

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение комплекса упражнений с резиновой лентой
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Помощь в борьбе с атрофией мышц, стимулирование физической активности, улучшение общего самочувствия и настроения
Содержание Проекта	1.Актуальность проекта 2. Резиновая лента 3. Преимущества тренировок с резиновой лентой 4. Показания к упражнениям с резиновой лентой 5. Упражнения с резиновой лентой для верхней и нижней части тела 6. Упражнения для спины 7. Занятия с резиновой лентой – укрепление здоровья
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Кубаренко Наталья Жоржевна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 8 Социальный работник .

1. Актуальность проекта

Гиппократ сказал: «Ничто не истощает организм так, как физическое бездействие». К 60—65 годам снижается работоспособность и функциональная деятельность всех органов и систем. Обобщенные научные данные показывают, что отсутствие сбалансированной физической активности у пожилых людей старше 65 лет ускоряет процессы старения, а также может стать причиной развития многих болезней. Физиологические причины заболеваний у человека переплетаются с его общим психическим состоянием, снижается иммунитет.

Существуют убедительные научные доказательства того, что регулярная физическая активность дает большие и продолжительные преимущества для здоровья пожилых людей, замедляя инволюционные процессы. Физически активные пожилые люди гораздо менее подвержены общим причинам смертности. Они имеют более высокий функциональный уровень сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, крепкую костную систему, более правильный вес и строение тела. Поэтому очень важно соблюдать сбалансированную физическую активность, способствующую общему укреплению организма и позволяющую поддерживать на достаточно высоком уровне функциональную деятельность всех органов и систем как в физическом, так и психическом плане.

Так как ввиду возрастных изменений и отсутствия физической активности ослабевают прежде всего мышцы, а за ними и в целом опорно-двигательный аппарат, включая суставы и кости, то одним из лучших видов сбалансированной нагрузки, эффективной в борьбе мышечной атрофией и суставными патологиями является гимнастика с резиновой лентой. Безопасная и удобная в использовании, резиновая лента позволяет пожилым людям улучшить физическое состояние, занимаясь прямо у себя дома. Эластичная лента уже давно используется в физиотерапии для людей преклонного возраста, людей после травм, беременных женщин. Сейчас широко применяется для проработки групп мышц в фитнесе. Все это говорит об универсальности, безопасности и актуальности использования данного метода физических упражнений.

2. Резиновая лента

Эластичные ленты — это отрезки материала, который способен растягиваться с разным сопротивлением.

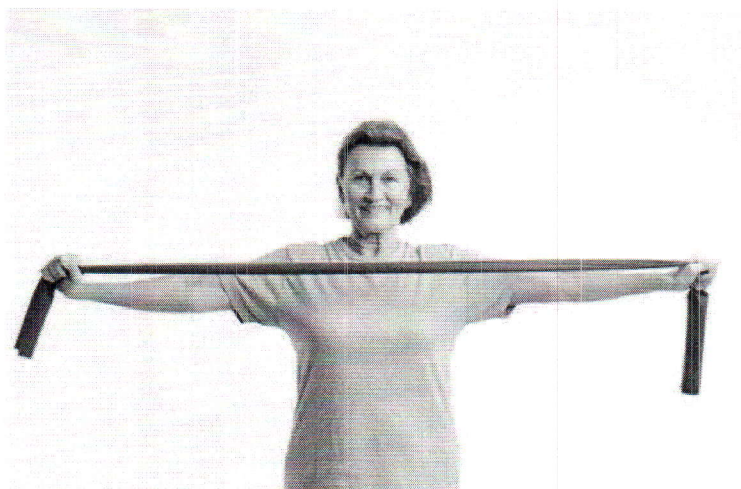
Категории эластичных лент.

- Ленты. Аксессуар представляет собой длинную эластичную полосу более 1 м. Идеальны для силовых тренировок.

- Петли — замкнутый отрез эластичной ленты различной ширины и длины. Подходят для проработки всего тела.

- Мини-петли. Имеют небольшой диаметр и хорошую фиксацию. Идеальны для проработки конкретной группы мышц.

- Трубочатые эспандеры удобны в использовании благодаря двум ручкам.
- Петли для TRX и кроссфита.



Виды резиновых лент

В первую очередь фитнес-ленты разделяют в зависимости от сопротивления: чем оно выше, тем большую нагрузку вы испытываете. Обозначают их, как правило, цветом. Купить их можно как отдельно, так и комплектом.

Цветовая маркировка бывает разной, но чаще всего используется такая:

- ✓ жёлтая — около 4,5–5 кг в зависимости от конкретного производителя;
- ✓ красная — 9–12 кг;
- ✓ синяя — 14–16 кг;
- ✓ зелёная — 18–20 кг;
- ✓ чёрная — 23–25 кг.



