

ЦВЕТА

Ваше руководство
на пути к здоровому
телу

Здоровья

Содержание

О руководстве	5
Наши программы	6
Точно в цель: С чего начать	7
На старт! Внимание!	14
Марш! Семь оттенков здоровья	21
Разминка: Упражнения на растяжку	23
ШАГ 1 ПРОГУЛКА	37
ШАГ 2 АКТИВАЦИЯ	39
ШАГ 3 СИЛА	49
ШАГ 4 КОР	59
ШАГ 5 ВЕС	69
Шаг 6 ДИНАМИКА	79
ШАГ 7 КАРДИО	91
Дневник тренировок	94
Пирамида физической активности	95
Мышечный каркас человека	96



Это руководство специально написано для пациентов с заболеваниями почек, которые подвержены риску развития мышечной атрофии. Читайте дальше и берите ответственность на себя! Откройте для себя путь к здоровому телу. По мере выполнения упражнений наблюдайте, как со временем ваше тело становится сильнее.



Программы

Наши пациенты могут принимать участие в различных специально разработанных для них программах и мероприятиях, к которым относятся дневные занятия спортом, просмотр видеозаписи упражнений во время прохождения диализа, уголок для занятий спортом в центрах диализа, ежегодная функциональная оценка физической формы, региональные турниры и Российские Трансплант Игры.





Точно в цель: С чего начать

Выработка правильного отношения очень важна



Решение

Никто не сможет убедить вас заниматься спортом. Это должно быть сознательным решением с вашей стороны. Если у вас нет уверенности, что вы получите пользу от физической активности, почему бы вам не попробовать позаниматься, скажем, в течение трех месяцев? В течение этого периода регулярно занимайтесь спортом (одно занятие не даст результатов). Со временем вы начнете ощущать пользу. Вы начнете воспринимать физические упражнения как часть лечения, наряду с диетой и медикаментами.



Настойчивость

Будут моменты, когда вы будете пропускать тренировки по целому ряду причин, включая госпитализацию.

Не сдавайтесь! Начните снова, установив более низкую планку, и вскоре вы снова улучшите свою физическую форму. У вас будут как хорошие, так и не очень хорошие дни. Если в какой-то день вы чувствуете сильную усталость, то вы можете сократить время занятий. Помните, что даже 5 минут лучше, чем ничего!



Регулярность

Каждый человек может включить физическую активность в свой ежедневный график, это просто требует планирования.

Помните, спорт действительно поможет вам, поэтому стоит сделать его приоритетом.



Преимущества, которые дает физическая активность

Многие пациенты считают, что им нельзя заниматься спортом. Возможно, есть определенные упражнения, которые им не подходят. Будет неправильно списать все упражнения как неподходящие или небезопасные и упустить возможность ощутить на себе преимущества спорта. Почему бы не обратиться за консультацией к специалисту по спортивной медицине? Он порекомендует вам безопасные упражнения. Вам просто нужно адаптировать такие упражнения с учетом состояния вашего здоровья и обстоятельств.

- ❑ придает больше энергии
- ❑ делает тело сильнее
- ❑ улучшает настроение и качество жизни
- ❑ уменьшает стресс и помогает выспаться
- ❑ помогает пищеварению и предотвращает чрезмерное увеличение веса
- ❑ помогает контролировать артериальное давление

- ❑ снижает уровень холестерина и вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний
- ❑ укрепляет сердце и кости
- ❑ помогает снизить уровень сахара в крови
- ❑ повышает эффективность диализа



Знаете ли вы, что...

Физические упражнения помогут вам хорошо себя чувствовать! Во время тренировки наш организм выделяет эндорфины. Считается, что эндорфины дают нам ощущение счастья.



Следите за своим телом и заботьтесь о нем!

Не занимайтесь физическими упражнениями

- ❑ после диализа, поскольку в это время ваше артериальное давление может быть низким
- ❑ если вы плохо себя чувствуете

Если у вас есть сомнения, проконсультируйтесь с врачом.

Во время занятий

- ❑ выполняйте движения медленно и контролируйте их
- ❑ при возможности выполняйте движения в полном диапазоне
- ❑ дышите нормально
- ❑ при подъеме ног всегда задействуйте мышцы брюшного пресса, нижней части спины и ягодиц

Если у вас возникнут сомнения, проконсультируйтесь со специалистом по спортивной медицине.

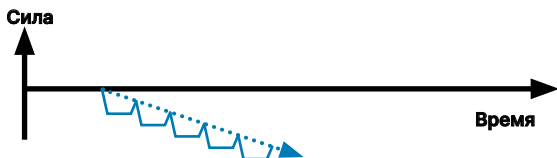


Принцип F-I-T-T

Что это такое?

Частота занятий (Frequency, F)	Количество тренировок в неделю
Интенсивность (Intensity, I)	Уровень сложности физической нагрузки (легкая, умеренная, высокая)
Время (Time, T)	Продолжительность физической нагрузки в минутах Поставьте себе цель заниматься по тридцать минут
Тип (Type, T)	Выбранный вид физической активности Выбирайте любое из силовых или аэробных упражнений

Частота занятий



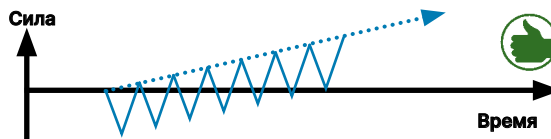
Слишком интенсивная тренировка. До следующей тренировки необходим период восстановления продолжительностью 24-48 часов.

- ❑ С течением времени приводит к сокращению силы мышц.



Недостаточная тренировка. Несмотря на то, что после первой тренировки наблюдается увеличение силы мышц, промежуток между двумя тренировками слишком велик.

- ❑ С течением времени не приводит к увеличению силы мышц.



Достаточная степень восстановления между двумя тренировками. До следующей тренировки должно пройти 24 часа.

- ❑ С течением временем силы мышц вырастет.

Насколько интенсивной должна быть нагрузка?



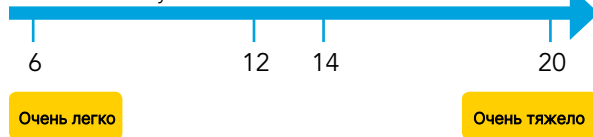
а) Измерение интенсивности с помощью шкалы Борга субъективной оценки (RPE)

Это простой, но эффективный инструмент для измерения интенсивности нагрузки в упражнениях после продолжительного периода тренировок. Например, после двадцатиминутной тренировки на беговой дорожке вы можете оценить свои ощущения и использовать результат оценки в качестве точки отсчета для будущих занятий. Если вы оцените свое состояние на 6 баллов, на следующем занятии вам можно заниматься в более быстром темпе.

Диапазон от 6 до 20

6: Очень легко

20: Очень измучен и больше не может заниматься



Ваша цель: между 12 и 14 баллами: устойчивый темп тренировки.



б) Физические упражнения и сердечно-сосудистая система

Упражнения оказывают физическую нагрузку на ваше тело и заставляют сердце биться быстрее. Если сердцебиение находится в здоровом, безопасном и эффективном диапазоне сердечного ритма, то это означает, что вы достигли нужного уровня физической нагрузки. Наиболее прямой способ узнать это – измерить частоту сердечных сокращений. Перед этим давайте рассмотрим ключевой термин – «Максимальная частота сердечных сокращений» ($ЧСС_{\text{макс}}$).

$$ЧСС_{\text{макс}} = 220 - \text{Возраст}$$

Если вам 60 лет, ваша максимальная частота сердечных сокращений составит $220 - 60 = 160$ ударов в минуту.

Поскольку сердцебиение генерирует пульс в артериях, он может служить индикатором вашего сердечного ритма. Читайте дальше, чтобы узнать о способах измерения пульса.



Пульсация лучевой артерии

- ❑ Положите подушечки двух пальцев на внутреннюю сторону запястья, чуть ниже запястных складок у основания большого пальца.
- ❑ Слегка нажмите на эту область, пока не почувствуете пульс. При необходимости ищите точку пульсации.

Пульсация плечевой артерии

- ❑ Положите подушечки двух пальцев на внутреннюю сторону предплечья, чуть выше локтевого сгиба.
- ❑ Слегка нажмите на эту область, пока не почувствуете пульс. При необходимости ищите точку пульсации.



Пульсация сонной артерии

- ❑ Положите подушечки двух пальцев с любой стороны шеи.
- ❑ Слегка нажмите на эту область, пока не почувствуете пульс. При необходимости ищите точку пульсации.



Какой бы способ вы ни использовали, запишите количество пульсовых ударов в минуту. Затем рассчитайте свой пульс по формуле:

$$\text{Частота сердечных сокращений} = \frac{\text{количество пульсовых ударов в минуту} \times 100\%}{\text{ЧСС}_{\text{макс}}}$$

Этот показатель поможет вам регулировать интенсивность выполняемых упражнений (в процентном отношении). Общее правило:

Частота сердечных сокращений не должна превышать 80%

При превышении этого значения после текущей тренировки в следующий раз вам, вероятно, нужно будет снизить нагрузку или скорость выполнения упражнений. При наличии сомнений проконсультируйтесь со специалистом спортивной медицины.

