



Карманный тренер

Вольтарен®

50

УПРАЖНЕНИЙ
на силу и гибкость

 NOVARTIS









ООО «Новартис Консьюмер Хелс»

Вольтарен®
Свобода движения



Вольтарен® 

Карманный тренер

- 04 ВВЕДЕНИЕ 
- 06 ПОДВИЖНОСТЬ 
- 20 СИЛА 
- 30 КООРДИНАЦИЯ 
- 34 ВЫНОСЛИВОСТЬ 
- 38 ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-ТО
НОВЕНЬКОГО? 
- 44 ПЛАН ТРЕНИРОВОК 
- 47 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 



Д-р Ханс Шпринг

Главный врач реабилитационного центра и швейцарского олимпийского медицинского центра Лейкербад, командный врач швейцарской мужской команды по горным лыжам.

Сила и подвижность – основа более высокого качества жизни.

Качество жизни зависит, в том числе, и от физической подготовки, которая включает в себя подвижность, силу, координацию и выносливость. Если уровень Вашей физической подготовки невелик, то даже выполнение несложных повседневных задач может превратиться в тяжелое испытание. Но ведь это не обязательно должно быть так — надо только самому что-нибудь предпринять! Необходимо выполнять хотя бы минимум упражнений: регулярное посещение спортзала способствует улучшению и поддержанию физической формы. Но не менее важно и то, чтобы Вы получали удовольствие от ваших тренировок, и неважно, работа ли это в саду, пешие прогулки, катание на горном

велосипеде или что-то еще.

Как ревматолог и специалист спортивной медицины, я каждый день наблюдаю пациентов, чья физическая форма претерпела ухудшения. У пациентов, которые берегут себя из-за хронических болей в спине или артрита, или временно потеряли подвижность после несчастного случая или операции, отмечается явное ухудшение физической формы. Одними из целей реабилитации являются быстрое восстановление уровня физической подготовки и мотивация пациентов поддерживать ее на достигнутом уровне.

Карманный тренер намерен помочь Вам разработать собственную эффективную программу тренировок, подогнанную под Ваши индивидуальные потребности. Упражнения из разделов «подвижность», сила», «координация» и «выносливость» могут достичь желаемого эффекта только в том случае, если их выполнять регулярно и с достаточной интенсивностью. И будьте готовы к открытиям — Вы можете больше, чем Вы думаете! Так что опробуйте и другие предложения от Карманного Тренера. Само собой, Вы не должны чрезмерно нагружать себя в начале курса; наоборот, надо размеренно повышать нагрузку, пока не достигнете желаемой цели. Если во время выполнения этих упражнений Вы испытываете боли в груди или головокружение, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

Даже самая заманчивая брошюра не будет делать все за Вас — двигаться Вы должны сами! Желаю хороших тренировок.

Подвижность.

Подвижность состоит из двух компонентов: гибкости и мягкости движений.

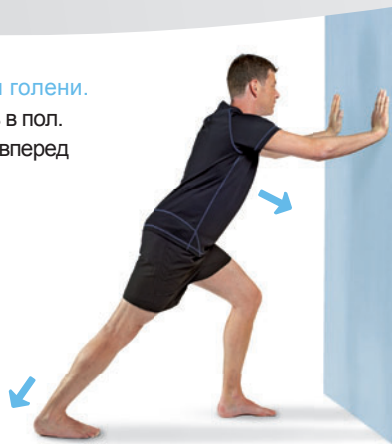
Гибкость определяется строением и свойствами суставов и позвоночного столба, мягкость движений — мускулатурой. Экстенсивный курс тренировок на подвижность предусматривает как упражнения на растяжку, так и на восстановление подвижности.

Как выполнять растяжку? Примите изображенное на картинке положение для растяжки. ▶ Медленно перемещайте позицию по направлению стрелки, за счет этого усиливается растяжка. ▶ Избегайте резких движений и подпрыгиваний. ▶ Сохраняйте позу в течение 10 - 20 секунд. ▶ Дышите спокойно и размеренно. ▶ Повторите упражнение по 2 раза на каждую сторону.