Тем, кто только начинает занятия спортом, следует выбирать желтые ленты. Незначительно усложненные упражнения будут давать свой эффект, который можно заметить уже через несколько дней после начала тренировок. После того, как мышцы окрепнут, можно переходить на более жесткое изделие.

Чтобы удобнее было использовать тренажер, лучше покупать изделие с нескользящей поверхностью, а длина его должна составлять не менее 1,2 м.

3. Преимущества тренировок с резиновой лентой

Компактность и легкость. Лента занимает совсем мало места: после окончания тренировки просто уберите ее в ящик до следующего занятия. Ленту можно взять с собой куда угодно, например, на занятия на свежем воздухе.

Невысокая цена. Резиновую ленту можно отнести к одним из самых недорогих инструментов для физических упражнений.

Низкая вероятность травм, безопасность. Во время выполнения упражнений с резиновой лентой идет одновременно статическая и динамическая нагрузка по всей амплитуде движений.

Работа над всеми групп мышц, равномерная нагрузка. Эластичная лента позволяет проработать все мышцы тела, но особенно мышцы ног, рук, плеч, груди, спины. Лента обеспечивает равномерную нагрузку по всей траектории растяжения, исключая мертвые зоны, таким образом включает в работу даже спящие мышцы.

Адаптивный уровень нагрузки. Можно дополнительно регулировать интенсивность сопротивления, усиливая или наоборот ослабевая натяжение; выбирать ленту для физической формы в зависимости от упругости резины. Также можно сложить одну и ту же резинку в несколько слоев, увеличив нагрузку.

Техничность выполнения. Во время выполнения упражнений с эластичной лентой исключается помощь инерции при движениях. Например, штангу или гантель можно подбросить, тем самым пожертвовав техникой и дополнительно нагрузив суставно-связочный аппарат. С эспандером же это сделать невозможно, поэтому вы будете вынужденно выполнять упражнения технично и аккуратно, минимизируя риск травмы.

Широкий диапазон движений, разнообразие в тренировках. В отличие от других спортивных снарядов, с лентой легко можно работать в разных направлениях: вперед, назад, из стороны в сторону и по диагонали. Угол, траектория и диапазон движений неограничен.

Универсальность при выполнении упражнений. Эластичная лента не имеет ручек, поэтому вы можете использовать любой хват, варьировать силу натяжения, завязывать ее кольцом вокруг ног.

Подходит для женщин после родов, пациентов после травм, пожилым людям. Как уже говорилось выше, этот снаряд позволяет подобрать набор упражнений, подходящий даже людям, которые ограничены в своей физической активности, имеющим возрастные ограничения или серьезные противопоказания. Подходит абсолютно всем.

Удобство и комфорт. Резиновая лента не натирает, не пережимает и не врежется в руки благодаря ширине и толщине материала.

4. Показания к упражнениям с резиновой лентой

Прежде чем приступить к занятиям с резиновой лентой необходимо подобрать уровень нагрузок и ознакомиться с правилами безопасности.

Благодаря тому, что эластичные ленты снижают нагрузку на опорно-двигательный аппарат, тренировки показаны при грыже любой локализации, поражениях опорно-двигательного аппарата, искривлении позвоночника, реабилитации после тяжелых травм, операций и заболеваний, людям пожилого возраста.

Задача упражнений с резиновой лентой – адаптировать организм к повседневным нагрузкам, отрегулировать работу сердечно-сосудистой, вегетативной, нервно-мышечной систем, укрепить опорно-двигательный аппарат, создать хорошее настроение людям пожилого возраста.

Поэтому уровень и частоту нагрузок мы подбираем с учетом возраста и состояния здоровья:

- Упражнения должны быть нетрудными и общеукрепляющими. В 50-60 лет можно тренироваться от 2 до 4 раз в неделю. В 70-80 – 1-3 раза, по самочувствию
- Для упражнений пожилым людям лучше выбрать желтую ленту длиной около 2х метров, шириной 15-20 см.
- Перед и после занятий необходимо давать оценку самочувствию и настроению.

Правила безопасности.

Как и с любым спортивным оборудованием, с резиновыми лентами тоже существуют свои правила безопасного обращения.

