

СИЛА
Обучение
для ПОЖИЛЫХ
ВЗРОСЛЫХ

растущих
Сильнее



Ребекка А. Сегин, бакалавр, CSCS
Жаклин Н. Эппинг, M.Ed.
Дэвид М. Бюхнер, M.D., M.P.H.
Рина Блох, M.D. Мириам
Э. Нельсон, доктор философии.

Центр физической активности и питания Джона Хэнкока при Школа
науки и политики в области питания имени Фридмана при Университете Тафтса

Отдел питания и физической активности Центров по
изучению заболеваний Контроль и профилактика



каждый год мы узнаем больше о
огромной пользе для здоровья
оставаться физически активными и получать
правильное питание на протяжении всей
жизни. Работа ученых, медицинских
работников профессионалов и волонтеров
старшего возраста значительно расширил
наши знания о процессе старения и о том, как
мы можем сохранять силу, достоинство и
независимость с возрастом.

Важным для сохранения силы и жизненной энергии
в пожилом возрасте является участие
в регулярных укрепляющих упражнениях,

которые помогают предотвратить остеопороз и хрупкость, стимулируя
рост мышц и костей. Ощущение физической силы также способствует
психическому и эмоциональному здоровью. Силовые упражнения
просты в выполнении освоении и доказали свою безопасность и
эффективность благодаря многолетним тщательным исследованиям.

Эксперты Центров по контролю и профилактике заболеваний и Tufts
Университет с помощью пожилых людей создал эту книгу

***Становясь сильнее: силовые тренировки для пожилых людей, которые
помогут вам*** станьте сильнее и сохраните свое здоровье и независимость. Я
рекомендую вам внимательно прочитать это и начать использовать эту
программу силовых тренировок как можно скорее. Это может иметь огромное
значение для вашего физического, психического и эмоционального здоровья.

Давайте стремиться как нация становиться сильнее вместе. За ваше здоровье—

Дэвид Сатчер, доктор медицины, Ph.D.

Директор Национального центра первичной
медико-санитарной помощи Медицинская школа
Морхауза Главный хирург США, 1998-2002 гг.

растет Сильнее

СИЛА
Обучение
для ПОЖИЛЫХ
ВЗРОСЛЫХ

Ребекка А. Сегин, бакалавр, CSCS¹

Жаклин Н. Эппинг, M.Ed.²

Дэвид Бюхнер, M.D., M.P.H.²

Рина Блох, M.D. Мириам

Э. Нельсон, доктор философии¹

ТАФТС

¹ Из Центра физической культуры Джона Хэнкока Активность и питание в Школе Фридмана Наука и политика в области питания в Университете Тафтса, Бостон, Массачусетс.



² От Отдела питания и физической Активности в Центрах по контролю заболеваний и Профилактика, Атланта, Джорджия.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНЫХ СЛУЖБ США
Центры по контролю и профилактике заболеваний

Иллюстрации Венди Рэй / Morgan Gaynin Inc., Нью-Йорк.

Тест PAR-Q на страницах 14 и 15 перепечатан из пересмотренной версии 1994 года "Готовность к физической активности" Опросник (PAR-Q и BИ). PAR-Q and YOU - это Экран перед тренировкой, защищенный авторским правом, принадлежит Канадскому Обществу физиологии физических упражнений.

Этот материал основан на работе, проведенной при поддержке США Министерство сельского хозяйства по соглашению № 58-1950-9-001 и Ассоциация преподавателей профилактических наук Медицина / Центры по контролю и профилактике заболеваний / Агентство по Соглашение о сотрудничестве в области регистрации токсичных веществ и заболеваний номер TS 359-15 / 16. Любые мнения, находки, заключения или рекомендации, изложенные в этой публикации, принадлежат автору (авторов) и не обязательно отражают взгляды этих организаций.

Эта книга подготовлена для бесплатного распространения любым средствами, электронными или механическими, включая фотокопирование, запись или с помощью любой системы хранения и извлечения информации без получения разрешения. Однако, пожалуйста, отдайте должное авторы и Университет Тафтса и ничего не меняют содержание.

Авторское право © 2002, Университет Тафтса.

Напечатано в Соединенных Штатах Америки.



Содержание

БЛАГОДАРНОСТЬ	
ПРЕДИСЛОВИЕ Программа упражнений для вас	
ГЛАВА 1 Сила силовых тренировок	
ГЛАВА 2 Внесение изменений	
ГЛАВА 3 Получение мотивации	
ГЛАВА 4 Начало вашего пути: 6 простых шагов	13
ГЛАВА 5 Становление сильнее: Программа, состоящая из 3 частей	32
ГЛАВА 6 Мужество прогрессировать	70
ГЛАВА 7 Оставаться на верном пути: ваша 12-недельная рабочая тетрадь	74
Приложение Ресурсы для того, чтобы оставаться сильным	103
Глоссарий	107
Указатель	109

Важное предостережение

Программа упражнений Growing Stronger основана на обширных научных исследованиях. Книга содержит подробные инструкции и предостережения по технике безопасности, и вам настоятельно рекомендуется внимательно прочитать их. Если вы находитесь под наблюдением врача в связи с каким-либо заболеванием, обсудите с ним эту программу перед началом. Помните, что обычные медицинские профилактические осмотры необходимы для вашего здоровья и хорошего самочувствия. Хотя эта книга может послужить вам руководством по росту стать сильнее и физически активнее, она не может заменить совет медицинского работника, который знает вас лично.