Как восстановить или улучшить подвижность? (Упражнения 14, 16 и 17).

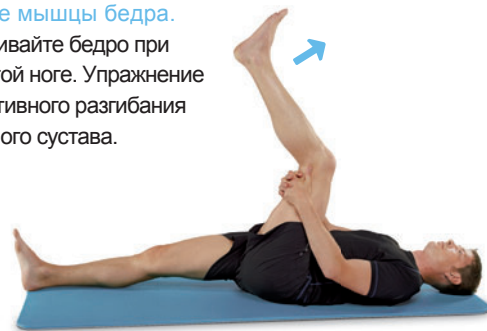
▶ Примите изображенное на картинке исходное положение. ▶ Улучшайте подвижность, размеренно выполняя полную амплитуду движений. ▶ Повторите движения по 5 - 10 раз.

01 Задние мышцы голени.
Пяточкой упритесь в пол.
Тело наклоните вперед
под углом.



02 Задние мышцы бедра.
Положите стопу на стул.
Корпус наклоните
вперед.

03 Задние мышцы бедра.
Удерживайте бедро при
поднятой ноге. Упражнение
для активного разгибания
коленного сустава.



04 Задние мышцы бедра.
Разогните колено; таз и
верхнюю часть тела
наклоните вперед.





- 05** Передние мышцы бедра.
Стопу подтяните к ягодице.
Таз подавайте вперед.



- 06** Передние мышцы бедра.
Пяточку подтяните к ягодице. Колено медленно двигайте назад.

- 07** Передние мышцы бедра.
Согните колено опорной ноги, а бедро подавайте вперед.



- 08** Передние мышцы бедра.
Подавайте бедро вперед и вниз.



09 Внутренние мышцы бедра.

Подавайте таз по диагонали вниз.



10 Внутренние мышцы бедра.

Подавайте колени вниз.
Корпус наклоните вперед.



11 Задние мышцы бедра.

При выпрямленной спине наклоните торс вперед.



12 Задние мышцы бедра.

Тяните за противоположное бедро, чтобы усилить вращение бедра наружу.
Корпус покоится на коврике в расслабленном состоянии.



- 13** Задние мышцы бедра.
Локтем противоположной
руки давите на бедро с
внешней стороны.



- 14** Ягодичные
мышцы/поясничный
отдел позвоночника.
Противоположной рукой
подавайте согнутое колено
вниз.



- 15** Мышцы спины.
Подтягивайте колени к голове до тех пор,
пока таз не оторвется от коврика.



- 16** Грудной и поясничный отделы
позвоночника.
Округлите позвоночник (выгните спину дугой)
и снова выпрямите.



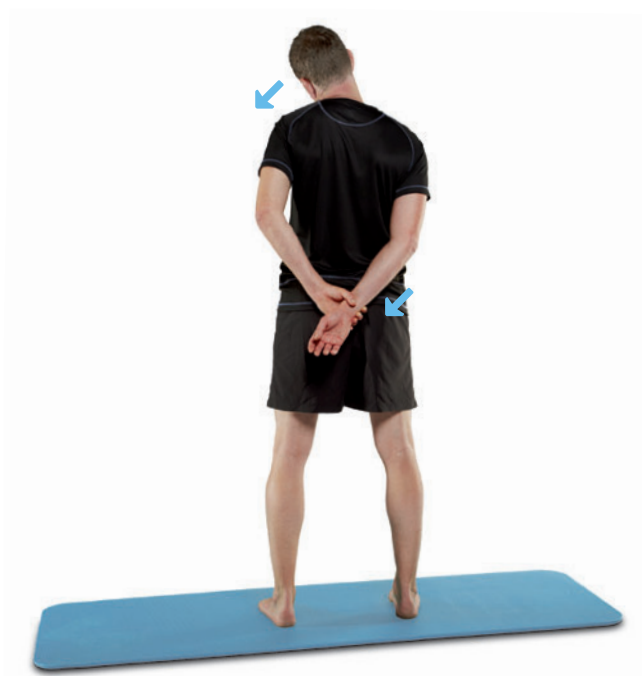
17 Грудной и поясничный
отделы позвоночника.
Корпус подавайте вниз.