- * Никогда резко не отпускайте эластичную ленту
- * Перед занятиями плавно проверьте натяжение и отсутствие прорывов на ленте
- * Начинайте всегда с медленных движений, постепенно наращивая ритм и силу натяжения
- * Не растягивайте ленты на длину, превышающую их собственную больше чем в 2,5 раза
- * Не занимайтесь с резиновыми лентами на неровных поверхностях, чтобы избежать потери равновесия

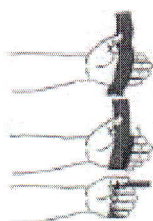
Противопоказания для занятий.

- Патологии внутренних органов во время обострения, сопровождающиеся угнетённостью их функциональности.
- Аневризма сердца и крупных кровеносных сосудов.
- Психические расстройства, характеризующиеся провалами в памяти, проблемами с ориентацией в пространстве и времени, странными реакциями на различные ситуации.
- Недержание мочи.
- Атрофия мышц.
- Дистрофические изменения в костной и суставной тканях.

Начало упражнений.

1. Варианты захвата резиновой ленты

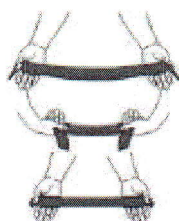
Захват ленты руками



Наматывание ленты на одну руку

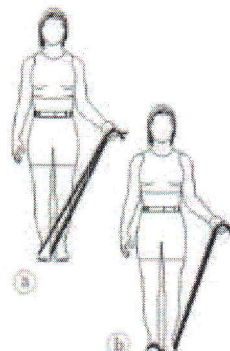
Положите расправленную ленту на кисть руки. Конец ленты обращен к мизинцу. Оберните ленту вокруг кисти и прижмите ее большим пальцем.

Наматывание ленты на обе руки



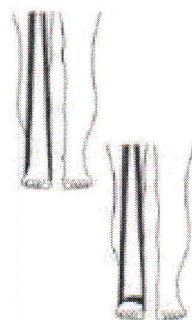
Возьмите расправленную ленту обеими руками на расстоянии, превышающем ширину плеч. Концы ленты обращены к мизинцам. Поверните кисти рук внутрь, так чтобы лента наматалась на них в один-два оборота.

Крепление ленты к ногам



Петля вокруг одной ноги

- а Встаньте одной ногой на середину ленты.
- б Сформируйте из ленты петлю и зафиксируйте ее стопой второй ноги.



Обматывание ленты вокруг ноги

Встаньте одной ногой на середину ленты. Обмотайте один из концов ленты вокруг стопы.

2. Общие рекомендации

Перед тем как начать тренировку необходимо сделать легкую разминку, по окончании занятий — растяжку.

При болевых ощущениях упражнение следует прекратить, либо заменить на более легкое.

Очень важно следить за дыханием, при растяжении — выдох, а при сжимании — вдох.

Частота занятий и варианты упражнений — по желанию и в зависимости от самочувствия и противопоказаний.

3. Разминка

Начинать любую разминку следует плавными вращениями, заканчивая кардионагрузкой:

- Вращение головой — стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены, совершаются круговые движения в области шеи в одну и другую сторону. Не следует сильно закидывать голову назад, чтобы не повредить шейные позвонки. Все движения максимально ПЛАВНЫЕ.

- Вращения плечами — в том же положении тела следует размять плечевые суставы, совершая круговые движения плечами вперед и назад, прочувствовав, как задействуется каждый позвонок.

- Вращения тазом — копчик и поясница также нуждаются во внимании. Осторожные вращающие движения тазом поочередно в одну и другую сторону.

Теперь можем начинать выполнять упражнения с резиновой лентой.

5. Упражнения с резиновой лентой для верхней и нижней части тела.

Следующие общие упражнения разрабатывают и укрепляют мышцы груди, спины, плеч, рук и шеи.

1. Натяжение ленты руками.

Сядьте на пол с прямыми ногами и выровняйте спину, ленту разместите на середине стопы, затем руками натяните ее концы на себя.

2. Растяжение ленты наверх.

Из положения стоя прижмите один конец ленты стопой ноги, а противоположной рукой максимально тяните другой конец резины наверх в диагональ. Повторите на другую руку.

3. Тяга ленты в разные стороны.

Закрепите концы ленты на ладонях, закиньте ее назад, поднимите руки на уровне головы и начните растягивать резину в разные стороны. Упражнение выполняется стоя.

4. Подъем рук.

Встаньте одной стопой на середину ленты, а сразу двумя руками начните тянуть концы резины наверх. Затем сделайте на другую ногу.

5. Растяжение ленты руками.

Закрепите конец ленты на одной ладони. Затем поднятую с лентой руку направьте в сторону, а вторую — согните в локте и ей натягивайте резину в противоположную сторону.

6. Тяга ленты в диагональ.

Из положения стоя возьмитесь руками за концы ленты и натяните ее по диагонали, то есть одна рука — вверх, другая — вниз.