Благодарность

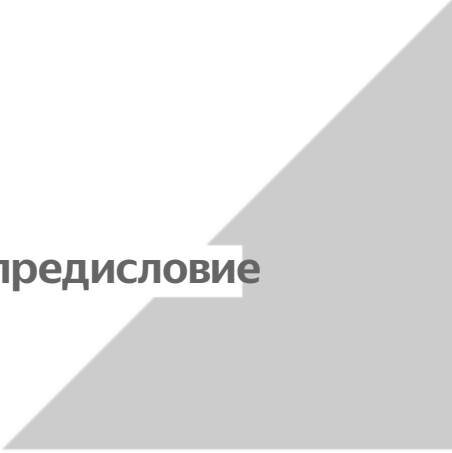
Эта книга была бы невозможна без времени и помощь членов нашего Коллегиального консультативного совета, сестры Мэри Патрис, Эла, Дороти и Хелен. Эти люди бескорыстно жертвовали своим временем; некоторые делились своим опытом а другие делились своим опытом жизни с артритом, а также а также началом — и продолжением — силовых тренировок программа. Несколько членов экспертного совета были волонтерами в нашем исследовательском центре по изучению артрита, который является основой программы Growing Stronger. Мы мы очень благодарны им за помощь в этом проекте.

Прежде чем завершить работу над этой книгой, мы работали с другой группой добровольцев, чьи знания были бесценны для успеха этой книги. У этих людей не было предыдущего опыта силовых тренировок, и они вызвались попробовать Программу "Становимся сильнее" самостоятельно и обеспечить питание-вернемся к многочисленным аспектам книги и упражнений. Мы хотим выразить нашу искреннюю благодарность этим волонтерам и бесчисленному множеству других, подобных им, которые добились огромных успехов в работе.

вклад в продвижение научных исследований и без которых наша работа была бы невозможна.

Несколько наших коллег из Tufts и других организаций поддерживают отдаю должное успеху этого проекта. Большое спасибо докторам. Ирвин Розенберг, Ронен Рубенофф, Кристин Бейкер и Бесс Маркусу за их поддержку, а также за их личный вклад в исследование, которое помогло сформировать основу для программы Growing Stronger. Дженнифер Лейн, M.C., CSCS, выделила свое время на ознакомление с программой упражнений. Ее знания и опыт были бесценны. Наконец, всем сотрудники Лаборатории питания, физиологии физических упражнений и Лаборатории саркопении, а также другие наши коллеги из Университета Тафтса и Центров по контролю заболеваний и Профилактика, мы благодарны вам за отзывы об этой книге и за вашу постоянную поддержку.

Нам повезло сотрудничать с несколькими талантливыми людьми за различные аспекты этой книги. Мы хотим выразить признательность Дженнифер Акерман за ее редакторский гений и вдумчивый вклад в изменение некоторых разделов книги. Спасибо Венди Рэй за замечательные иллюстрации и Илане Розенберг за ее творческую энергию и кропотливая работа над дизайном этой книги.



предисловие

Упражнение Программа для вас

Решив прочитать эту книгу, вы сделали первый шаг на пути к большей силе и жизнеспособности. Становление "Сильнее" было написано для вас — пожилых людей, которые хотят становиться сильнее, здоровее, активнее и независимее. Возможно, в данный момент вы неактивны или проявляете лишь умеренную активность. Возможно, вы знаете, что регулярные физические упражнения важны для вашего здоровья и хорошего самочувствия, и хотите приступить к выполнению программы физической активности. Но вам может показаться, что у вас нет необходимой информации. Возможно, вы обеспокоены тем, что из-за вашего возраста или проблем со здоровьем физическая активность может это небезопасно для вас. Или, возможно, у вас возникли проблемы с поиском или с использованием подходящей программы.

Эта книга дает вам безопасную, простую и высокоэффективную программу упражнений, основанная на принципах силовых тренировок. Исследования, проведенные в лабораториях по всему миру, показали, что силовые тренировки приносят пользу женщинам и мужчинам всех возрастов и абсолютно всем уровни физической подготовки. В соответствии с физической активностью и состоянием здоровья: *В отчете главного хирурга (1996 г.) эксперты согласны с тем, что аэробные нагрузки следует дополнять силовыми-*

разрабатывайте упражнения не реже двух раз в неделю.

Эти упражнения помогут вам:

- ▲ нарастить силу
- ▲ поддерживать плотность костей
- ▲ улучшить равновесие, координацию и подвижность
- ▲ снизить риск падения.
- ▲ сохраняйте независимость в выполнении действий в повседневной жизни.