18 Боковые мышцы туловища.
Бедро подавайте в сторону.
Туловище подавайте в
противоположную сторону и
вытягивайте.



19 Мышцы шеи и плеч.
Наклоните голову в сторону.
Руку тяните вниз и выдыхайте.



20 Мышцы шеи и плеч.
Наклоните голову в сторону и зафиксируйте ее рукой. Туловище медленно наклоняйте в сторону и выдыхайте.



21 Грудные мышцы.
Сделайте шаг вперед ногой, расположенной ближе к стене. Плечо переместите вперед.

22 Задние мышцы плеча.
Локоть тяните в направлении противоположной стороны тела.



Сила.

Сила определяется поперечным сечением мышцы, нервной регуляцией отдельных мышц, и взаимодействиями, происходящими в цепочке мышц при выполнении последовательности движений. В зависимости от желаемой цели, применяются специфические курсы силовых тренировок.

Первичной основой силы является силовая выносливость, которая позволит Вам через некоторое время повысить показатели физической силы. Хорошая выносливость мышц живота и спины крайне важна для стабилизации туловища и в повседневной жизни, и во время занятий спортом. Это относится как к малым глубокозалегающим мышцам, так и к крупным мышцам. Упражнение 29 — это упражнение на восприятие глубокой мускулатуры.

Тренировка на координацию является дополнительным требованием для возможности оптимального использования силы в повседневной жизни: для этого выполняются упражнения на неустойчивой поверхности, а силовая программа дополняется упражнениями из разделов «Координация» и «Хочется чего-то новенького?».

Как развивать силу? ▶ Примите изображенное на рисунке исходное положение. ▶ Выполняйте движения медленно и с постоянной скоростью. ▶ Изменяйте направление движения, не прерывая упражнение. ▶ Повторяйте последовательность движений минимум по 20 - 30 раз. ▶ Выполните 2 серии с перерывом в 1-2 минуты.

23 Задние мышцы голени.
Выполните растяжку
голеностопного сустава.



25 Передние мышцы
бедра.
Сгибайте и разгибайте
колени.



24 Задние мышцы
голень и бедра.
Поднимайте и
опускайте таз.



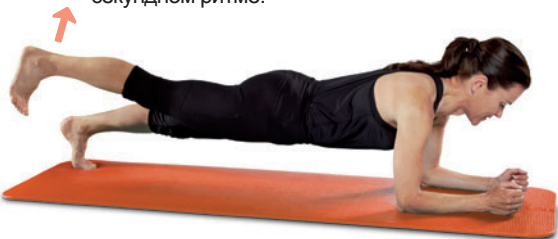
26 Передние мышцы
бедра.
Положение в приседе.



27 Наружные мышцы ноги.
Поднимите ногу.



28 Мышцы туловища.
Попеременно
поднимайте
выпрямленные ноги в
секундном ритме.

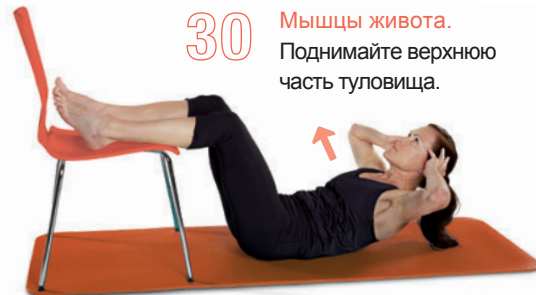


29 Локальная мускулатура
туловища. (Упражнение на
восприятие).

Упражнение для улучшения
контроля над мышцами.
Нашупайте кончиками
пальцев глубокие мышцы
живота, залегающие выше
бедер. Пупок при этом слегка
подается наружу или внутрь,
а нога немного приподнята.



