражнения, укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение (наклоны и повороты головы, туловища).
- 4 Упражнения силовые (отжимание от стены или стола, упражнения на брюшной пресс).
- 5 Упражнения, способствующие подвижности суставов.
- 6 Упражнения для ног.
- 7 Завершают утреннюю гигиеническую гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания (ходьба с движениями рук).
- 8 Продолжительность утренней гимнастики от 8-10 до 20-30 мин.

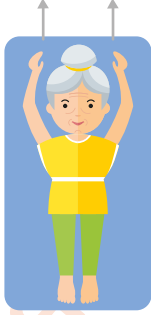
## Примерный комплекс упражнений

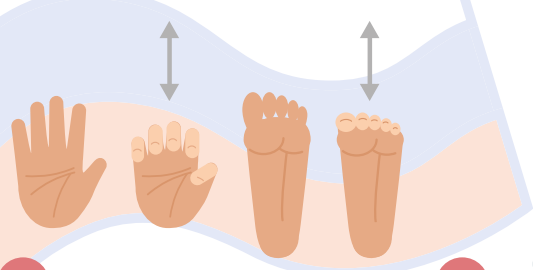
# Комплекс 1: ЛЕЖА


Утренняя гигиеническая гимнастика


Исходное положение (ИП далее) – лежа на спине


Гимнастику можно выполнять из разных исходных положений. Упражнения можно выполнять сразу же после пробуждения, находясь в постели.

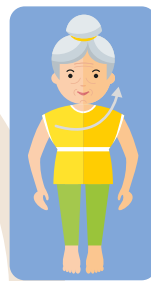
- 

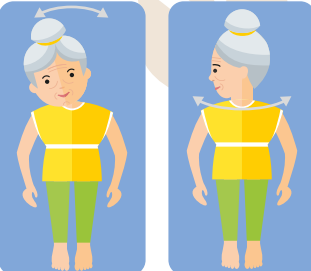
1 Руки вверх потянуть. 2-3 раза
- 


2 Сжимать пальцы кистей и стоп одновременно. 10-12 раз
- 


3 Скользящие шаги по поверхности. 6-8-10 раз
- 


4 Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, стопы стоят на опоре, правая рука на живот, левая на грудную клетку – вдох живот поднимается. Выдох – живот втягивается – диафрагмальное дыхание. 2-3 раза
- 


5 Круговые движения плечевыми суставами назад и вперед. По 6-8 раз
- 

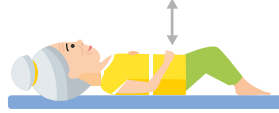
6 Подтягиваем поочередно плечо к одноименному уху, голова прямо. По 6-8 раз
- 

7 Плавные наклоны головы вправо, влево, плавные повороты головы в сторону. По 4-6 раз
- 

8 Ноги согнуты в коленях, прижать к животу правое колено, левую ногу выпрямить, затем поменять. 4-5 раз
- 

9 Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, стопы стоят, на выдохе потянуться руками к коленям, плавно вернуться в ИП. 10-15-20 раз
- 

10 Упражнение «велосипед»
- 

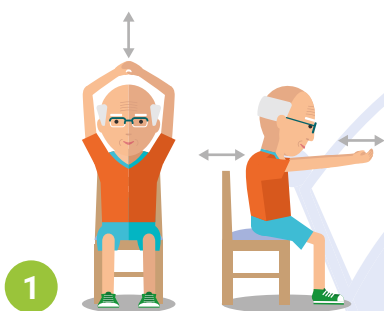
11 Ноги согнуты в коленях плавно в медленном темпе поднять таз вверх, опустить вниз (полумостик) 4-6-8-10-12 раз
- 

12 Диафрагмальное дыхание. 2-3 раза

## Комплекс 2: СИДЯ

Утренняя гигиеническая гимнастика

Исходное положение (ИП далее) – сидя на стуле, спина прямая, стопы с опорой на пол



1

Руки в «замок» поднять вверх – потянуться, опустить руки, расслабиться. Руки в «замок» выпрямить вперед – потянуться, округлив грудной отдел спины, опустить руки вниз, расслабить спину. По 2-3 раза