Силовые тренировки требуют мало времени и минимальны Оборудование. И это безопасно даже для людей с проблемами со здоровьем. Iems. Представленный здесь "рецепт" силовых тренировок — мотивирующие советы, меры предосторожности, и конкретные упражнения — разработан в Лаборатории питания, физических упражнений Лаборатория физиологии и саркопении Университета Тафтса. Независимо от вашего возраста, состояния здоровья, или нынешний уровень активность, вы, скорее всего, идеальным кандидатом на эту нежный, но мощная программа.

Эта книга дает вам все инструменты, необходимые для достижения успеха в этой увлекательной программе. Она знакомит вас со многими преимуществами силовых тренировок — повышением силы, энергии, а также жизненная сила и ее роль в профилактике и

Программа упражнений для вас

лечение таких хронических заболеваний, как артрит и остеопороз. IT поможет вам решить, безопасны ли эти упражнения для вас или нужно ли вам сначала проконсультироваться со своим врачом. Он предлагает программа, адаптированная к вашим потребностям, с пошаговыми инструкциями- как начать, не сбиваться с пути и расти с возрастом вы становитесь сильнее и здоровее. В конце книги находится 12-недельная рабочая тетрадь, в которой вы можете записывать и оценивать свой прогресс и отмечать его.

Цель этой программы - помочь вам стать сильнее тренировки станут привычкой на всю жизнь. Поступая так, вы будете на своем пути к сильной, независимой и яркой жизни!



глава 1

Сила Силовых тренировок

Для многих пожилых людей старение, по-видимому, сопряжено с неизбежной потерей силы, энергичности и напористости. Но это не обязательно так и должно быть. Хрупкость и снижение энергии, которые мы связываем с старением, например, трудностями при ходьбе на большие расстояния, лазании подниматься по лестнице или носить продукты в значительной степени связано с потерей мышечной массы. Эта потеря мышечной массы является результатом в основном бездействия. Старая поговорка - когда речь заходит о мышцах, это верно: “Используй это или потеряешь”.

Один из лучших способов сохранить мышцы здоровыми и сильными — это упражнения, называемые силовыми тренировками время, известное как поднятие тяжестей или тренировка с отягощениями. Исследования проведенные в Университете Тафтса показали, что силовые тренировки являются одним из один из лучших способов борьбы со слабостью, которая может прийти с возрастом. Регулярные силовые тренировки укрепляют кости укрепляет мышцы и помогает сохранить силу, независимость и энергию. Эти упражнения безопасны и эффективны для женщин и мужчины всех возрастов, включая тех, кто не находится в идеальном состоянии Здоровье. Фактически, люди с проблемами со здоровьем, такими как артрит или болезни сердца, часто извлекают наибольшую пользу из

программа упражнений, включающая поднятие тяжестей несколько раз каждую неделю.

Силовые тренировки также могут уменьшить признаки и симптомы многих заболеваний и хронических состояний следующими способами:

- ▲ Артрит — уменьшает боль и скованность и увеличивает силу и гибкость.
- ▲ Диабет — улучшает контроль гликемии.
- ▲ Остеопороз — увеличивает плотность костей и снижает риск падений.
- ▲ Болезни сердца — снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний за счет улучшения липидного профиля и общей физической формы.
- ▲ Ожирение — ускоряет обмен веществ, что помогает сжигать больше калорий и помогает в долгосрочном контроле веса.
- ▲ Боль в спине — укрепляет мышцы спины и брюшного пресса для уменьшения нагрузки на позвоночник.

Силовые тренировки, когда они выполняются с регулярной аэробикой физические упражнения также могут оказать серьезное влияние на психическое состояние человека и эмоциональное здоровье. Исследования показали, что люди, которые регулярно занимаются спортом, лучше спят; они спят более глубоко и дольше и реже просыпаться. Упражнения для силовых тренировок могут

также уменьшите депрессию и повысьте уверенность в себе самооценка, а также улучшите ваше самочувствие.

Упражнения, входящие в программу "Становимся сильнее"

программа силовых тренировок была широко протестирована на здоровых людях и людях с хроническими, но стабильными заболеваниями проблемы. Независимо от того, сколько вам лет, вы не должны становиться слабее с возрастом. Силовые тренировки могут помочь вам оставаться жизнерадостными, сильными и независимыми на протяжении всей вашей жизни. Начните Программу "Становимся сильнее" и сделайте ее регулярной частью своей жизни, чтобы вы могли начать наслаждаться многими физическими и эмоциональными преимуществами силовых тренировок уже сегодня.



глава 2

Внесение изменений

Внесение любых серьезных изменений в нашу повседневную жизнь может быть очень сложной задачей. Начало программы упражнений похоже на отправляясь в путешествие; это требует поэтапного подхода. Внося какие-либо серьезные изменения в образ жизни, большинство людей пройдут 5 этапов, как определено транстеоретической моделью: предварительное созерцание, созерцание, подготовка, действие и поддержание.

СОЗЕРЦАНИЕ — ПОЛУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ.