30 Мышцы живота.
Поднимайте верхнюю
часть туловища.



- 31** Мышцы живота.
Поочередно сводите
противоположные колено
и локоть.



- 32** Косые мышцы живота.
Согнутые ноги перемещайте
из стороны в сторону.



- 33** Боковые мышцы живота.
Поднимайте и опускайте таз
в боковом направлении.



34 Мышцы спины и ягодичные мышцы.

Противоположные колено и локоть поочередно выпрямляйте и сводите.



35 Мышцы плечевого пояса.

Сведите лопатки. Отталкивайте верхнюю часть туловища от стены вперед.



36 Задние мышцы плеча.

Сгибайте и разгибайте локти.



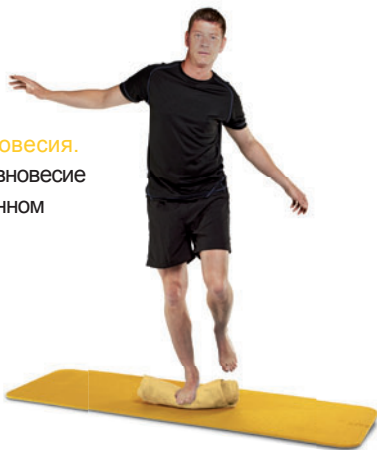
Координация.

Хорошая координация позволяет Вам оптимизировать последовательность движений, заниматься спортом на более высоком уровне и при этом чувствовать себя более уверенным. Благодаря хорошей кинестезии и восприятию собственного тела, у Вас развивается улучшенное чувство равновесия, что приводит к повышению работоспособности, как в повседневной жизни, так и при занятиях спортом.

С возрастом увеличивается риск падений и, следовательно, травм. В данном случае наличие в программе тренировок упражнений на равновесие особенно важно.

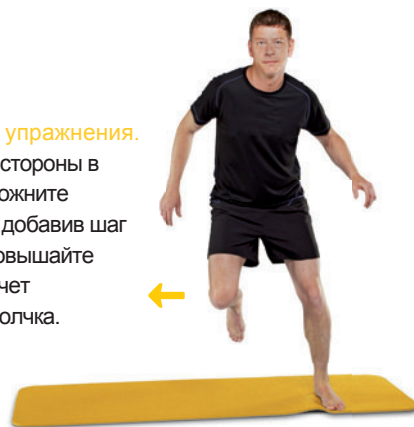
Тренировка координации: ▶ выберите упражнения, соответствующие Вашим возможностям в настоящее время.
▶ Не занимайтесь упражнениями на координацию и равновесие в состоянии усталости. ▶ Повышайте сложность упражнений, например, закрывая глаза.

37 Тренировка равновесия.
Упражнение на равновесие
в стойке на скрученном
полотенце.



38 Тренировка равновесия.
Упражнение на равновесие
в стойке на двух ногах на
балансирной площадке.

39 Прыжковые упражнения.
Прыгайте из стороны в
сторону. Усложните
упражнение, добавив шаг
в сторону. Повышайте
нагрузку за счет
усиленного толчка.



40 Тренировка равновесия.
Упражнение на
равновесие в стойке на
одной ноге на
балансирной доске.



ВЫНОСЛИВОСТЬ.

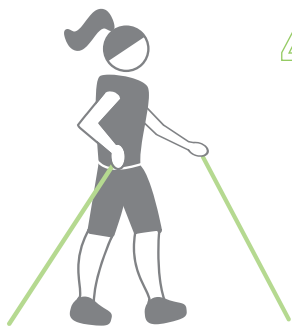
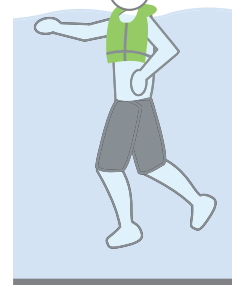
С хорошей выносливостью Вы можете сохранять тот же уровень работоспособности в течение более длительного времени без появления чувства усталости. Также хорошая выносливость поможет Вам быстрее восстанавливаться после любых нагрузок. Повышается Ваша сопротивляемость негативным факторам повседневной жизни, и вместе с тем повышается ее качество. Регулярные тренировки на выносливость также принесут ощутимую пользу Вашей сердечно-сосудистой системе. Ключ к хорошей выносливости лежит в регулярных тренировках.