Рекомендуемая интенсивность физической активности для здоровых взрослых людей

Физическая активность/Упражнение	Максимальная частота сердечных сокращений (%)	Субъективная степень затраченного усилия
Сидячий образ жизни / отсутствие привычки к физической активности или физическим упражнениям/ полная утрата физической формы	57 – 67%	Легкое – Умеренное
Минимальная физическая активность / отсутствие физических упражнений /умеренно-высокая степень утраты физической формы	64 – 74%	Легкое – Умеренное
Эпизодическая физическая активность / отсутствие физических упражнений или их неоптимальное количество / умеренная или легкая степень утраты физической формы	74 – 84%	Умеренное – Высокое
Привычная физическая активность / регулярные физические упражнения в диапазоне интенсивности от умеренной до высокой (*Не рекомендуется пациентам, проходящим диализ)	80 – 91%	Умеренное – Высокое
Большое количество привычной активности / регулярные физические упражнения высокой степени интенсивности (*Не рекомендуется пациентам, проходящим диализ)	84 – 94%	Относительно тяжело – Тяжело

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Людям с нарушениями здоровья следует проконсультироваться с сертифицированным практикующим врачом, прежде чем повышать нагрузку в упражнениях.
- Эти рекомендации соответствуют рекомендациям Министерства здравоохранения и социальных служб по физической активности США для американцев.



На старт! Внимание!

Вы очень близки к тому, чтобы отправиться в захватывающее путешествие. Перед этим, пожалуйста, заполните следующую форму, чтобы оценить вашу готовность к нагрузкам. Ответы должны быть утвердительными либо отрицательными.

Анкета для людей в возрасте от 15 до 69 лет

ДА

НЕТ

1. Говорил ли ваш врач когда-нибудь, что у вас имеется сердечно-сосудистое заболевание, и что физическая активность, которой вы можете заниматься, должна быть строго регламентирована врачом?
2. Чувствуете ли вы боль в груди, когда занимаетесь физической активностью?
3. Были ли у вас в прошлом месяце боли в груди, когда вы не занимались физической активностью?
4. Теряете ли вы равновесие из-за головокружения? Теряете ли вы иногда сознание?
5. Есть ли у вас проблемы с костями или суставами (например, спинными, коленными или бедренными), которые могут усугубиться из-за изменения характера физической активности?
6. Принимаете ли вы в настоящее время назначенные врачом лекарства (например, мочегонные препараты) для контроля артериального давления или заболеваний сердца?
7. Известна ли вам какая-либо иная причина, по которой вам не следует заниматься спортом?

Начинаем!

Укажите сведения о себе:

Имя: _____

Возраст: _____

ИМТ: _____
(вес, кг / рост, м *рост, м)

ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ

«Один только этот шаг – выбор цели и устремление к ней – меняет все», –
Скотт Рид

Моя цель: _____

Вес – это не просто цифра на весах. Он может указывать на наличие заболеваний, например, гипертонии, диабета и некоторых видов рака.

ИМТ (кг/м ²)	Риски для здоровья
Менее 18,5	Подвержен высокому риску развития дефицита питательных веществ и остеопороза
18,5 – 22,9	Идеальный диапазон. Низкий риск развития дефицита питательных веществ, остеопороза и хронических заболеваний
23.0 – 27.4	Умеренный риск развития хронических заболеваний
Более 27.5	Высокий риск развития хронических заболеваний

Если вы ответили **утвердительно на один или несколько вопросов**, проконсультируйтесь со своим врачом, ПЕРЕЖДЕ ЧЕМ повышать интенсивность физической нагрузки или принимать участие в оценке физической формы. Расскажите своему врачу о результатах заполнения этой анкеты.

- Вероятно, вы сможете заниматься любым видом спортивной активности по своему выбору, если будете начинать медленно, и будете постепенно наращивать темп. Как вариант, вам, возможно, придется ограничить диапазон доступных вам видов физической активности безопасными для вас видами.
- Получите консультацию врача о видах физической активности, которыми вы хотели бы заниматься, и следуйте его рекомендациям.

Отложите увеличение нагрузки: Если вы плохо себя чувствуете из-за временного заболевания, например, в связи с простудой или высокой температурой, необходимо дождаться восстановления. Если вы беременны, или есть вероятность беременности, мы просим вас проконсультироваться со своим врачом, прежде чем увеличивать нагрузку.

Внимание: При изменении состояния вашего здоровья таким образом, что вы даете утвердительный ответ на любой из вопросов вышеприведенной анкеты, мы просим вас сообщить об этом своему специалисту по спортивной медицине. Получите у него консультацию относительно изменения плана физической активности.

Если вы **честно ответили отрицательно на все вопросы**, это означает, что вы сможете:

- Становитесь гораздо более физически активным – начинайте медленно и постепенно наращивайте темп. Это самый безопасный и простой способ.
- Примите участие в оценке физической формы – это отличный способ определить вашу базовую физическую форму, чтобы вы могли спланировать наилучший для вас активный образ жизни. Мы настоятельно рекомендуем вам измерить артериальное давление. Если результат измерения превышает 144/94, проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем увеличивать нагрузку.

Информированное использование результатов анкеты: Канадское общество физиологии физических упражнений, Health Canada и их агенты не несут ответственности за лиц, которые выполняют физические упражнения, и, если после заполнения этой анкеты у вас возникают сомнения, мы просим вас проконсультироваться со своим врачом перед началом выполнения упражнений.

Внимание: Указанный допуск к физической активности действителен максимум в течение двенадцати месяцев с даты заполнения анкеты, и становится недействительным при изменении состояния вашего здоровья таким образом, что вы отвечаете утвердительно на любой из семи вопросов анкеты.

Дневник тренировок

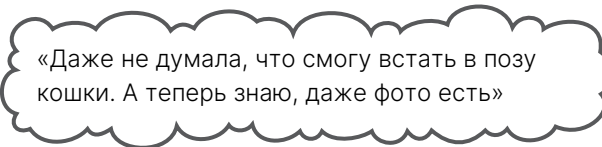
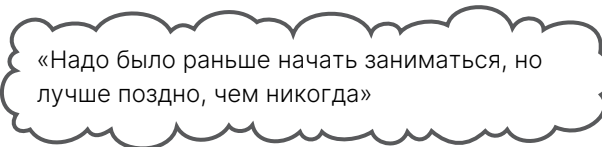
Теперь, когда вам не терпится отправиться в путь, вот ресурс, который вы можете использовать во время тренировок.

После тренировки записывайте в дневнике свои мысли и чувства.

Пример записи чувств:



Пример записи мыслей:

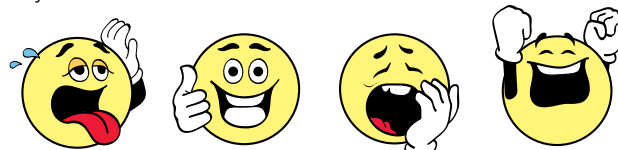


Дневник тренировок

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
НЕДЕЛЯ 1					
НЕДЕЛЯ 2					
НЕДЕЛЯ 3					
НЕДЕЛЯ 4					
НЕДЕЛЯ 5					

Суббота	Воскресенье

Не ограничивайтесь одними словами; вы можете использовать смайлики, чтобы выразить свои чувства.



*Образец дневника приведен в конце этого руководства. Вы можете распечатать шаблон и использовать его.

Зачем вести дневник? Дневник поможет вам:

- ❑ Лучше настроиться на свое тело, чувства и мысли после тренировки.
- ❑ Выявлять определенные закономерности и проблемы при выполнении упражнений. Вы можете поделиться этой информацией с кем-то еще, кто, возможно, сможет помочь вам решить эти проблемы. Например, если вы постоянно чувствуете себя измотанным, есть вероятность, что вы перенапрягаетесь.
- ❑ Поддерживать мотивацию. Запись в журнале является доказательством того, что вы действительно тренировались.

Марш! Семь оттенков здоровья



Это упражнения низкой интенсивности, которые вы должны стремиться выполнять каждый день.

Выполняйте эти упражнения перед каждой тренировкой, чтобы разогреть мышцы.

Выполняйте каждое упражнение минимум один-три раза; каждая растяжка должна длиться 15-60 секунд.

На стадиях 2-6 старайтесь заниматься 2-3 раза в неделю. Прогресс должен быть постепенным.

Промежуток времени между шагами – два месяца.

ВНИМАНИЕ:

Если вы находитесь на гемодиализе:

- избегайте выполнения упражнений шагов 2-7 в дни прохождения диализа.
- не выполняйте упражнения, если у вас установлен долговременный катетер, так как движения могут привести к его повреждению.