Читая эту книгу, вы уже вышли за рамки предварительного размышления, то есть стадии, на которой вы еще не думаете о силовых тренировках. Размышляя, вы заинтригованы тем, что слышали о силовых тренировках. Читаете о пользе этих упражнений для здоровья или слышите- информация о них от друга или врача стимулировала ваш интерес к самостоятельному запуску программы. На этом этапе вы работайте над мотивацией, думайте о своих целях и спросите себя, что вы хотите получить от программы. Это также время для устранения возможных препятствий и поиска способы их преодоления.

ПОДГОТОВКА — НАЧАЛО ВАШЕГО ПУТЕШЕСТВИЯ

Вы готовы действовать, как только обдумаете свои мотивы и цели для силовых тренировок. На этом на этом этапе вы предпринимаете шаги по подготовке к новой программе упражнений. Вы выделяете физическое пространство, необходимое для выполнения упражнений и покупаете любое оборудование, которое вам может понадобиться. Вы смотрите на свой график, чтобы увидеть, куда могли бы вписаться силовые тренировки, и устанавливаете их конкретные дни и время тренировок.

ДЕЙСТВИЕ — ПРИНЯТИЕ ПРОГРАММЫ

На этом увлекательном этапе вы разучиваете упражнения и выполняете их 2-3 раза в неделю. Вы начинаете видеть результаты своей работы. Вы замечаете физические изменения и обнаруживаете, что ваша одежда сидит немного лучше и что вы чувствуете себя сильнее, энергичнее и счастливее. Технически, действие этап продолжается до тех пор, пока вы участвуете в программе. Но примерно через 6 месяцев выполнения упражнений вы перейдете к этапу поддержания.

ПОДДЕРЖАНИЕ — ОСТАВАТЬСЯ НА ВЕРНОМ ПУТИ

Это этап, когда силовые тренировки становятся способом жизнь. Когда вы достигнете этого момента, велика вероятность, что вам будет трудно представить, что вы не выполняете свои упражнения. Вы находите их вдохновляющими и приятными и хотите продолжать они помогают вам чувствовать себя сильнее и оптимистичнее,

независимый и жизненно важный. Вы можете обнаружить, что занимаетесь видами деятельности, которые прекратили делать много лет назад — садоводством, гольфом- рисованием, танцами или греблей на каноэ. По мере продвижения вы также можете добавлять новые укрепляющие упражнения в свой распорядок дня и новые виды деятельности в свою жизнь.

Вот график выполнения первых трех этапы изменений:

Дни 1-5: Прочитайте эту книгу и поставьте цели
(размышление)

Дни 6-10: Купите оборудование и назначьте упражнения
график (подготовка)

Дни 11-12: Начните программу (действие)

Для некоторых людей один этап протекает легко и естественно следующий за короткий промежуток времени с несколькими серьезными проблемами . Но многие из нас заикливаются на том или ином этапе. Имейте в виду, что часто требуется несколько попыток, чтобы изменить свой распорядок дня. Продолжайте в том же духе — и вы увидите, что ваши усилия окупаются такими способами, о которых вы и не мечтали!

Получение Мотивации

Если вы хотите внести позитивные, долговременные изменения в свою жизнь, это полезно потратить некоторое время на размышления о том, что вас мотивирует . Каковы причины вашего желания заниматься силовыми упражнениями? Каковы ваши личные цели? Какие препятствия могут остановить вас и как вы можете их преодолеть? Это также хорошая идея визуализировать свой успех и подумать, как вы могли бы отметить свои достижения.

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

Тридцать лет назад британский врач составил список причин, по которым люди предпочитают заниматься спортом. Посмотрите на причины, перечисленные ниже, и посмотрите, какие из них соответствуют вашим побуждениям:

Удовольствие. Людям часто нравятся силовые упражнения; они находят их более легкими, чем аэробные, и им нравятся результаты.

Польза для здоровья и физической формы. Силовые тренировки могут увеличить мышечная масса и плотность костей. Это помогает вам чувствовать себя сильным и заряжает энергией, снимает стресс и депрессию и дает вам лучший ночной сон. Это также может помочь предотвратить возникновение определенных хронических заболеваний или облегчить их симптомы.

Улучшение внешнего вида. Поднятие тяжестей укрепляет тело, уменьшает количество жира и может ускорить метаболизм на целых 15 процентов, что помогает контролировать свой вес.

Социальные возможности. Занятия спортом с друзьями или семьей дают у вас есть шанс зайти и пообщаться во время тренировки.

Острые ощущения. Люди, которые начинают заниматься силовыми упражнениями позже в жизни, часто обнаруживают, что они хотят и способны пробовать что-то новое, захватывающее такие виды деятельности, как парасейлинг, виндсерфинг или каякинг.

Глава 4 “Начало вашего путешествия” включает в себя рабочие материалы инструкции по постановке собственных краткосрочных и долгосрочных целей. Эти таблицы помогут вам персонализировать преимущества программы.