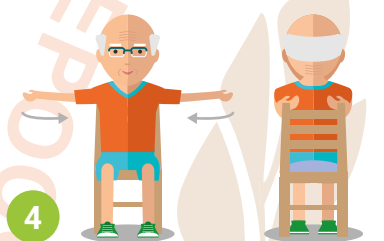
2

Левая рука на пояс, правую потянуть вверх с небольшим наклоном – вдох, вернуться в исходное положение – выдох, тоже левой рукой. По 2-3 раза



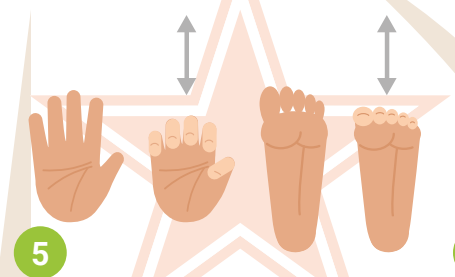
3

Руки на пояс, ходьба сидя на стуле, высоко поднимая колени 20-30 секунд



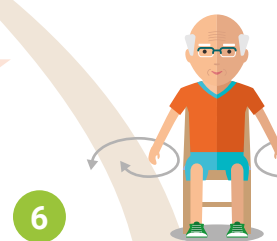
4

Руки в стороны – вдох, обнять себя – выдох. 2-3 раза



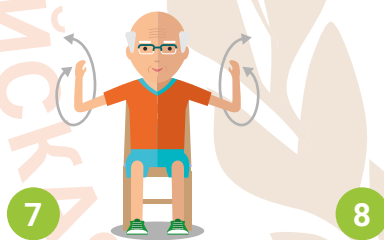
5

Сжимать одновременно пальцы рук и стоп. 8-10 раз



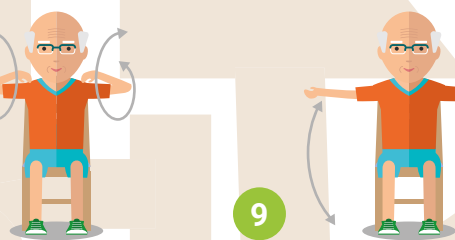
6

Круговые движения в лучезапястных суставах. По 6-8 раз.



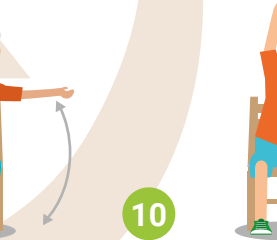
7

Круговые движения в локтевых суставах. По 6-8 раз



8

Кисти к плечам. Круговые движения в плечевых суставах по 4-6 раз



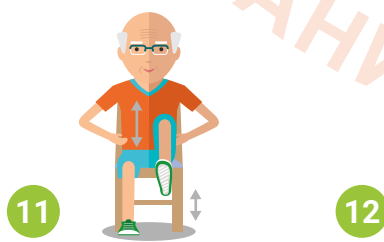
9

Развести руки в стороны – вдох, опустить вниз – выдох. 3-4 раза



10

Левая рука на бедре, правой потянуться вверх с наклоном корпуса влево, то же вправо. По 6-8 раз в каждую сторону



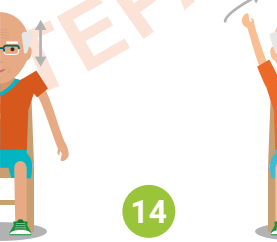
11

Поочередно подтягивать правое и левое колено к животу. По 6-8 раз



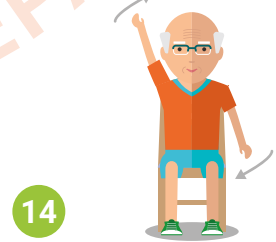
12

Перекат стоп с носочка на пятку. 8-10 раз



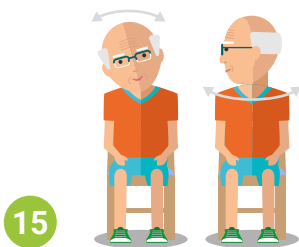
13

Поднять плечи вверх – вдох, опустить – выдох. 2-3 раза



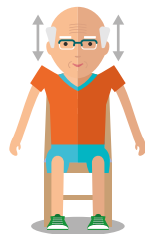
14

Правая рука вверх, левая вниз, рывки руками. 8-10 раз



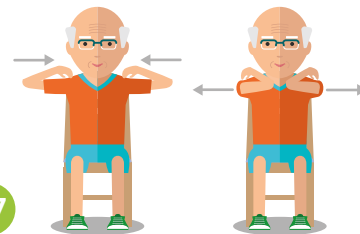
15

Повороты головой в медленном темпе вправо-влево. Наклоны вправо-влево, вперед-назад с малой амплитудой. По 4-6-8-10 раз