Если вы находитесь на перитонеальном диализе:

- не выполняйте упражнения шагов 4 и 6, так как движения могут привести к повреждению катетера.



Разминка: Упражнения на растяжку



Преимущества:

Упражнения на растяжку расширяют диапазон движений и улучшают работу мышц, следовательно, они имеют решающее значение для борьбы с потерей подвижности при старении.

Растяжку следует выполнять непосредственно до момента возникновения дискомфорта в пределах диапазона движений, и не более того. Этот момент будет восприниматься как легкое напряжение мышц, без собственно дискомфорта.

В этом разделе описаны упражнения, которые помогают растянуть ключевые группы мышц.



Объем нагрузки:

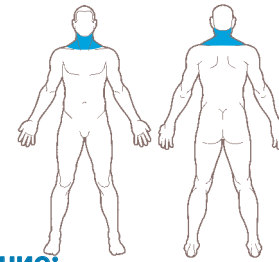
- ▣ Минимум 1-3 раза для каждого упражнения
- ▣ Каждая растяжка должна длиться 15-60 секунд



ВНИМАНИЕ:

- Выполняйте растяжку медленно и плавно, без резких движений.
- Дышите нормально; не задерживайте дыхание.
- Контролируйте каждое движение и свое дыхание.

**Задействованные
мышцы:**
Шея



1) Растяжка мышц шеи снизу вверх



Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, смотрите прямо перед собой



Упражнение:

- ▷ Поднимите голову, удерживайте в течение 15 секунд
- ▷ Опустите подбородок к груди, задержите позу на 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение



1



2



3

Старт

2) Растяжка мышц шеи слева направо



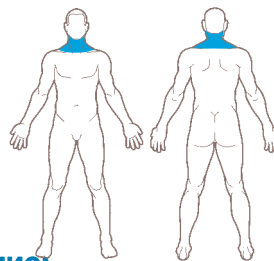
Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, смотрите прямо перед собой



Упражнение:

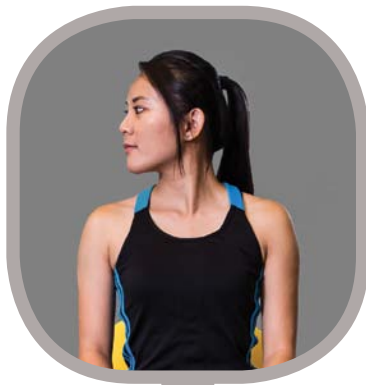
- ▷ Поверните голову, задержите позу на 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение
- ▷ Повторите для другой стороны шеи



**Задействованные
мышцы:**
Шея



1



2



3

Старт

3) Растяжка мышц шеи по диагонали



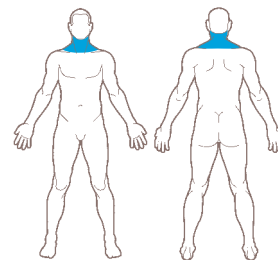
Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, смотрите прямо перед собой



Упражнение:

- ▷ Поверните голову по диагонали вправо, задержите позу на 15 секунд



**Задействованные
мышцы:**
Шея

- ▷ Поверните голову по диагонали вниз влево, задержите позу на 15 секунд
- ▷ Поверните голову по диагонали влево, задержите позу на 15 секунд
- ▷ Поверните голову по диагонали вниз вправо, задержите позу на 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение



1



2



3



4



5

Старт

4) Подъемы плеч



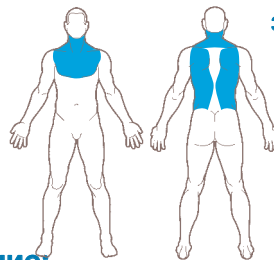
Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, смотрите прямо перед собой
- ▷ Расслабьте мышцы плеч



Упражнение:

- ▷ Поднимите плечи вверх, задержите позу на 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение



Задействованные мышцы:

Шея
Грудь
Верхняя часть спины



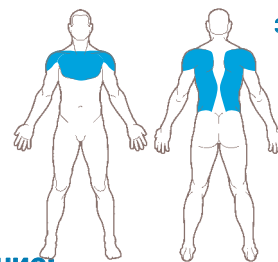
1



2

Старт

5) Растяжка мышц верхней части спины и грудных мышц



**Закрепленные
мышцы:**

Плечи
Грудь
Верхняя
часть спины



Исходное положение:

- ▶ Сядьте прямо, глядя прямо перед собой
- ▶ Положите руки на плечи, локти разведите в стороны



Упражнение:

- ▶ Прижмите локти к груди, сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Снова разведите локти в стороны, сведите лопатки вместе, сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение



1



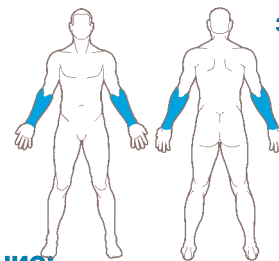
2



3

Старт

6) Растяжка предплечий и вращение запястьями



**Закрепленные
мышцы:**
Запястья
Предплечья



Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, глядя прямо перед собой
- ▷ Поднимите руки прямо вперед на уровне плеч
- ▷ Сожмите кулаки

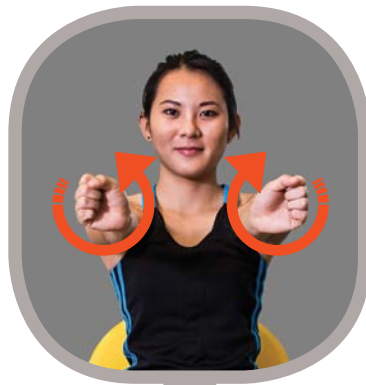


Упражнение:

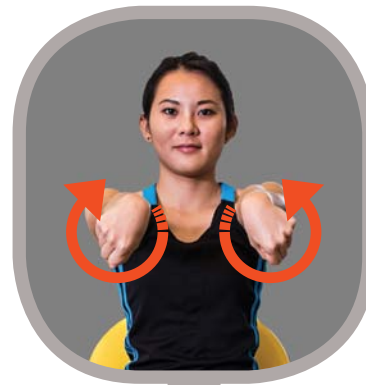
- ▷ Рисуйте небольшие круги запястьями в течение 15 секунд
- ▷ Повторите в другом направлении



1



2



3

Старт

7) Растяжка боковых мышц торса



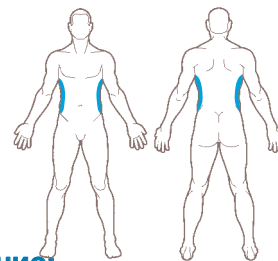
Исходное положение:

- ▶ Сядьте прямо, глядя прямо перед собой
- ▶ Вытяните руки над головой

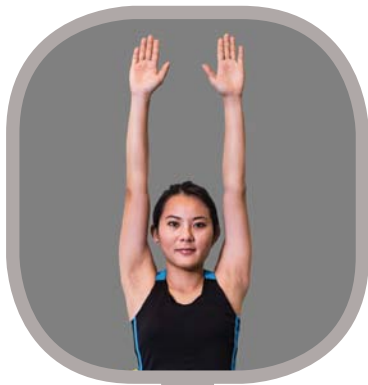


Упражнение:

- ▶ Наклонитесь, почувствуйте легкое растяжение с левой стороны
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите для другой стороны тела



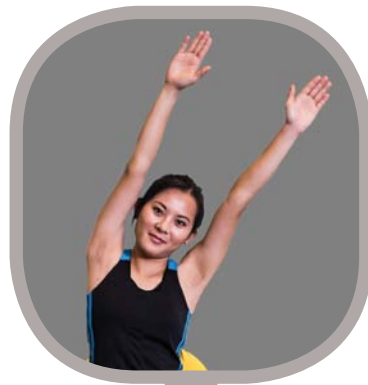
**Задействованные
мышцы:**
Боковые
мышцы торса



1



2



3

Старт

8) Растяжка мышц задней части бедер



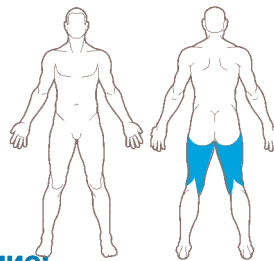
Исходное положение:

- ▶ Сядьте прямо, глядя прямо перед собой



Упражнение:

- ▶ Подтяните колено к груди, удерживайте обеими руками
- ▶ Прижимайте колено как можно ближе к груди в течение 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите упражнение для другого колена



Задействованные мышцы:

Задняя часть бедер



1



2



3

Старт

9) Растяжка мышц передней части бедер



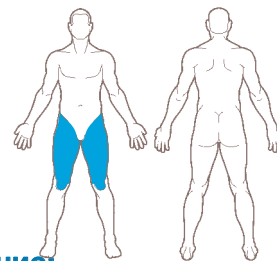
Исходное положение:

- ▷ Встаньте прямо, держитесь за опору

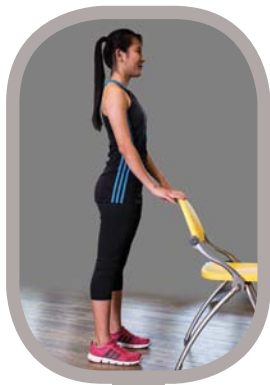


Упражнение:

- ▷ Обхватите лодыжку сзади, держа колени вместе
- ▷ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение
- ▷ Повторите для другой ноги



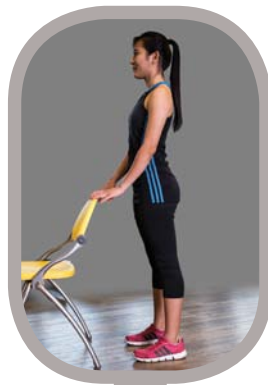
**Задействованные
мышцы:**
Передняя
часть бедер



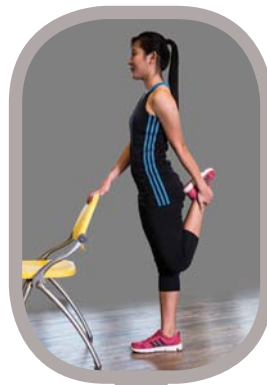
1



2



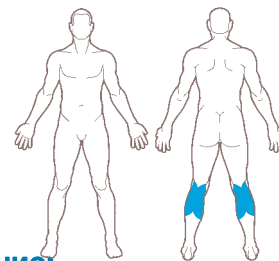
3



4

Старт

10) Растяжка икроножных мышц



Задействованные мышцы:

Задняя часть икр



Исходное положение:

- ▷ Встаньте прямо, держитесь за опору
- ▷ Отведите правую ногу прямо назад, поставьте пятку на пол



Упражнение:

- ▷ Наклонитесь вперед и согните левую ногу в колене, не сгибайте правую ногу
- ▷ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение
- ▷ Повторите для другой ноги



1



2



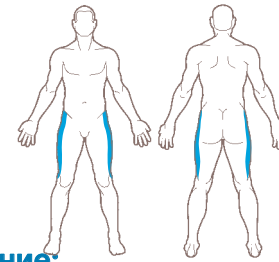
3



4

Старт

**Задействованные
мышцы:**
Внешние мышцы
бедер



11) Растяжка внешних мышц бедер из положения сидя



Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, положите лодыжку на бедро рядом с коленной чашечкой.



Упражнение:

- ▷ Удерживая спину прямо, наклоняйтесь вперед, пока не почувствуете легкое растяжение правой ягодицы, бедра и внешней поверхности бедра
- ▷ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение
- ▷ Повторите для другой ноги



1



2



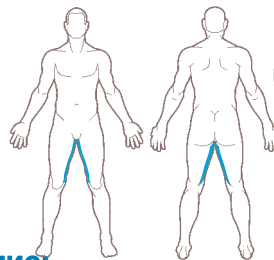
3



4

Старт

12) Растяжка внутренних мышц бедер из положения сидя



Задействованные мышцы:
Внутренние мышцы бедер



Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, согните оба колена, подошвы ног вместе



Упражнение:

- ▷ Положите локти на обе ноги, слегка надавите на них
- ▷ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение



1



2

Старт

РАЗМИНКА

ШАГ
1
Прогулка

ШАГ
2
Активация

ШАГ
3
Сила

ШАГ
4
Кор

ШАГ
5
Вес

ШАГ
6
Динамика

ШАГ
7
Кардио

КРАСНЫЙ цвет символизирует решимость и страсть

Может быть непросто принять решение начать что-то делать и двигаться в выбранном направлении. Преодоление инерции требует определенной решимости и стремления к совершенствованию. Пусть это желание перерастет в страсть, которая будет поддерживать вас на плаву. Вы приняли правильное решение.



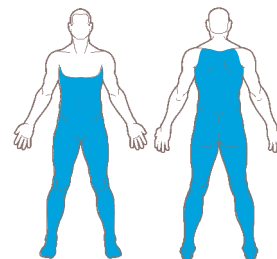
ПРОГУЛКА

Ходьба может показаться рутинным и обыденным делом. Тем не менее, она имеет много преимуществ для здоровья.

Ходьба облегчает приток воздуха в легкие и его отток из них и стимулирует кровоснабжение мышц, тем самым поддерживая тонус сердечной мышцы. Доказано, что она помогает снизить артериальное давление.

Наибольшую пользу от движений получают нижние конечности.

Регулярная ходьба помогает снизить вес; малоподвижный образ жизни может привести к увеличению веса, ожирению и повышению риску диабета, инсульта и сердечных заболеваний. Ходьба также полезна для психического здоровья.



Задействованные мышцы:

Торс
Ягодицы
Нижняя часть тела

При ходьбе организм выделяет химические вещества, улучшающие самочувствие, называемые эндорфинами.

Многие люди склонны к размышлениям; их ум занят размышлениями о прошлых событиях и о будущем. Ходьба побуждает человека сосредоточиться на настоящем времени.

Когда вы идете по улице, смотрите на то, как отражается свет от стен зданий, слушайте шелест листьев и обращайтесь внимание на все, что вас окружает. Вы будете поражены новыми идеями, которые могут к вам прийти!



РАЗМИНКА

шаг
1
Прогулка

шаг
2
Активация

шаг
3
Сила

шаг
4
Кор

шаг
5
Вес

шаг
6
Динамика

шаг
7
Кардио

ОРАНЖЕВЫЙ цвет символизирует **настойчивость и выносливость**

Вы совершили первый переход с шага 1 на шаг 2. Авраам Линкольн сказал: «Я иду медленно, но зато никогда не двигаюсь назад». Не имеет значения, насколько медленно вы идете, если вы не прекращаете движение. Наши мышцы становятся сильнее только тогда, когда мы двигаемся, и наша кровь перекачивается по сосудам. Так что совершайте больше движений!



Упражнения на активацию мышц

Наши мышцы активируются с помощью нервных импульсов. Нервные импульсы активируют мышцы, заставляя их сокращаться. Этот процесс позволяет выполнять движения, на которые мы полагаемся при выполнении больших и малых задач.

Упражнения из шага 2 способствуют активации мышц. При регулярном выполнении они могут помочь вам нарастить мышечную силу.

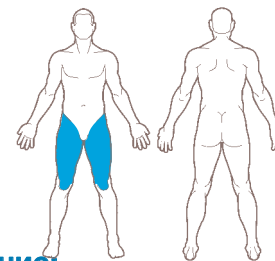


ВНИМАНИЕ:

- Выполняйте движения медленно и контролируйте их.
- Задействуйте торс, напрягая мышцы живота.
- Не задерживайте дыхание. Дышите нормально.
- Делайте однодневный перерыв между силовыми тренировками.

**Задействованные
мышцы:**

Мышцы
передней части
бедер



1) Подъем коленей



Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, ноги на ширине плеч



Упражнение:

- ▷ Поднимите колено к груди, не сгибая туловище
- ▷ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение
- ▷ Повторите упражнение для другой ноги



1



2



3

Старт

2) Сведение бедер



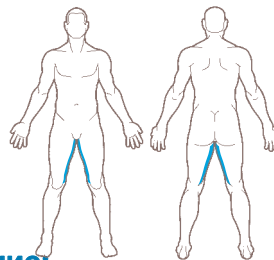
Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, положите подушку между коленей



Упражнение:

- ▷ Сведите ноги
- ▷ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение



Задействованные мышцы:

Внутренние
мышцы
бедер



1

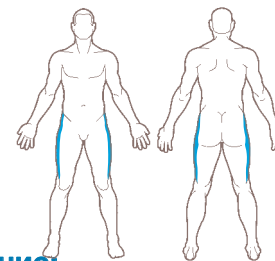


2

Старт

**Задействованные
мышцы:**

Мышцы
внешней части
бедер



3) Сведение бедер



Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, обвяжите полотенце вокруг бедер



Упражнение:

- ▷ Раздвиньте ноги в стороны, преодолевая сопротивление
- ▷ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение



Примечание: Завяжите полотенце плотно, но оставляйте достаточно места для движений бедер



1



2

Старт

4) Разгибание ног



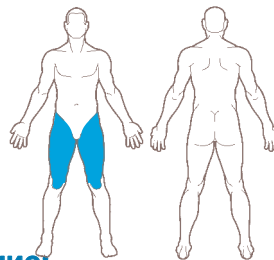
Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, поставив обе ноги на пол
- ▷ Держитесь за край сиденья



Упражнение:

- ▷ Поднимите ногу с пола и
 - ▷ выпрямите ее
 - ▷ Сохраняйте позу 15 секунд
 - ▷ Вернитесь в исходное положение
- Повторите упражнение для другой ноги