УСТРАНЯЯ ПРЕПЯТСТВИЯ

Размышляя о своих мотивах, вы захотите рассмотреть возможные препятствия и спланируйте способы их преодоления. Наиболее распространенными препятствиями, по-видимому, являются:

Время. Для многих из нас чрезмерная занятость является большим препятствием. Как нам найти несколько раз в неделю для тренировок? Вы могли бы подумать о том, чтобы совместить силовые тренировки с другим мероприятием или с дружеским визитом. Попробуйте запланировать свои занятия во время обеденного перерыва или просмотра любимого телевизора

программа. Вместо того, чтобы идти куда-нибудь обедать, поднимите тяжести с хорошим другом или членом семьи. Полчаса или около того, которые вы проводите за просмотром вечерних новостей, - идеальное время, чтобы незаметно заняться полноценной тренировкой.

Усталость. Доказанный факт, что силовые тренировки дают вам больше энергии; это также облегчает другие повседневные действия.

Возраст или физическая подготовка. Если вы считаете, что вы слишком стары или не в форме, чтобы поднимайте тяжести, будьте уверены. Люди успешно начали силовые тренировки в 70, 80 и даже 90 лет, и вы тоже можете ! То же самое касается людей, которые не активны. Вам придется начинать медленно и соблюдать элементарные правила безопасности. Но там нет такого понятия, как быть слишком старым или не в форме, чтобы воспользоваться этой программой.

Проблемы со здоровьем. Если у вас есть проблемы со здоровьем, вам следует проконсультироваться со своим врачом, прежде чем приступить к какой-либо программе упражнений. Но, скорее всего, ваше состояние не мешает вам силовые тренировки. На самом деле, вы можете быть среди тех, кто получает от этого вида упражнений больше всего пользы .

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ УСПЕХА

Залог успеха - вера в себя и свои способности преодолевать барьеры и достигать своих целей. Визуализация, процесс “тренировки” ума, является одним из лучших способов укрепить уверенность в себе. Это включает в себя представление, что вы достигаете желаемых изменений или целей и успешно завершаете каждый шаг в данной деятельности. В результате вы можете создавать, модифицировать или укреплять мозговые пути, которые подготавливают ваши мышцы к деятельности. Визуализация полезна во многих сферах жизни, от избегания стресса до хорошей работы во время конкуренция. Возможно, вы обнаружите, что это мощный инструмент, когда начнете эта программа.

Во-первых, неплохо бы определить свои личные цели таким образом, вы можете применять их в процессе визуализации. Например, если вы надеетесь снова начать ходить по полю для гольфа или проводить больше времени в саду, вы можете установить их как ваши конкретные цели. Техника проста, но вам нужно попрактиковаться, чтобы она хорошо у вас работала. Это не требует оборудования и не стоит денег, но требует времени и сосредоточенности.

ПРАЗДНУЙТЕ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ.

Любое серьезное изменение образа жизни может быть сложной задачей. Празднование своего успеха - отличный способ мотивировать себя

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

1. Определите цель, которую вы хотите визуализировать, например, прогуляйтесь по лесу на рассвете со своим супругом, лучшим другом или внуками.
2. Найдите удобное место, чтобы посидеть и расслабиться.
3. Устраните все отвлекающие факторы —выключите телефон и телевизор - просмотр. Закройте глаза и сосредоточьтесь на ощущении расслабленности. Бесплатно ваш разум от вторгающихся мыслей.
4. Теперь представьте, что вы просыпаетесь незадолго до восхода солнца воскресным утром. Представьте в своем воображении место — достопримечательности, звуки и запахи, такие как теплый аромат кофе просачиваясь. Представьте, что вы едите полезный завтрак и одеваетесь для похода. Вы выходите на улицу и вдыхаете прохладный, свежий воздух и знакомый аромат опавших листьев. Представьте, что вы общаетесь с близкими родственниками или друзья, когда вы начинаете поход. Прислушайтесь к потрескиванию листьев и веток под ногами, когда начинает подниматься солнце.
5. Найдите минутку, чтобы ощутить удовольствие и безмятежность этого похода с близкими. Представьте, что солнечный свет просачивается сквозь деревья, по которым вы идете. Температура повышается, и солнце и физические упражнения согревают ваше тело.
6. Наконец, представьте, что вы достигаете цели своего похода , чувствуя себя бодрым и заряженным энергией. Вы достаточно высоко так что можете видеть поверх деревьев долину внизу. Все ахают от захватывающих дух видов
листвы
меняющаяся красота.

придерживаться программы. Это может быть так же важно, как постановка целей и визуализация успеха. Убедитесь, что вы хорошо вознаграждаете себя за достижение одной из своих краткосрочных или долгосрочных целей!

Повод для празднования

Вот несколько идей, как отпраздновать свой успех:

- ▲ Планируйте с друзьями сходить в кино или отправиться в поход.
- ▲ Купите себе новую спортивную одежду или обувь.
- ▲ Отправляйтесь в отпуск на выходные.
- ▲ Побалуйте себя новым тренажером.
- ▲ Запланируйте ужин в своем любимом ресторане.
- ▲ Приобретите билеты на любимую театральную постановку или спортивное мероприятие.
- ▲ Побалуйте себя массажем, маникюром или педикюром.
- ▲ Запишитесь на занятия, такие как бальные танцы, йога, или изготовление керамики.

