

Спорт в серебряном возрасте



Фитнес 50+

Известно, что спорт и физическая активность – залог здоровья в любом возрасте. Но важно понимать, что для каждого поколения есть свои рекомендации по интенсивности и типам нагрузок.



Особенности здоровья старшего поколения

Методика тренировок для пожилых основывается на физиологических особенностях возрастных спортсменов. То есть тренер должен учитывать возможность наличия следующих факторов риска:

- Снижение скорости обменных и регенерационных процессов. Это влияет на физическую работоспособность и скорость восстановления.
- Уменьшение силы сердечной мышцы и эффективности дыхательной системы. Поэтому важно следить за пульсом, артериальным давлением и уровнем потребления кислорода (отсутствием отдышки, например).
- Повышение аппетита и, следовательно, скорости накопления жира. Что предполагает более внимательное отношение к питанию.
- Ухудшение координации и снижение силовых показателей требуют скорректировать скорость изучения упражнений (особенно сложных, многосуставных) и увеличения рабочих весов.
- Хронические и вновь приобретенные заболевания ЖКТ, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов слуха и зрения и т.д. следует учитывать при составлении индивидуальной программы занятий.

Правила фитнеса для тех, кому за 50

Для того чтобы заниматься фитнесом с максимальной эффективностью и с минимальным риском навредить здоровью, мы рекомендуем Вам придерживаться следующих правил:

- Пройти полное медицинское обследование и обсудить планы заняться фитнесом с лечащим врачом, вне зависимости от самочувствия. При возникновении любых проблем со здоровьем (затрудненного дыхания, боли в груди, головных болей, головокружения или боли в мышцах) следует прекратить занятия и обсудить это с врачом.
- Четко сформулировать цели, которых Вы хотите добиться, занимаясь фитнесом (похудеть, получить больше энергии, уменьшить боль, укрепить суставы).

Правила фитнеса для тех, кому за 50

- Перед началом тренировок стоит рассказать инструктору обо всех заболеваниях: они могут повлиять на Ваше самочувствие, это поможет скорректировать нагрузку.
- Крайне важен индивидуальный подход и определение уровня физической подготовки на момент начала занятий, так как люди в одинаковой возрастной группе могут обладать различными возможностями.
- Обязательно задавать все интересующие вопросы, особенно если есть проблемы со здоровьем.
- Прислушиваться к своему телу и выполнять упражнения по мере возможностей.
- Не нужно пытаться соревноваться с молодыми членами клуба или стараться достигнуть того же уровня нагрузки, что и двадцать лет назад. Такой подход поможет избежать травм и других нежелательных последствий неадекватных нагрузок.

Тренировки без вреда для здоровья

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

1 Колодец



Как делать:

Поставьте с двух сторон от себя стулья. Руки на пояс. Присядьте, отводя таз назад, а корпус чуть вперед. Пройдя половину амплитуды, опустите ладони на сиденья стульев и, операясь на них, присядьте до нижней точки. Поднимайтесь, также опираясь на руки.

Подходы: повторите 20 раз.

2 Тяга у стены



Как делать:

Возьмите гантели в руки. Встаньте спиной к стене, прижмите копчик, лопатки, плечи и затылок. Ступни отодвиньте на 10–15 см. Плавно наклоните корпус вперед, не отрывая от стены копчик. Руки с гантелями должны опуститься на уровень чуть ниже колен. Вернитесь в исходное положение.

Подходы: повторите 20 раз.

3

Разведение гантелей лежа



Как делать:

Лежа на спине, согните ноги, прижмите поясницу к полу. Гантели поднимите над грудью. Слегка согните локти и разводите руки в стороны локтями вниз так, чтобы локти первыми коснулись пола. Кисти не должны опускаться ниже локтей на всех этапах движения. Вернитесь в исходное положение.

Подходы: повторите 25–30 раз.

4

Пуловер



Как делать:

Лягте на спину на диван так, чтобы руки, когда вы их опустите за голову, полностью находились над пустым пространством. Колени согнуты, руки с гантелями над грудью. Соедините руки, чуть согните локти. Опускайте обе руки за голову как можно глубже и возвращайте в исходное положение.

Подходы: выполните 2 подхода по 15 раз.

5

Скручивания

**Как делать:**

Лежа на спине, согните ноги в коленях и поставьте ступни на стену или положите пятки на сиденье стула. Руки под шейю. На выдохе опустите подбородок на грудь и потянитесь лбом вперед, скручивая спину так, чтобы плечи и лопатки оторвались от пола. Поясница прижата к полу. На вдохе вернитесь в исходное положение.

Подходы: выполните 2 подхода по 15 раз.

Как тренироваться?

Во-первых, перед тренировками важно получить рекомендации врача. Во-вторых, можно обезопасить себя проведением дополнительного фитнес-тестирования, включающего в себя кардио-тест, функциональные тесты и оценку опорно-двигательного аппарата. В-третьих, следует внимательно изучить возможности вашего фитнес клуба и попросить сотрудников помочь подобрать уроки.

«Фитнес, в том числе и фитнес для пожилых, должен приносить радость. При выборе направления, в первую очередь, вы должны задать себе вопрос, какой вид активности вам приносит удовольствие? Благо, в полноформатных фитнес-клубах выбор тренировок очень большой».



Бассейн

отличное средство для укрепления опорно-двигательного аппарата и развития сердечно-сосудистой и дыхательных систем. В нем можно выбрать как свободное плавание, так и групповые уроки низкой и средней интенсивности. По мере повышения выносливости и привыкания организма, можно повышать нагрузки. Главное – соблюдать технику. Например, плавать с полным погружением в воду, чтобы не перенапрягать шейный отдел позвоночника.



Групповые программы на суше

помогут работать над растяжкой, силой и координацией. Здесь важно подобрать нужный для себя по темпу урок. Рекомендуется начинать со стретчинга, восстановительного фитнеса, йоги, пилатеса и уроков Les Mills – CXWorx и BodyBalance. Эти уроки укрепляют мышцы кора и развивают подвижность суставов и эластичность связок. Хорошую кардио-нагрузку дает Trekking и Cycle. На всех занятиях очень важно следить за самочувствием и делать паузы при необходимости.



Тренажерный зал

дает возможность точечной работы с учетом всех индивидуальных особенностей пожилого спортсмена. Современные тренажеры позволят выполнять упражнения безопасно, строго дозируя нагрузку. А работа с дополнительным фитнес-оборудованием (фитболы, медболы, Bosu, цилиндры для пилатеса и др.) разнообразит тренинг. Для достижения максимального эффекта можно обратиться к персональному тренеру за консультацией или серией занятий.



Рекомендуемая частота занятий фитнесом

от двух до пяти раз в неделю. При этом необходимо сочетать силовые и аэробные нагрузки (с контролем пульса). Длительность одной тренировки – до 60 минут.



Спасибо за внимание!!!