16

Поднять плечи вверх – вдох, опустить вниз – выдох. 3-4 раза



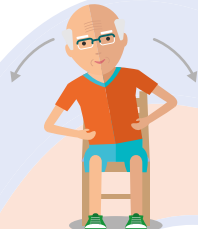
17

Кисти к плечам, соединить локти вместе – выдох, развести в стороны – вдох. 6-8 раз



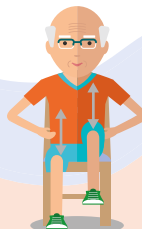
18

Руки на пояс, левую ногу выпрямить, на выдохе – правой рукой потянуться к левой ноге, вернуться в ИП. По 8-10 раз к каждой ноге поочередно



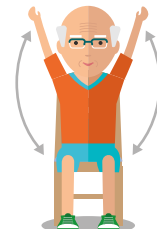
19

Руки на пояс. Наклоны корпуса влево вправо. По 6-8 раз



20

Ходьба, сидя на стуле. 20-30 секунд



21

Поднять руки вверх – вдох, медленно опустить вниз, расслабиться – выдох. 3-4 раза

## Примерный комплекс упражнений

## Комплекс 3: СТОЯ

### Утренняя гигиеническая гимнастика

Исходное положение (ИП далее) – стоя



1

Ноги на ширине плеч, руки вверх – потянуться, вернуться в ИП. 2-3 раза



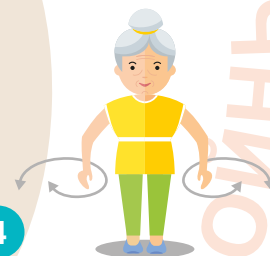
2

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, с активным движением рук. 1 минуту



3

Руки вверх – вдох, вернуться в ИП



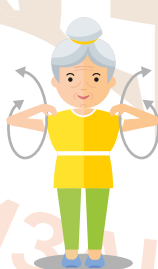
4

Круговые движения в лучезапястных суставах 8-10 раз в каждую сторону



5

Круговые движения в локтевых суставах 8-10 раз в каждую сторону



6

Кисти к плечам круговые движения в плечевых суставах вперед, назад 4-6-8- раз в каждую сторону



7

Кисти к плечам, поднять плечи вверх, локти развести в сторону – вдох грудная клетка вперед, свести локти вперед перед собой, округлить грудной отдел позвоночника – выдох. 5-6 раз



8

Наклоны головы вправо, влево медленно, плавно, по 4-5 раз в каждую сторону. Поворот головы вправо, влево медленно, плавно по 4-5 раз в каждую сторону



9

ИП – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  
1 – кисти к плечам; 2 – руки вверх;  
3 – к плечам; 4 – вперед;  
5 – к плечам; 6 – в стороны;

7 – ИП.  
3-4 раза, дыхание произвольное либо управляемое  
на подъем рук – вдох, опускание к плечам – выдох

10

Руки на пояс, неглубокие плавные наклоны туловища в сторону, 6-8 раз в каждую сторону

11

Опираясь на спинку стула (или без опоры), стоя на левой ноге, правая нога согнута в коленном суставе, бедро параллельно полу, выполнять сгибание-разгибание, затем круговые движения в голеностопном суставе правой ноги. По 6-8 раз. То же левой



12

Опираясь на спинку стула, стоя на левой ноге, правая нога согнута в коленном суставе, бедро параллельно полу, выполнять сгибание разгибание, затем круговые движения в коленном суставе. По 6-8 раз. То же левой



13

Опираясь на спинку стула, стоя на левой ноге, правая нога согнута в коленном суставе, бедро параллельно полу, выполнять круговые движения в тазобедренном суставе во внутрь, кнаружи. по 6-8 раз. То же левой

14

Опираясь на спинку стула, полуприсед или полное приседание 4-6-8-10 раз. Выдох на подъеме

15

Отжимание от стены или от стола (ноги на ширине плеч, ладони под плечевыми суставами, локти согнуты, спина прямая, на выдохе выпрямить руки – отжаться)



16

Руки в «замок», руки вперед – потянуться, грудной отдел позвоночника округлить, руки вниз – расслабиться. 2-3 раза



17

Ходьба на месте или по комнате, ходьба простая, усложненная (на носочках, на пятках, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом). 1-2 минуты

18

Дыхательные упражнения

19

ИП – сидя на полу, ноги врозь, плавно на выдохе потянуться к носочку правой ноги, задержаться на 15-20 секунд (нога в коленном суставе выпрямлена), вернуться в ИП. То же к левой ноге. 4-6 раз

После выполнения комплекса упражнений необходимо принять прохладный или теплый душ с последующим постепенным снижением температуры воды.