Начало вашего путешествия: 6 простых шагов

Теперь, когда вы подумали о своих собственных мотивах для силовой тренировки, вы готовы подготовиться к программе. Следуйте этим простым шагам.:

ШАГ 1: ОПРЕДЕЛИТЕ, БЕЗОПАСНЫ ЛИ ДЛЯ ВАС СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ.

Важно проконсультироваться со своим врачом перед началом любой программы упражнений, если у вас есть проблемы со здоровьем. Хронические заболевания состояния не должны мешать вам заниматься силовыми тренировками. Это вероятно, вы все же сможете принять участие в этой программе если у вас артрит, остеопороз, диабет, застойная сердечная недостаточность или вы недавно перенесли сердечный приступ.

Сначала важно выяснить, нужно ли вам поговорить со своим врачом, прежде чем вы сможете безопасно приступить к программе. Опросник готовности к физической активности —известен как PAR—Q-is на следующих двух страницах. Эти вопросы помогут вам начать.

Готовность к физической
активности Анкета—PAR-Q
(пересмотрена в 2002 году)

PAR-Q & YOU

(Анкета для людей в возрасте 15-69 лет)

Регулярная физическая активность доставляет удовольствие и полезна для здоровья, и ею занимается все больше людей с каждым днем они становятся все более активными. Для большинства людей более активная деятельность совершенно безопасна. Однако некоторым людям следует проконсультироваться со своим врачом, прежде чем они начнут становиться намного более физически активными.

Если вы планируете стать намного более физически активными, чем сейчас, начните с ответов на семь вопросов в поле ниже. Если вам от 15 до 69 лет, PAR-Q сообщит вам, следует ли вам проконсультироваться со своим врачом прежде чем начать. Если вам больше 69 лет, и вы не привыкли быть очень активным, проконсультируйтесь со своим врачом.

Здравый смысл - ваш лучший ориентир при ответе на эти вопросы. Пожалуйста, прочтите внимательно вопросы и честно ответьте на каждый: отметьте "ДА" или "НЕТ".

Да Нет

1. Говорил ли ваш врач когда-нибудь, что у вас есть сердце состояние и что вам следует заниматься только физической активностью рекомендовано врачом?
2. Чувствуете ли вы боль в груди, когда занимаетесь физическими упражнениями активностью?
3. Испытывали ли вы боль в груди в течение последнего месяца, когда вы не занимались физической активностью?
4. Теряете ли вы равновесие из-за головокружения или у вас вы когда-нибудь теряли сознание?
5. Есть ли у вас проблемы с костями или суставами (например, со спиной, коленом или тазобедренным суставом), которые могут усугубиться из-за изменений в вашей физической активности?
6. Прописывает ли ваш врач в настоящее время лекарства (например, таблетки для воды) от вашего кровяного давления или сердечных заболеваний?
7. Знаете ли вы какие-либо другие причины, по которым вам не следует заниматься физической активностью?

Если _
Вы
ОТВЕТЫ

ДА на один или несколько вопросов

Поговорите со своим врачом по телефону или лично, ПРЕЖДЕ чем начинать станьте намного более физически активными или перед тем, как пройти обследование на пригодность оценка состояния здоровья. Расскажите своему врачу о пункте Q и о том, на какие вопросы Вы ответили УТВЕРДИТЕЛЬНО.

- Возможно, вы сможете заниматься любой деятельностью по своему усмотрению — при условии, что вы начинайте медленно и постепенно наращивайте. Или, возможно, вам придется ограничить свои действия теми, которые безопасны для вас. Говорить проконсультируйтесь со своим врачом о видах физической активности, в которых вы хотели бы участвовать, следуйте его / ее советам.

Найти узнайте, какие общественные программы безопасны и полезны для вас.

"Нет" на все вопросы

Если вы честно ответили "НЕТ" на все вопросы из раздела , вы можете быть достаточно уверены, что вы можете:

- начать становиться намного лучше физически активный — начинайте медленно и набирайте обороты постепенно. Это самый безопасный и простой способ. примите участие в оценке физической подготовки - это -то, что нужно.
- отличный способ определить свою базовую физическую форму, чтобы вы могли спланировать наилучший для вас способ вести активный образ жизни.



ОТЛОЖИТЕ СТАНОВЛЕНИЕ
ГОРАЗДО БОЛЕЕ АКТИВНЫМ:

- если вы плохо себя чувствуете из-за временного недомогания , такого как простуда или лихорадка — подождите, пока не почувствуете себя лучше;

или _
- если вы беременны или можете забеременеть не хотите —поговорите со своим врачом прежде чем начинать повышать активность.

Пожалуйста, обратите внимание: если состояние вашего здоровья изменится настолько, что вы ответите утвердительно на любой из приведенных выше вопросов, сообщите об этом своему специалисту по фитнесу или здравоохранению. Спросите, является ли вы следует изменить свой план физической активности.

Информированное использование PAR-Q: Канадское общество физиологии физических упражнений, Health Canada и их агенты не несут никакой ответственности за лиц, которые предпринимают физической активности, и если после заполнения этой анкеты у вас возникнут сомнения, проконсультируйтесь со своим перед занятием с врачом.