**Задействованные
мышцы:**

Мышцы
передней
части бедер



1



2



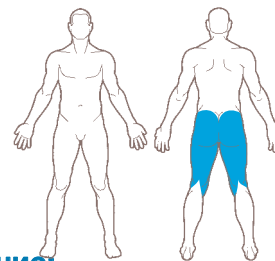
3



4

Старт

**Задействованные
мышцы:**
Мышцы задней части
бедер
Ягодицы



5) Выброс ноги от бедра



Исходное положение:

- ▶ Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, держитесь за опору



Упражнение:

- ▶ Держа спину прямо, заведите одну ногу за спину, направив пальцы ног вниз
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите упражнение для другой ноги



1



2



3

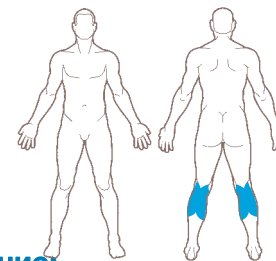


4

Старт

**Задействованные
мышцы:**

Задняя часть икр



6) Подъем на носках с опорой



Исходное положение:

- ▷ Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, держитесь за опору



Упражнение:

- ▷ Поднимитесь на носках и встаньте на подушечки стоп
- ▷ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение



1



2

Старт

7) Боковые выпады с опорой



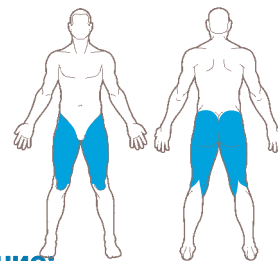
Исходное положение:

- ▶ Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, держитесь за опору



Упражнение:

- ▶ Сделайте шаг в сторону под углом 45 градусов
- ▶ Наклонитесь как можно ниже
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите упражнение для другой ноги



Задействованные мышцы:

Передняя часть бедер
Задняя часть бедер
Ягодицы



1



2



3

Старт

Опросник

Насколько точны следующие утверждения?

Отвечайте «ДА», «НЕТ», «МОЖЕТ БЫТЬ».



1. Я пропустил несколько тренировок. В следующий раз нужно начать с нагрузки низкой интенсивности.



2. Нужно старательно записывать все в дневник, чтобы сделать его красивым.



3. Выполнение домашних обязанностей считается за физическую активность.



4. Регулярные физические упражнения могут помочь предотвратить увеличение веса.



5. Можно заниматься непосредственно перед процедурой диализа.



6. На тренировку лучше всего надевать спортивную одежду.



7. Если я не могу нащупать пульс, нужно поискать его.



8. Растяжка делает меня выше.



9. Я могу увеличить силу всех мышц, выполняя комбинацию упражнений с сопротивлением, нацеленных на различные части тела.



10. Когда я тренируюсь, я чувствую усталость.



РАЗМИНКА

ШАГ
1
Прогрелка

ШАГ
2
Активация

ШАГ
3
Сила

ШАГ
4
Кор

ШАГ
5
Вес

ШАГ
6
Динамика

ШАГ
7
Кардио

ЖЕЛТЫЙ цвет символизирует энергию и упорядоченность.

К этому моменту ваши мышцы уже достаточно сильны. Вы начинаете замечать повышение энергии. Для того чтобы физические упражнения приносили максимальную пользу, они должны выполняться последовательно и систематически. Продолжайте постепенным образом выполнять новые упражнения.



Силовые упражнения

Силовые упражнения заставляют мышцы работать на преодоление сопротивление. Например, открытие тяжелой двери и толчок для того чтобы сдвинуть тяжелый предмет.

При регулярном выполнении эти упражнения укрепляют мышцы и кости, улучшают осанку и помогают предотвратить такие заболевания как остеопороз. Для наращивания силы всех мышц выполняйте комбинацию упражнений, нацеленных на различные части тела.



Внимание:

- Выполняйте движения медленно
- и контролируйте их.
- Задействуйте торс, напрягая мышцы живота.
- Не задерживайте дыхание. Дышите нормально.
- Делайте однодневный перерыв между силовыми тренировками.

1) Сгибание рук



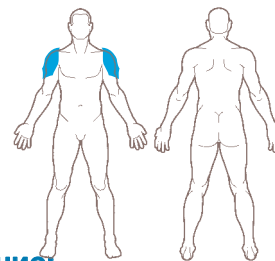
Исходное положени:

- ▷ Сядьте прямо, руки выпрямлены, локти прижаты к телу



Упражнение:

- ▷ Согните руки в локтях, подтяните руки к плечам
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▷ Вернитесь в исходное положение



**Задействованные
мышцы:**
Передняя часть
предплечья



1



2

Старт

2) Жим от плеч



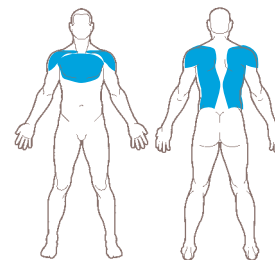
Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, подняв руки, локти согнуты под прямым углом



Упражнение:

- ▷ Поднимите руки прямо вверх
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▷ вернитесь в исходное положение



Закрепленные мышцы:

Плечи
Грудь
Верхняя часть спины



1



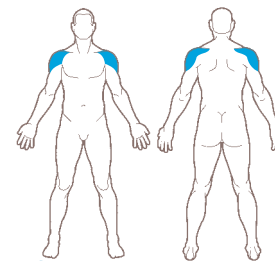
2

Старт

Задействованные

мышцы:

Плечи



3) Боковой подъем рук



Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, руки выпрямлены, локти прижаты к телу



Упражнение:

- ▷ Разведите руки в стороны на уровне плеч
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▷ Вернитесь в исходное положение

52

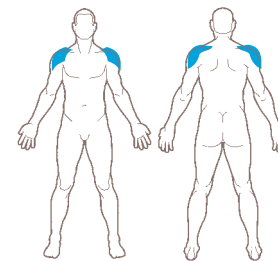


1



2

Старт



4) Подъем рук вперед



Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, руки выпрямлены, локти прижаты к телу



Упражнение:

- ▷ Поднимите руки вперед до уровня плеч
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▷ Вернитесь в исходное положение



1



2

Старт

5) Вытяжение рук



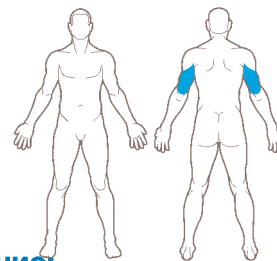
Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, одна рука согнута за головой, другая поддерживает локоть



Упражнение:

- ▷ Выпрямите локоть
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▷ Вернитесь в исходное положение
- ▷ Повторите с другой рукой



**Задействованные
мышцы:**
Задняя часть
предплечий



1



2



3



4

Старт

6) Отжимание от стены



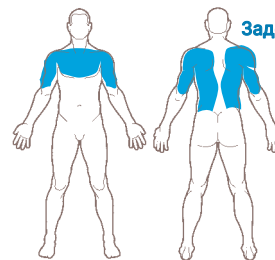
Исходное положение:

- ▶ Встаньте вертикально лицом к стене
- ▶ Положите обе руки на стену на уровне плеч, распрямив локти



Упражнение:

- ▶ Согните руки в локтях и наклонитесь вперед
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение, отталкиваясь от стены, пока не встанете вертикально



Задействованные мышцы:

Грудь
Плечи
Верхняя часть предплечий
Верхняя часть спины



1



2

Старт

7) Скручивание



Исходное положение:

- ▷ Лягте на спину на пол, согнув колени
- ▷ Скрестите руки перед грудью



1

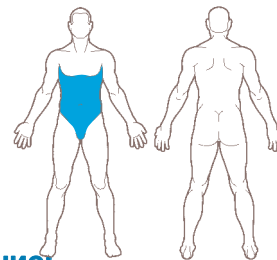


Упражнение:

- ▷ Поднимайте голову и плечи, пока плечи не оторвутся от пола
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▷ Вернитесь в исходное положение



2



**Задействованные
мышцы:**
Торс (передняя
часть)

Старт

8) Приседание со стулом



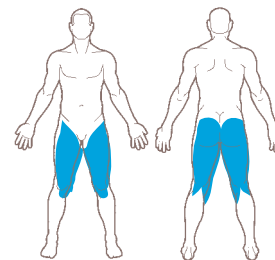
Исходное положение:

- ▶ Встаньте позади устойчивого стула, ноги на ширине плеч
- Скрестите руки перед грудью



Упражнение:

- ▶ Выполните приседание, нависнув над сиденьем стула
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение



Закрепленные мышцы:

Передняя часть
бедер
Задняя часть бедер
Ягодицы



1



2

Старт

РАЗМИНКА

ШАГ
1
Прогулка

ШАГ
2
Активация

ШАГ
3
Сила

ШАГ
4
Корь

ШАГ
5
Вес

ШАГ
6
Динамика

ШАГ
7
Кардио

ЗЕЛЕНЫЙ цвет символизирует рост и изобилие

Зеленый – это цвет травы. При благоприятных условиях трава растет в изобилии. Это руководство, наполненное идеями и советами, будет поддерживать вашу мотивацию к расширению познаний и подпитывать вашу силу воли для продолжения занятий.