# Гигиенический самомассаж

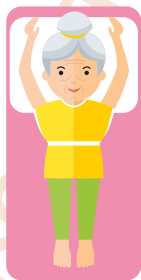
(по методике Бирюкова А.А.)

**Гигиенический самомассаж** – один из наиболее распространенных видов самомассажа, активное средство ухода за телом, помогающее укрепить здоровье, поднять общий тонус организма и предупредить некоторые заболевания.

## Рекомендации по проведению гигиенического самомассажа

- можно проводить утром и вечером
- длительность утреннего самомассажа от 10 до 15 мин
- проводится в теплом помещении в удобной расслабленной позе натошак

## Самомассаж и гимнастика в постели



Проснувшись, не спеша вытяните руки за голову, кисти сомкните «в замок» и медленно, но сильно потянитесь 3-4 раза. То же самое проделайте ногами, при этом оттяните носки и в таком положении задержите их на счет 1-3, потом носки возьмите на себя и потянитесь вперед пятками, задержите их на счет 1-2-3.

Выполняем поглаживающие движения по грудной клетке спереди по направлению к подмышечной области по 2-3 линиям 2-3 раза (левой рукой на правой стороне и наоборот). Затем по этим же линиям легкие растирающие движения 2-3 раза. После этого хорошенько разотрите межреберные промежутки. Согните ноги в коленных и тазобедренных суставах, стопы упираются в постель, и разотрите грудь под реберной дугой краями обеих ладоней. Растирания проводите одновременно обеими руками от мечевидного отростка (центра грудной клетки) вниз (к бокам).

Далее поднимите руку вертикально вверх, а другой проведите выжимающие движения вначале на плече по 3-4 линиям (4-5 раз), а затем на предплечье. То же самое на другой руке. Направление движений к подмышечным впадинам.

Руки вытянуты вдоль тела. На счет 1 – голову поднять и подбородком прижаться к груди – выдох. На счет 2 – вернуться в и. п. – вдох, плечи развести, лопатки свести, позвоночник прогнуть вверх. Повторить 3-4 раза.

Выполнить плавные наклоны, затем повороты головы в стороны.

Согнув ногу в коленном суставе, подтяните одну ногу на счет 1, на 2 – вытяните. То же сделайте другой ногой.

Одновременно подтяните обе ноги.

Подтяните одну ногу, обхватите ее руками за колено и прижмите к животу. То же проделайте другой ногой.

Выполните «диафрагмальное дыхание» 2-3 раза

## Утренний самомассаж



Утренний самомассаж следует начинать с бедра. Здесь расположены самые массивные группы мышц, массаж которых будет способствовать активизации кровообращения во всех органах.

Начинайте с энергичных выжимающих движений – 3-4 раза, после чего по очереди то на внутренней, то на средней, то на наружной части бедра делайте разминание 3-4 раза, чередуя с выжиманиями. На наружной части бедра гребнем кулака разотрите фасцию бедра, а затем этим же гребнем сильно разомните.

Сделайте круговые, спиралевидные растирающие движения в области коленных суставов по 3-4 раза. Так же отmassируйте второе бедро.

На голени вначале хорошенько отmassируйте икроножную мышцу, применяя выжимающие движения – 3-4 раза, разминающие движения – 3-4 раза и потряхивания. На внешней стороне голени делайте выжимания ребром ладони и разминания подушечками четырех пальцев (каждый прием по 4-5 раз). Здесь же можно растереть голеностопный сустав круговыми, спиралевидными растирающими движениями. Затем переходите ко второй голени. Направление движений вверх.

На груди вначале massируют большую грудную мышцу: выжимание – 2-3 раза, разминание подушечками четырех пальцев – 2-4 раза. Затем растираются межреберные промежутки. Хорошенько разотрите подреберный угол.