Перепечатано со специального разрешения Канадского общества физиологии физических упражнений, Inc., авторское право © 1994, SCEP.

Вам следует получить одобрение вашего врача, если вы ответили “да” на один или несколько вопросов из раздела Q или если вам больше 69 лет. Ответ “да” или вы старше того, что вам больше 69, просто означает, что вам следует обсудить программу со своим врачом, прежде чем приступать к работе. Вы можете приступить к работе прямо сейчас, если вы честно ответили “нет” на все вопросы и вам от 15 до 69 лет.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ОДНО ИЛИ НЕСКОЛЬКО
ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ,
ИМЕЙТЕ ЭТО В ВИДУ.

- ▲ Проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем приступать к каким-либо новым упражнениям. программа cise — возможно, вам потребуется медицинский осмотр.
- ▲ Оставайтесь на связи со своим врачом по поводу ваших упражнений программы и вашего здоровья.
- ▲ Никогда не занимайтесь спортом, если у вас состояние здоровья, которое нестабильный или серьезный, у вас появились новые симптомы, или ваш врач не рекомендует этого делать.

ШАГ 2: ВЫЯСНИТЕ, НАСКОЛЬКО ВЫ СЕЙЧАС ПОДТЯНУТЫ И СИЛЬНЫ?

Прежде чем приступить к этой программе, ответьте на вопросы на следующих двух страницах рабочего листа, насколько вы здоровы Вы сейчас? Попробуйте вернуться к ним снова после того, как вы закончите силовые тренировки в течение 3, 6 и 12 месяцев. Это поможет вам посмотреть, насколько полезной была для вас программа.

Запишите свой балл за каждый вопрос в столбце “начало” , а затем сложите все баллы вместе. Ответьте на повторите вопросы через 3, 6 и 12 месяцев. Суммируйте каждый балл и сравните его с предыдущими баллами. Увеличение даже одно-два очка по сравнению с последним тестом - это значительное улучшение . Помните, что ваш результат может остаться прежним или даже сравняться уменьшите, если вы не остались в программе по какой-либо причине скажем, из-за болезни или травмы. Не отчаивайтесь — просто попробуйте вернуться в нужное русло.

Насколько вы сейчас здоровы?
РЕДКО (1 БАЛЛ), ИНОГДА (2 БАЛЛА), ОБЫЧНО (3 БАЛЛА), ВСЕГДА (4 БАЛЛА)

МОБИЛЬНОСТЬ И ПОВСЕДНЕВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:	НАЧНИТЕ	3	6	9	12
	МЕСЯЦА	МЕСЯЦЕВ	МЕСЯЦЕВ	МЕСЯЦЕВ	МЕСЯЦЕВ
1. Мне легко подняться или спуститься на два или более лестничных пролета .					
2. У меня нет проблем с выносом мусора.					
3. Я без затруднений выполняю работу по дому, такую как пылесос и вытирание пыли самостоятельно.					
4. Я могу легко поднять галлон молока (8 фунтов). 5. Я могу легко пройти милю. 6. У меня не возникает проблем с тем, чтобы дотянуться до высоких шкафов или нагнуться, чтобы поднять что-нибудь с пола.					
7. У меня нет проблем с выполнением работы на улице, такой как стрижка газона, сгребание листьев или садоводство.					
ВСЕГО					

Насколько вы сейчас подтянуты и сильны?
РЕДКО (1 БАЛЛ), ИНОГДА (2 БАЛЛА), ОБЫЧНО (3 БАЛЛА), ВСЕГДА (4 БАЛЛА)

НАСТРОЕНИЕ, УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	НАЧАЛО	3 МЕСЯЦА	6 МЕСЯЦЕВ	9 МЕСЯЦЕВ	12 МЕСЯЦЕВ
1. Я чувствую себя моложе своего возраста.					
2. Я чувствую себя независимым.					
3. Я чувствую себя энергичным.					
4. Я веду активный образ жизни.					
5. Я чувствую себя сильным.					
6. Я чувствую себя здоровым.					
7. Я так же активен, как другие люди моего возраста.					
ИТОГ ПО ЭТОЙ СТРАНИЦЕ					
ИТОГ ПО ПРЕДЫДУЩЕЙ СТРАНИЦЕ					
ОБЩИЙ ИТОГ					

Оцениваю ваш результат

- 15-29 БАЛЛОВ: Низкий уровень физической подготовки с большим потенциалом для улучшения мобильности, способности выполнять повседневные задачи и настроения и психического здоровья.
- 30-39 БАЛЛОВ: уровень физической подготовки от низкого до умеренного, есть возможности для улучшения в большинстве из вышеперечисленных областей.
- 40-49 БАЛЛОВ: средний уровень физической подготовки, есть возможности для улучшения- улучшение в некоторых из вышеперечисленных областей.
- 50+ БАЛЛОВ: Продвинутый уровень физической подготовки; силовые тренировки помогут улучшить и поддерживать физическую форму.