7. Натяжение ленты за спиной.

Закрепите два конца ленты руками, расположите ее на лопатках. Теперь начните растягивать резину руками в разные стороны.

8. Подъем руки вверх.

Закрепите один конец ленты за ладонь. Затем рабочую руку поднимите и заведите за голову, другой рукой возьмитесь за свободный конец резины. Теперь начните разгибать локоть верхней руки, и распрямляйте конечность до конца.

9. Тяга ленты в стороны.

Из положения стоя выполните наклон вниз с прямой спиной, при этом руки с лентой опущены вниз. Теперь начните разводить руки вместе с резиной в разные стороны, затем опускайте вниз.

10. Натяжение ленты с колен.

Встаньте на колени, при этом под ними должна находиться лента. Возьмите концы резины в руки и начните разводить их в стороны, затем опускать вниз.

Общеукрепляющие упражнения для нижней части тела

1. Выполняя эти упражнения вы будете чувствовать работу в мышцах ног, бедер, ягодиц и пресса. Отведение ноги в сторону.

Свяжите ленту и наденьте ее ниже колен. Из положения стоя медленно отводите одну ногу в сторону, затем все то же самое с другой конечностью. Во избежание потери равновесия можно держаться за стул.

2. Подъем ноги вверх.

Натяните связанную ленту между стопами, а теперь начинайте совершать подъемы ног поочередно наверх. Упражнение выполняется стоя и похоже на ходьбу на месте.

3. Отведение ноги назад.

Зафиксируйте резину на ступне одной ноги, а руками возьмитесь за концы. Примите упор на коленях, и начните отводить рабочую ногу назад и вверх, параллельно полу. Затем сделайте все то же самое с другой конечностью.

4. Растяжение ленты в сторону.

Из положения стоя наденьте связанную ленту выше колен, одну ногу согните, а другую начните отводить в сторону. Затем сделайте на другую конечность.

5. Поднятие таза.

Лягте и разместите ленту на нижней части живота, согнув при этом ноги в коленях. Зажмите руками два конца резины. Теперь поднимайте и снова опускайте таз на пол, руки при этом не отрываются.

6. Выпрямление одной ноги.

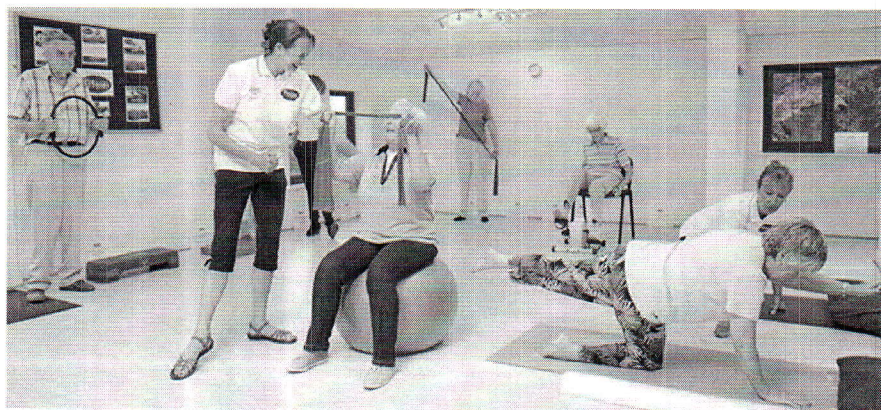
Лягте на спину, концы резины закрепите на руках, одну стопу поместите по центру ленты, нога при этом согнута. Теперь начните распрямлять рабочую ногу вперед, сопротивляясь ленте. Прodelайте то же самое с другой конечностью.

7. Отведение согнутой ноги в сторону.

Наденьте резинку выше колен, встаньте на четвереньки. Теперь начните отводить одну согнутую в колене ногу в сторону и возвращайте обратно. Не забудьте сделать на вторую конечность.

8. Подъем ноги.

Наденьте связанную ленту выше колен, лягте на один бок. Чуть согните колени и начните поднимать верхнюю ногу. Затем сделайте то же самое на другом боку.