Тренировка на выносливость: ▶ выберите тот вид спорта, который Вам приятен: бег, езда на велосипеде, пеший туризм, горные прогулки, плавание, акваджоггинг, бег на лыжах по пересеченной местности, ходьба на снегоступах. ▶ Занимайтесь, по крайней мере, 30 - 45 минут. ▶ Интенсивность тренировки оптимальная, если не наблюдается резкого угнетения дыхания и Вы чувствуете себя хорошо. ▶ Вы можете регулировать интенсивность нагрузки с помощью частоты сердцебиения: тренировочный пульс — 170 минус $\frac{1}{2}$ лет жизни (на велосипеде и в воде на 10 ударов меньше). ▶ Тренируйтесь 2 – 3 раза в неделю.

- 41** Велоэргометр.
Езда на велосипеде.
Высота седла
установлена правильно,
если Вы можете
поставить пятку
выпрямленной ноги на
педаль.

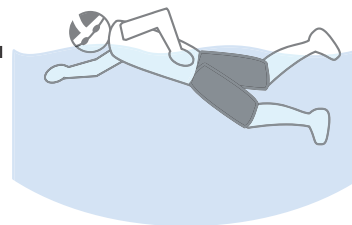


- 43** Акваджоггинг.
Примите самое
естественное положение
для бега (с небольшим
наклоном вперед). Для
изучения правильной
техники рекомендуется
посетить курсы по
акваджоггингу.



- 42** Скандинавская ходьба.
Ходьба в быстром темпе
с палками. Для изучения
правильной техники
рекомендуется
посещение курсов по
скандинавской ходьбе.

- 44** Плавание.
Плавание на
животе или на
спине.
Старайтесь, чтобы
положение тела в
воде было
максимально
стабильно.

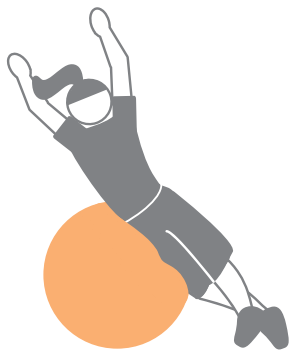


Хочется чего-то новенького?

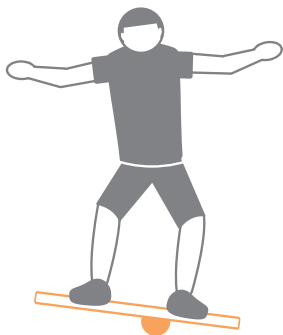
Вы можете больше, чем Вы думаете.

Итак, попробуйте все-таки новые двигательные упражнения и новые виды деятельности. Следующие примеры должны мотивировать Вас вырваться из однообразной программы рутинных упражнений. Список предложений, конечно же, не исчерпывающий: держите глаза открытыми и будьте любопытны! Помните: только практика сделает Вас мастером! Однако не подвергайте себя стрессу, ведь тренировка должна доставлять удовольствие.

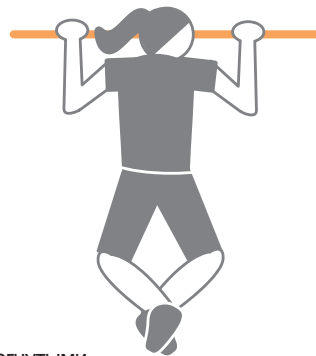
45 Упражнения на гимнастическом мяче. Неустойчивая поверхность повышает интенсивность и эффективность упражнения.



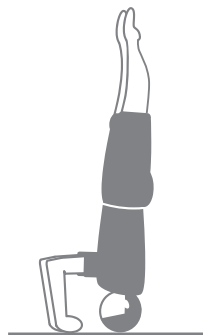
46 Балансируйте на доске с роликом (Суроба). Можно усложнять упражнение соответственно требуемому уровню нагрузки.