После этого слегка massируются руки – поглаживающие, выжимающие движения плеча и предплечья. Направление движений к подмышечным впадинам.

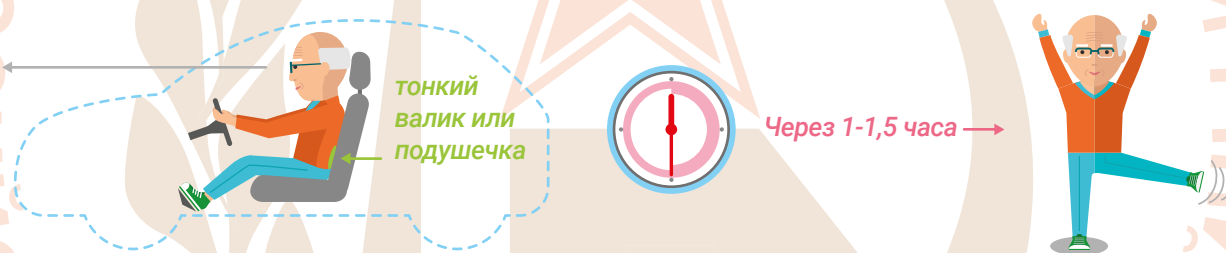
По заднебоковой области шеи проводят поглаживающие, растирающие движения вдоль шейных позвонков.

Промассируйте живот, поглаживание, растирание по часовой стрелке.

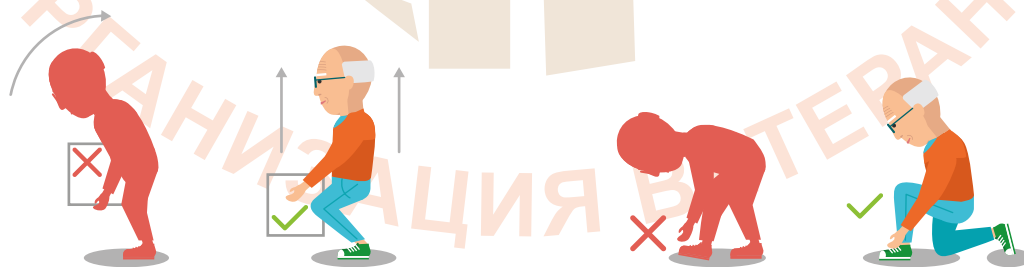
Завершить утренний гигиенический массаж водной процедурой, которая служит дополнительным термическим и механическим раздражителем кожи и повышает возбудимость центральной нервной системы. Заканчивать процедуру надо энергичным растиранием тела сухим и жестким полотенцем.

# Рекомендации правильного поведения, профилактики развития и обострений заболеваний опорно-двигательного аппарата

- Спать не на мягкой постели, но и не на жесткой (она должна быть полужесткой, чтобы тело, когда человек лежит на спине, сохраняло физиологические изгибы (шейный лордоз, грудной кифоз и поясничный лордоз).
- Правильно сидеть (требования к мебели: высота стула, кресла должна соответствовать длине голени, стопы должны упираться в пол; для людей маленького роста рекомендуется подставить под ноги скамеечку; максимальная глубина приблизительно 2/3 длины бедер; под столом должно быть достаточное пространство для ног, чтобы их не надо было сильно сгибать). При длительной позе сидя, каждые 20 минут менять положение ног.

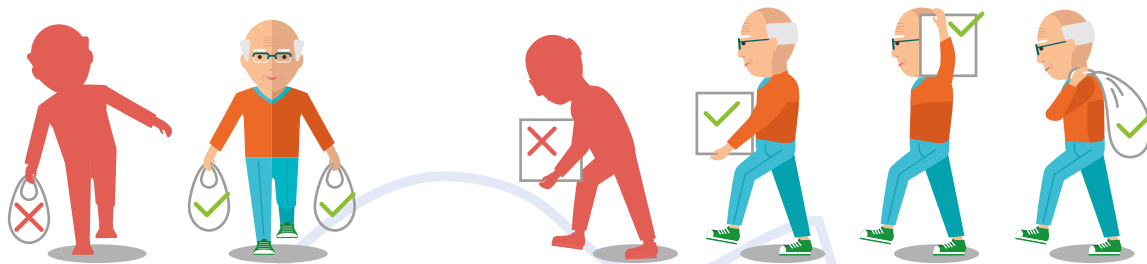


- За рулем автомобиля сидеть без напряжения, спина должна иметь хорошую опору (с этой целью имейте тонкий валик или подушечку, которые можно подкладывать под поясницу), голову во время движения автомобиля держите прямо. При длительных поездках, останавливайтесь через 1-1,5 часа, выполняйте элементарные физические упражнения.