6. Упражнения для спины

Упражнения стоя

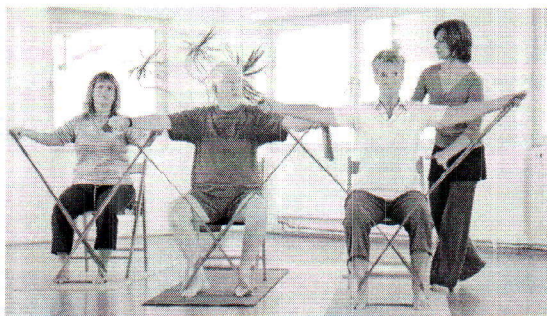
- Поставить ноги на ширине плеч, колени едва согнуты. Руки висят вдоль тела, удерживая за края резиновую ленту. Нужно не спеша поднимать плечи к ушам, одновременно растягивая ленту руками в разные стороны. Задержать положение несколько секунд и вернуться обратно.
- Принять положение стоя, ноги на ширине плеч. Колени мягкие, слегка согнуты. Необходимо немного подать корпус вперед и развести перед собой резиновую ленту на вытянутых руках. Ленту растянуть максимально и задержать на пару секунд. Затем вернуться обратно.
- Ленту фиксируем на уровне плеч и обтягиваем её руками. Делая вдох, разводим руки с лентой как можно дальше в стороны; на максимальной точке необходимо задержаться на мгновение, на выдохе возвращаемся в исходное положение.

Упражнения сидя

- Сесть на пол, вытянуть ноги перед собой. Эластичную ленту натянуть руками, зацепив за стопы. Сделать вдох и максимально потянуть к себе резинку одной рукой. Зафиксироваться на 2-3 секунды. На выдохе медленно вернуться обратно.
- Повторять на обе руки попеременно по 15-20 раз.
- Сядьте на коврик, ноги немного согните в коленном суставе. Ступнями упираемся в центр ленты, а кончики фиксируем ладонями. Делаем скручивание в одну сторону и руки разводим максимально в стороны.

Упражнения лежа

- Необходимо лечь лицом вниз. Вытянутые руки расположить над головой, удерживая в них резинку. Положение напоминает вис на турнике, только лежа. На вдохе нужно поднять туловище вверх, растягивая ленту в разные стороны. Вернуться в исходное положение.
- Лечь на спину, расположить руки вдоль тела. Резиновая лента натянута руками, держась серединой за стопы. Нужно поднимать туловище и одновременно отводить локти в стороны. Пресс и ягодицы при этом не должны напрягаться. Вернуться в начальную позицию и повторить упражнение еще 12-15 раз.



7. Занятия с резиновой лентой – укрепление здоровья

Безопасность и простота в использовании делают ленты одним из самых популярных домашних тренажеров. Прежде всего упражнения подходят для укрепления всех групп мышц, не создавая дополнительных нагрузок на суставы и связки, помогают пожилым людям бороться с атрофией, хондрозами, заболеваниями суставов.

Благодаря занятиям с эластичной лентой

- нормализуются обменные процессы,
- восстанавливается нервная система,
- сердце и сосуды держатся в тонусе, тренируется дыхательная система,
- улучшается деятельность опорно-двигательного аппарата, снижается вероятность заболевания остеопорозом,
- организм становится менее склонным к запорам и венозному тромбозу,
- усиливается иммунитет, повышается общий тонус,
- появляется оптимистический настрой.

Правильные тренировки способны предотвратить или отсрочить приближение следующих заболеваний:

✓ Инфаркты и инсульты. Так как занятия с лентой тонизируют сосуды, укрепляют сердце, препятствуют образованию тромбов, тем самым предотвращая сердечно-сосудистые заболевания;

✓ Онкологические заболевания. Тренировки и здоровый образ жизни снижают риск заболеть онкологией. Это вторая эпидемия мирового масштаба после сердечно-сосудистых заболеваний;

✓ Проблемы нервного характера. Работа с резиновой лентой снижает уровень стрессовых гормонов в крови. Тренировки помогают переключиться с повседневных забот на новый тип активности. Различные защемления, которые угнетают нервную систему, также можно вылечить правильными тренировками с лентой;

✓ Любые заболевания тела. Тренировки для пожилых с эластичной лентой – это укрепление иммунной системы. С возрастом человек проще подхватывает различные болячки, которые со временем становятся хроническими. Можно лечить последствия заболеваний, стараться предотвратить каждое. Но эффективнее укрепить иммунную систему, чтобы организм защищал себя самостоятельно;

✓ Заболевания духа. Тренировки развивают самодисциплину, прокачивают силу воли. Во время занятий через организм прокачивается огромное количество кислорода. Вырабатываются гормоны удовольствия, которые помогают трезво мыслить и быть в хорошем настроении.

Исследования показывают, что повторные движения, такие как упражнения с эластичной лентой, направленные на улучшение общей моторики, способны улучшать исполнительные функции, которые угнетаются из-за процессов старения. В результате занятий с резиновой лентой организм полон сил и энергии, появляется чувство удовлетворения от выполненных действий, пропадает депрессия и чувство тревоги, улучшается мозговая активность