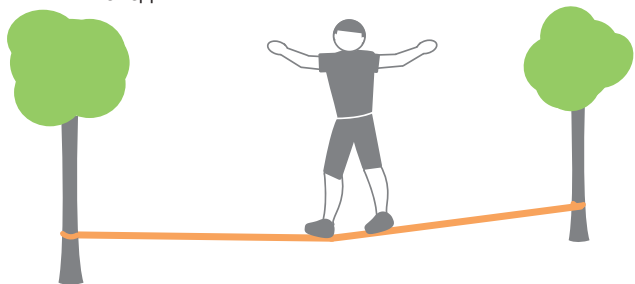
47 Подтягивания. Подтягивайтесь с согнутыми в колени ногами, повышая таким образом нагрузку. Или просто удерживайте вес своего тела на согнутых руках для тренировки в изометрическом режиме.



- 48** **Стойка на голове.**
В начале делайте стойку на голове у стены. Дышите спокойно и ритмично.



- 49** **Ходьба по канату.**
Тренировка равновесия в разных вариациях и с еще большим удовольствием. Оставайтесь молодыми!



- 50** **Жонглирование.**
В начале очень тяжело. Подберите себе хорошее руководство. Это как раз тот случай, когда практика действительно делает Вас мастером! Это одновременно и веселое времяпрепровождение, и укрепление уверенности в себе, и прекрасное расслабляющее упражнение на каждый день.



Персональный план тренировок.

Отметьте, пожалуйста, выбранные упражнения крестиком.

подвижность

сила

координация

выносливость

Хочется чего-то новенького?

☒	упражнение	количество
<input type="checkbox"/>	01	_____
<input type="checkbox"/>	02	_____
<input type="checkbox"/>	03	_____
<input type="checkbox"/>	04	_____
<input type="checkbox"/>	05	_____
<input type="checkbox"/>	06	_____
<input type="checkbox"/>	07	_____
<input type="checkbox"/>	08	_____
<input type="checkbox"/>	09	_____
<input type="checkbox"/>	10	_____
<input type="checkbox"/>	11	_____
<input type="checkbox"/>	12	_____
<input type="checkbox"/>	13	_____

☒	упражнение	количество
<input type="checkbox"/>	14	_____
<input type="checkbox"/>	15	_____
<input type="checkbox"/>	16	_____
<input type="checkbox"/>	17	_____
<input type="checkbox"/>	18	_____
<input type="checkbox"/>	19	_____
<input type="checkbox"/>	20	_____
<input type="checkbox"/>	21	_____
<input type="checkbox"/>	22	_____
<input type="checkbox"/>	23	_____
<input type="checkbox"/>	24	_____
<input type="checkbox"/>	25	_____
<input type="checkbox"/>	26	_____

☒	упражнение	количество
<input type="checkbox"/>	27	_____
<input type="checkbox"/>	28	_____
<input type="checkbox"/>	29	_____
<input type="checkbox"/>	30	_____
<input type="checkbox"/>	31	_____
<input type="checkbox"/>	32	_____
<input type="checkbox"/>	33	_____
<input type="checkbox"/>	34	_____
<input type="checkbox"/>	35	_____
<input type="checkbox"/>	36	_____
<input type="checkbox"/>	37	_____
<input type="checkbox"/>	38	_____
<input type="checkbox"/>	39	_____

☒	упражнение	количество
<input type="checkbox"/>	40	_____
<input type="checkbox"/>	41	_____
<input type="checkbox"/>	42	_____
<input type="checkbox"/>	43	_____
<input type="checkbox"/>	44	_____
<input type="checkbox"/>	45	_____
<input type="checkbox"/>	46	_____
<input type="checkbox"/>	47	_____
<input type="checkbox"/>	48	_____
<input type="checkbox"/>	49	_____
<input type="checkbox"/>	50	_____