- Правильно поднимайте тяжести. Прежде чем что-то поднять тяжелое, присядьте, при этом спина должна быть прямой, шея выпрямлена, ухватив двумя руками тяжесть, поднимать, не сгибая спину.





- Правильно переносить тяжести. Тяжелую ношу не носить в одной руке, разделить груз и нести его в обеих руках. Недопустимо резко сгибаться, держа тяжесть, и разгибаться (наклоняться назад).

## Рекомендации дачникам

- Выполнять работу при влажности воздуха не более 60%.
- Выполнять работу в тени, не под прямыми солнечными лучами.
- Во время работы в период жаркого времени надевать головные уборы и легкую одежду.
- Не работать в наклон.
- Не находиться длительно в положении на корточках.
- Предпочтительно выполнять работу сидя на низкой скамеечке.
- Резко не вставать, особенно если находились в исходном положении в наклоне.
- Осторожно, осмотрительно менять положения тела при работах на участке.
- Предпочтительно выполнять работы утром – до 10 часов и вечером – после 17 часов.
- Те, кто страдает избыточным весом, имеет или предрасположен к варикозному расширению вен нижних конечностей желательно во время работы на садовом участке надевать лечебные компрессионные гольфы, чулки.
- Правильно поднимать и переносить тяжести.
- Через 1-2 часа ложитесь или садитесь на 5-10 минут, приподнимая ноги вверх.
- Длительно не находиться в однообразных, вынужденных позах.
- Рационально использовать садовый инвентарь, подбирая его в соответствии с вашим ростом.
- При копке земли землю с лопаты выбрасывайте в сторону, а не резко за спину.
- В зимний период времени готовить свой организм к дачному сезону (заниматься физическими упражнениями на развитие общей выносливости, силы мышц, координацию, гибкость).
- Ежедневно выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики.

# Полезная информация

## Где можно пенсионерам продолжить занятия физкультурой

### **Фитнес-центр «Виктория»**

г. Томск, ул. Белинского, д. 60/1, тел. 59-18-97, 59-77-04.

### **Школа танцев «ДРАЙВ»**

г. Томск, пр. Мира, д. 74, 4 этаж, тел. 23-52-07.

### **АНО Физкультурно-оздоровительный спортивный клуб «Путешествие»**

тел. 8-923-417-16-16.

### **Йога-студия «Седьмое небо»**

г. Томск, ул. Красноармейская, д. 96, офис 608, тел. 8 - 952-177-23-23.

### **Спортивный центр «Олимп»**

г. Томск, пр. Ленина, д. 160 (вход со двора), тел. 40-24-18.

### **Центр физической культуры и спорта «Баграм»**

г. Томск, ул. Смирнова, д. 30, тел. 62-72-19.

### **Центр физической культуры и спорта «Метеор»**

г. Томск, ул. Калужская, д. 17/2, тел. 54-01-96.

### **Центр физической культуры и спорта «Сибиряк»**

г. Томск, ул. Сибирская, д. 64/1, тел. 44-00-67.

### **Сеть фитнес-центров «Фристайл»**

1) г. Томск, ул. Сибирская, 36а, стр. 1, 609-629 (доб. 2)


2) г. Томск, ул. Иркутский тракт, 54, 609-629 (доб. 3)

3) г. Томск, пр. Мира, 42а, 609-629 (доб. 4)

4) г. Томск, ул. Красноармейская, 114, 609-629 (доб. 1)

**!** Если у Вас есть хронические заболевания, перед занятиями физкультурой проконсультируйтесь с врачом по ЛФК





Телефоны информационного центра  
Томской академии активного долголетия:  
(3822) 47-95-13; 47-95-14

Время работы информационного центра:  
в рабочие дни с 9.00 до 16.00

[ТОМСКОЕДОЛГОЛЕТИЕ.РФ](http://ТОМСКОЕДОЛГОЛЕТИЕ.РФ)