Упражнения для стабилизации кора

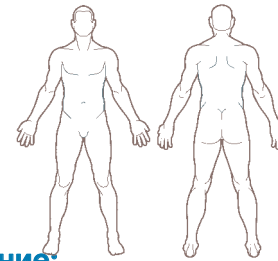
Мышцы кора, которые проходят по всей длине туловища, служат мышечным корсетом. Когда эти мышцы сокращаются, они стабилизируют позвоночник, таз и плечевой пояс, что позволяет нам двигать конечностями (руками и ногами).

Доказано, что боли в пояснице связаны со слабостью мышц кора. Следовательно, тренировка мышц кора может устранить отсутствие тонуса. Упражнения на стабилизацию мышц кора можно выполнять постепенно, начиная с самого легкого уровня и заканчивая более продвинутым. Они способствуют формированию хорошей осанки и предотвращению травм.



ВНИМАНИЕ:

- Выполняйте движения медленно и контролируйте их.
- Задействуйте торс, напрягая мышцы живота.
- Не задерживайте дыхание. Дышите нормально.
- Делайте однодневный перерыв между силовыми тренировками.



1) Прогиб



Исходное положение:

- ▶ Встаньте на колени на полу, руки и колени на ширине плеч



Упражнение:

- ▶ Зафиксируйте бедра
- ▶ Выгните спину, сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Прогните спину, сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение



1



2



3

Старт

2) Разгибание бедра



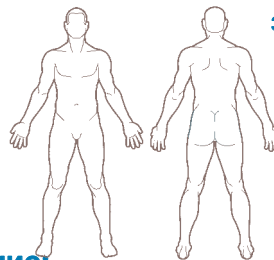
Исходное положение:

- ▶ Лягте ничком на пол, локти согнуты на уровне плеч, ладони лежат на полу



Упражнение:

- ▶ Поднимите грудь от пола
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение



**Задействованные
мышцы:**
Поясница
Ягодицы

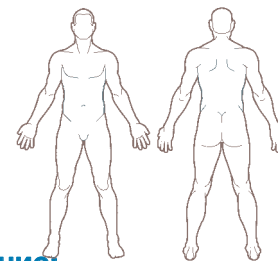


Старт

1

2

**Задействованные
мышцы:**
Торс



3) Планка



Исходное положение:

- ▶ Лягте ничком, локти под плечами, пальцы сцеплены



Упражнение:

- ▶ Поднимите от пола верхнюю часть туловища, колени и пальцы ног
- ▶ Встаньте в позу «планка»
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение

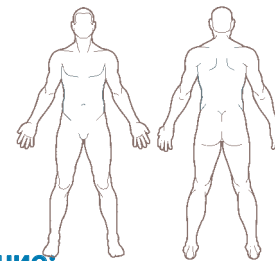


1



2

Старт



4) Боковая планка



Исходное положение:

- ▶ Лягте на бок, поставив согнутый локоть на пол
- ▶ Используйте руку под собой в качестве подушки, а другую руку – в качестве опоры



Упражнение:

- ▶ Поднимите тело, используя руку в качестве опоры
- ▶ Держите спину прямо
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите для другой стороны тела



1



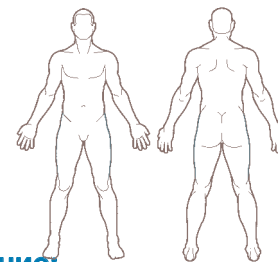
2



3

Старт

**Задействованные
мышцы:**
Внешняя часть
бедер



5) Боковой подъем ноги



Исходное положение:

- ▷ Лягте на бок, положив ноги одна на другую
- ▷ Используйте одну руку в качестве подушки под голову, а другую руку – в качестве опоры



Упражнение:

- ▷ Поднимите ногу
- ▷ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение
- ▷ Повторите для другой стороны тела



1



2



3

Старт

6) «Мостик»



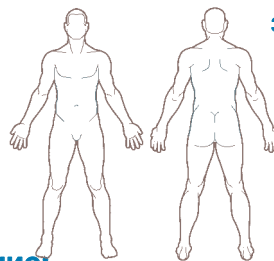
Исходное положение:

- ▶ Лягте на спину, руки по бокам
- ▶ Согните ноги в коленях, поставьте ступни на пол



Упражнение:

- ▶ Поднимайте бедра, пока не образуется прямая линия от колен до плеч
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение



**Задействованные
мышцы:**

Торс
Ягодицы



1



2

Старт

7) Скручивания



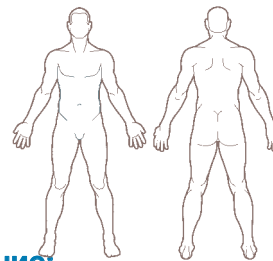
Исходное положение:

- ▷ Лягте на спину, скрестите руки на груди, ноги под прямым углом к бедрам (положение «стол»)



Упражнение:

- ▷ Поднимите плечи от пола
- ▷ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение



**Задействованные
мышцы:**
Торс (передняя
часть)



1



2

Старт

8) Разгибание ног из положения лежа



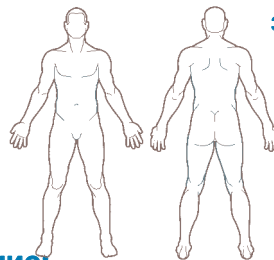
Исходное положение:

- ▶ Лягте на спину, руки в стороны, ноги под прямым углом к бедрам (положение «стол»)



Упражнение:

- ▶ Вытяните и выпрямите ногу
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите упражнение для другой ноги



Закрепленные мышцы:

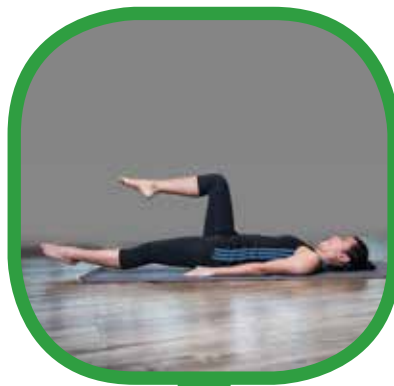
Торс
Задняя часть
бедер



1



2



3

Старт

РАЗМИНКА

ШАГ
1
Прогулка

ШАГ
2
Активация

ШАГ
3
Сила

ШАГ
4
Кор

ШАГ
5
Вес

ШАГ
6
Динамика

ШАГ
7
Кардио

Синий цвет символизирует мир, стабильность и гармонию

Эти три аспекта являются отличным напоминанием о том, что упражнения никогда не должны быть резкими. Во всех разделах этого руководства мы уделяем особое внимание контролю движений, их медленному и спокойному выполнению. Ваше тело должно находиться в устойчивом положении, позы не должны быть неудобными, и вам не должно быть больно.



Силовые упражнения с весом

Эти упражнения являются более сложными вариациями упражнений шага 3 и служат для укрепления мышечной силы. Это отличные примеры силовых тренировок в сочетании с творчеством!

Вам не нужно специальное оборудование. Для выполнения этих упражнений идеально подходят предметы, которые есть у вас дома. Вот несколько идей:

- ▣ Банки с консервированной едой
- ▣ Пакеты с рисом/фасолью
- ▣ Стаканы для воды или бутылки с минеральной водой. Наливайте в них разное количество жидкости, и у вас получится разный вес.



Внимание:

- Выполняйте движения медленно и контролируйте их.
- Задействуйте торс, напрягая мышцы живота.
- Не задерживайте дыхание. Дышите нормально.
- Делайте однодневный перерыв между силовыми тренировками.

1) Сгибание рук с весом



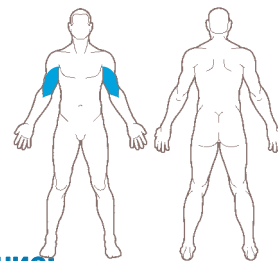
Исходное положение:

- ▷ Встаньте прямо, руки выпрямлены, локти прижаты к телу
- ▷ Держите гантели, ладони направлены внутрь



Упражнение:

- ▷ Согните руки в локтях, подтяните руки к плечам
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▷ Вернитесь в исходное положение



**Задействованные
мышцы:**

Передняя часть
предплечий



1



2

Старт

2) Жим стоя с весом



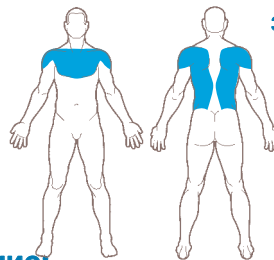
Исходное положение:

- ▶ Встаньте прямо, руки подняты, локти согнуты под прямым углом к плечам



Упражнение:

- ▶ Поднимите руки прямо вверх
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение



Задействованные мышцы:

Плечи
Грудь
Верхняя
часть спины



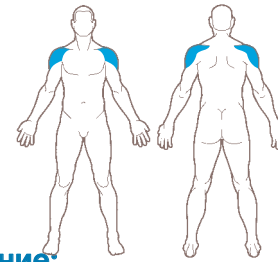
1



2

Старт

**Задействованные
мышцы:**
Плечи



3) Боковой подъем веса на уровне плеч



Исходное положение:

- ▶ Встаньте прямо, локти прижаты к телу, держите гантели



Упражнение:

- ▶ Разведите руки в стороны до уровня плеч
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение



1



2

Старт

4) Подъем веса на уровне плеч вперед



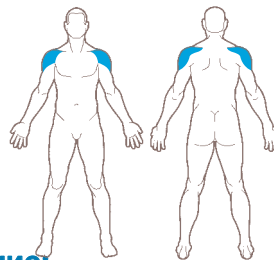
Исходное положение:

- ▶ Встаньте прямо, локти прижаты к телу, держите гантели



Упражнение:

- ▶ Поднимите руки вперед до уровня плеч
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение



**Задействованные
мышцы:**
Плечи



1



2

Старт

5) Вытягивание рук с весом



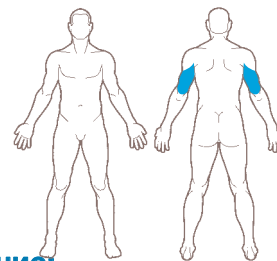
Исходное положение:

- ▷ Встаньте прямо, одну руку согните за головой, другой рукой поддерживая локоть



Упражнение:

- ▷ Выпрямите локоть
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▷ Вернитесь в исходное положение
- ▷ Повторите для другой руки



**Задействованные
мышцы:**
Задняя часть
предплечий



1



2



3

Старт

6) Вертикальный подъем веса



Исходное положение:

- ▶ Встаньте прямо, ноги на ширине плеч
- ▶ Держите гантели в обеих руках бок-о-бок



1

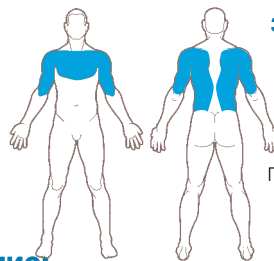


Упражнение:

- ▶ Согните руки в локтях, поднимите гантели на уровень груди
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение



2



Закрепленные мышцы:

Плечи
Грудь
Верхняя часть спины
Передняя и задняя часть предплечий

Старт

7) Приседания с весом



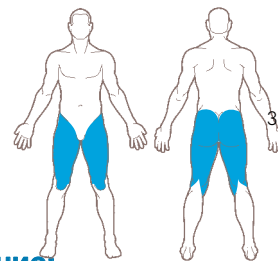
Исходное положение:

- ▷ Встаньте прямо, ноги на ширине плеч



Упражнение:

- ▷ Присядьте на корточки, руки по бокам
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▷ Вернитесь в исходное положение



**Задействованные
мышцы:**
Передняя часть
бедер
Задняя часть бедер
Ягодицы



1



2

Старт

8) Выпад с весом



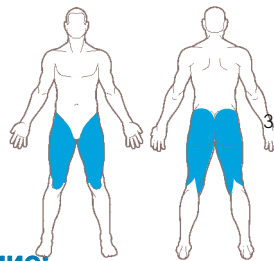
Исходное положение:

- ▶ Встаньте прямо, ноги на ширине плеч
- ▶ Выставьте одну ногу вперед



Упражнение:

- ▶ Согните колено выставленной ноги
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите упражнение для другой ноги



Задействованные мышцы:

Передняя часть бедер
Задняя часть бедер
Ягодицы



1



2



3

Старт

РАЗМИНКА

ШАГ
1
Прогулка

ШАГ
2
Активация

ШАГ
3
Сила

ШАГ
4
Кор

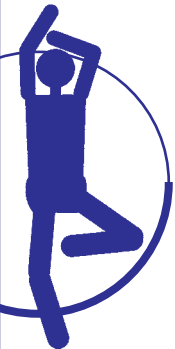
ШАГ
5
Вес

ШАГ
6
Динамика

ШАГ
7
Кардио

ИНДИГО символизирует способности, мудрость и достоинство

Чтобы зйти так далеко, нужны решимость и способности. По мере того, как вы будете осваивать более сложные упражнения, поощряйте себя, отмечая свои достижения. Нам всем нужна здоровая порция гордости, и мудрость поможет нам не иметь ее слишком много!



Динамические упражнения для стабилизации кора

Как и на шаге 4, эти упражнения позволяют проработать мышцы кора. Слово «динамический» относится к движению тела. Постепенное укрепление мышц кора достигается за счет регулярных тренировок с удержанием туловища неподвижным при выполнении движений какой-либо частью тела.



Внимание:

- Выполняйте движения медленно и контролируйте их.
- Задействуйте торс, напрягая мышцы живота.
- Не задерживайте дыхание. Дышите нормально.
- Делайте однодневный перерыв между силовыми тренировками.

1) Вращение руками и ногами в положении на четвереньках



Исходное положение:

- ▷ Встаньте на колени на полу, руки и колени на ширине плеч



Упражнение:

- ▷ Поднимите одну руку, сделайте 15 вращений
- ▷ Вернитесь в исходное положение
- ▷ Повторите для другой руки
- ▷ Вернитесь в исходное положение



1

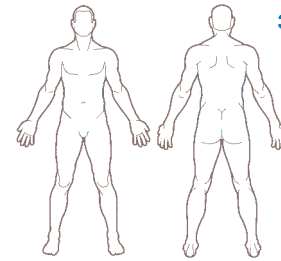


2



3

Старт



**Задействованные
мышцы:**
Торс
Ягодицы

1) (продолжение)

- ▷ Поднимите одну ногу, сделайте 15 вращений
- ▷ Вернитесь в исходное положение
- ▷ Повторите упражнение для другой ноги
- ▷ Вернитесь в исходное положение
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений



4



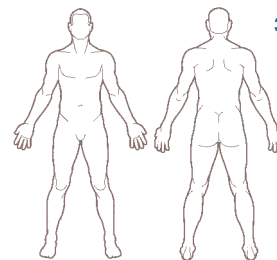
5



6

**Задействованные
мышцы:**

Поясница
Ягодицы



2) Разгибание бедра

Исходное положение:

- ▶ Лягте ничком, локти согнуты на уровне плеч
- ▶ Сожмите кулаки возле ушей, локти направлены наружу

Упражнение:

- ▶ Поднимите грудь от пола
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение



1



2

Старт

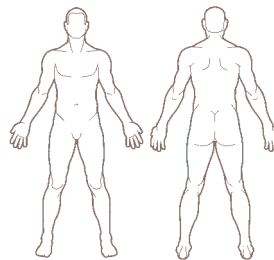
3) Боковой подъем ноги

Исходное положение:

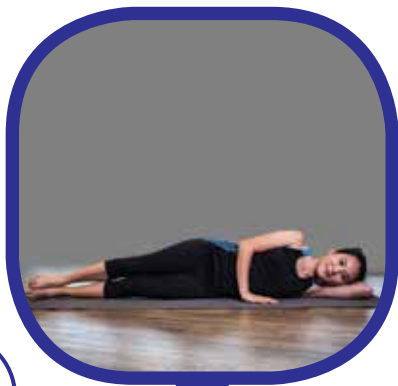
- ▶ Поднимите ногу
Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение
Повторите для другой стороны тела

Упражнение:

- ▶ Поднимите ногу
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите для другой стороны тела



**Задействованные
мышцы:**
Внешняя
часть бедер



1



2



3

Старт

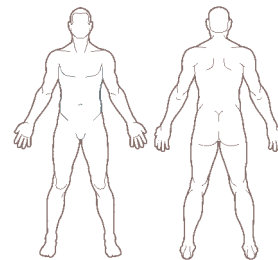
4) Скручивания

Исходное положение:

- ▶ Лягте на спину, скрестите руки на груди, ноги под прямым углом к бедрам (положение «стол»)

Упражнение:

- ▶ Поднимите плечи от пола
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение



**Задействованные
мышцы:**
Торс
(передняя
часть)



1



2

Старт

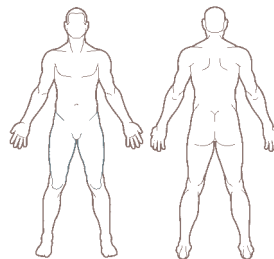
5) Подъем ноги из положения лежа

Исходное положение:

- ▶ Лягте на спину, согните одну ногу в колене, ступня на полу
- ▶ Вытяните другую ногу вверх

Упражнение:

- ▶ Поднимите левую ногу как можно выше
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите для другой ноги



**Задействованные
мышцы:**

Передняя
часть бедер



1



2



3

Старт

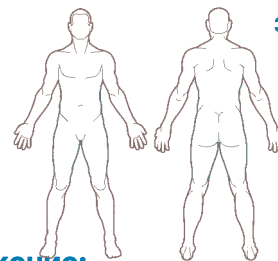
6) Разгибание ноги из положения лежа

Исходное положение:

- ▶ Лягте на спину, ноги под прямым углом к бедрам (положение «стол»)

Исходное положение:

- ▶ Вытяните одну ногу
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите упражнение для другой ноги



Задействованные мышцы:

Торс
Передняя часть бедер
Задняя часть бедер
Ягодицы



1



2



3

Старт

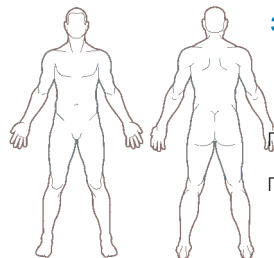
7) Разгибание рук и ног из положения лежа

Исходное положение:

- ▶ Лягте на спину, ноги под прямым углом к бедрам (положение «стол»), руки как в боксерской стойке

Упражнение:

- ▶ Вытяните руку и ногу в одну сторону, скручивая туловище
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите для другой стороны тела



Закрепленные мышцы:

Торс
Плечи
Грудь
Передняя и задняя часть предплечий
Передняя и задняя часть бедер
Ягодицы



1



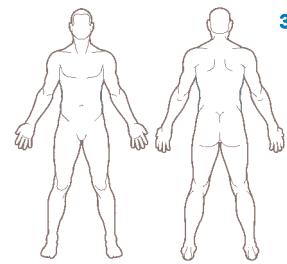
2



3

Старт

**Задействованные
мышцы:**
Торс



8) Подъем ноги из положения лежа

Исходное положение:

- ▶ Лягте на спину, руки по бокам
- ▶ Поднимите обе ноги на 10 см от пола

Упражнение

- ▶ Поднимите одну ногу, затем другую; продолжайте чередовать
- ▶ Выполните 1 серию из 30-50 вращений
- ▶ Вернитесь в исходное положение



1



2



3

Старт



ОТВЕТЫ

(опросник на стр. 47)

1. Я пропустил несколько тренировок. В следующий раз нужно начать с нагрузки низкой интенсивности.
Да! Нет ничего плохого в том, чтобы начать снова с низкой интенсивностью. Только медленный и уравновешенный человек выигрывает гонку.
2. Нужно старательно записывать все в дневник, чтобы сделать его красивым.
Нет! Нет ничего плохого в том, чтобы начать снова с низкой интенсивностью. Только медленный и уравновешенный человек выигрывает гонку.
3. Выполнение домашних обязанностей считается за физическую активность.
Может быть. Выполнение домашних обязанностей позволяет вам легче двигаться. Однако такая нагрузка может не отличаться достаточной интенсивностью для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы.
4. Регулярные физические упражнения могут помочь предотвратить увеличение веса.
Да! Контроль веса определяется суммарным потреблением энергии и калорий. Когда вы тренируетесь, вы расходуете калории.
5. Можно заниматься непосредственно перед процедурой диализа.
Может быть. Вы можете заниматься спортом, если чувствуете себя хорошо и находитесь в хорошей физической форме. Если вы не уверены, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или со специалистом по спортивной медицине.
6. На тренировку лучше всего надевать спортивную одежду.
Может быть. Комфорт – это самое важное. Свободная одежда позволяет вам реализовать более широкий диапазон движений.
7. Если я не могу нащупать пульс, нужно поискать его.
Да! Практика – это путь к совершенству, и терпение делает свое дело. Ваше сердце всегда бьется, а значит, вы всегда можете нащупать пульс.
8. Растяжка делает меня выше.
Нет! Упражнения на растяжку позволяют разогреть мышцы и развить гибкость.
9. Я могу увеличить силу всех мышц, выполняя комбинацию упражнений с сопротивлением, нацеленных на различные части тела.
Да! При правильном выполнении упражнения с сопротивлением позволяют дают положительный эффект для всех компонентов физической формы – силы и выносливости.
10. Когда я тренируюсь, я чувствую усталость.
Может быть. Это может быть связано с тем, что организм пытается реагировать на новый стимул. Со временем, по мере адаптации, порог вашей усталости будет повышаться.

РАЗМИНКА

ШАГ
1
Прогулка

ШАГ
2
Активация

ШАГ
3
Сила

ШАГ
4
Кор

ШАГ
5
Вес

ШАГ
6
Динамика

ШАГ
7
Кардио

ФИОЛЕТОВЫЙ цвет символизирует любовь и достижение

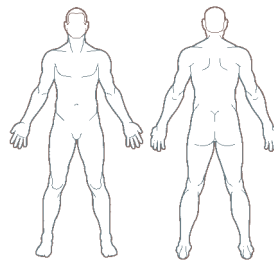
Физические упражнения повышают физиологическое и психологическое благополучие. Когда вы делаете что-то, чтобы подпитать себя с помощью полезных занятий, вы совершаете акт любви к себе. Вы достигаете состояния, когда вам очень легко с самим собой. Вы начинаете принимать свои слабости и не стараетесь объяснить каждый недостаток. Вы сопереживаете другим людям, которые также находятся на пути к достижению цели и смысла.



Кардиореспираторные упражнения

Поздравляем вас с тем, что вы продвинулись так далеко!

Вам остался последний шаг – тренировка выносливости. Упражнения на выносливость укрепляют сердце и легкие и улучшают кровообращение. Они повышают уровень энергии.



**Задействованные
мышцы:**
Все тело



Примеры занятий: быстрая ходьба, аэробные тренировки и активные виды спорта.

Когда вы выполняете такие упражнения/занимаетесь такими видами спорта, задействуются большие группы мышц. Сердце работает быстрее, чтобы лучше снабжать мышцы кислородом. Вы должны тренироваться с интенсивностью нагрузки от 12 до 14 по шкале Борга субъективной оценки нагрузки (см. стр. 11). На этом уровне увеличивается частота сердечных сокращений и учащается дыхание, но вы можете поддерживать разговор с собеседником во время тренировки.



ВНИМАНИЕ:


- **Начните с упражнений низкой интенсивности, прежде чем переходить к занятиям более высокой интенсивности. Это поможет предотвратить или свести к минимуму болезненность мышц.**

Отличная работа!

Вы проделали долгий путь. Как вы себя чувствуете?

Занятия с другом или в группах делают тренировки более увлекательными.

Вы и ваш постоянный партнер по тренировкам можете рассказывать друг другу о своих результатах и таким образом поощрять друг друга и не сбиваться с пути при достижении целей упражнений.



Сертификат достижения хорошей физической формы

Поздравляем вас с окончанием программы!

Вы успешно выполнили все семь шагов программы
упражнений «Радуга».

Теперь ваша физическая форма позволяет вам выполнять
любое из упражнений, описанных в этом руководстве.

Если у вас остались вопросы, обращайтесь к специалисту по
спортивной медицине.

Дневник тренировок

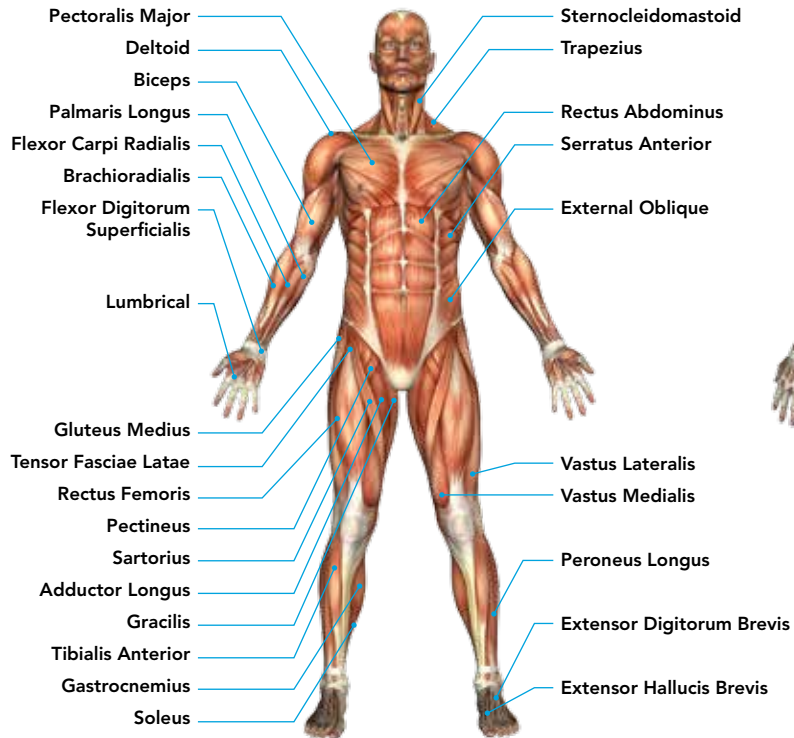
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
НЕДЕЛЯ 1							
НЕДЕЛЯ 2							
НЕДЕЛЯ 3							
НЕДЕЛЯ 4							
НЕДЕЛЯ 5							

Пирамида физической активности



Мышечный каркас человека

Anterior View



Posterior View