ШАГ 3: ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ЦЕЛИ

Принимая любой вызов, хорошей идеей будет определить свои цели. Вы должны определить, чего вы хотите достичь и как вы будете выполнять свой план. Это важно при проведении позитивных изменений и поможет вам добиться успеха.

Перед началом этой программы установите краткосрочные и долгосрочные цели. долгосрочные цели. Эти цели должны быть S-M-A-R-T:

S - КОНКРЕТНЫМИ

M — ИЗМЕРИМЫМИ

A — ДОСТИЖИМЫМИ

R - РЕЛЕВАНТНЫМИ

T - ОСНОВАННЫМИ на ВРЕМЕНИ

Например:

- ▲ **КОНКРЕТНОЙ** краткосрочной целью может быть начало силовых тренировок; долгосрочной целью может быть ослабление симптомов симптомы артрита, улучшение равновесия или контроль ваш вес.

Эта Цель легко **ИЗМЕРИМА**: начали вы или нет программу?

- ▲ Действительно, это **ДОСТИЖИМАЯ** цель, если ваш врач одобрит.
- ▲ И эта цель, безусловно, **ИМЕЕТ ОТНОШЕНИЕ** к долгой, здоровой жизни.

- ▲ Ваша цель должна быть **ПРИВЯЗАНА** ко **ВРЕМЕНИ**: вам следует прочитать это

сделайте заказ в течение 5 дней; купите необходимое оборудование и составьте график тренировок на ближайшие 5 дней. Начните программу в течение следующих 2-3 дней.

Цели и временные рамки полностью зависят от вас. Вы возможно, вы захотите сосредоточить свои долгосрочные цели на улучшении конкретного состояния здоровья, такого как уменьшение боли при артрите, контроль диабета, увеличение плотности костной ткани для борьбы с остеопороз или увеличение мышечной массы для улучшения баланса или контроля веса. Или вашей целью может быть боулинг или игра в теннис, или, возможно, выполнять всю домашнюю работу самостоятельно, например, мыть окна или пылесосить. Ваш успех зависит от настройки цели, которые действительно важны для вас, и обладание сильным желанием их достичь.

РАБОЧИЙ ЛИСТ Для ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ # 1:
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШИХ КРАТКОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

Определите по крайней мере две или три из ваших собственных краткосрочных целей. Если у вас есть еще цели, запишите их сейчас. Помните, что каждая цель должна быть конкретной, измеримой, Достижимой, актуальной и рассчитанной по времени. Установление этих краткосрочных цели помогут мотивировать вас сделать программу регулярной частью вашей жизни.

МОИ КРАТКОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ

Примеры:

- ▲ Я поговорю со своим врачом о начале этой программы.
- ▲ Я куплю необходимое оборудование и буду готов к тренировкам в течение 2 недель.
- Я посмотрю в свой календарь и составлю расписание 2 или 3 каждую неделю уделяйте упражнениям по 45 минут.
- ▲ Я приглашу своего супруга / подругу / члена семьи присоединиться ко мне к этим упражнениям.

CMAPT

ЛИСТ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ № 2:

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШИХ ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

Определите по крайней мере две или три долгосрочные цели. Если у вас есть еще цели, запишите их сейчас. Есть ли какие-то действия, которые вы хотели бы выполнять легче в долгосрочной перспективе? Есть ли что вы не делали в течение некоторого времени, но хотите сделать попробовать снова? Перечисление этих целей поможет вам оставаться в рамках программы, видеть свой прогресс и наслаждаться своим успехом. (Не забудьте использовать технику S-M-A-R-T.)

МОИ ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ

Примеры:

- ▲ Я буду выполнять каждое упражнение 2-3 раза в неделю. В течение 3 месяцев я буду выполнять каждое упражнение с весом в 5 фунтов.
- ▲ После 12 недель программы я буду подниматься по лестнице вместо лифта.
- ▲ Я смогу ходить в магазин или офис пешком.
- ▲ Я сам буду пылесосить.
- ▲ Я буду играть в гольф.
- я! уменьшит некоторую боль и скованность при артрите.

СИВАРТ

МОИ ЛИЧНЫЕ ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ:

2.

3.

5.

ШАГ 4: ПРИОБРЕТИТЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Для силовых тренировок не требуется специального оборудования, но есть вот несколько предметов первой необходимости:

Прочный стул и место для упражнений

Найдите прочный, устойчивый стул, который не раскачивается, когда вы сидите в нем или двигаетесь, когда встаете с него. Когда вы сидите на стуле, ваши колени должны быть под углом 90 градусов, а ступни должны ровно стоять на земле. Если стул слишком высокий, найдите стул с более короткими ножками; если он слишком низкий, попробуйте положить подушку или сложенное одеяло на сиденье, чтобы немного поднять вас.

В качестве места для упражнений выбирайте открытое пространство, предпочтительно - с хорошим ковровым покрытием, где, по крайней мере, достаточно места для вашего стула и достаточно места для прогулок. Ковровое покрытие предотвратит скольжение стула. На голом полу поставьте стул у стены. Если хотите потренироваться под музыку или перед телевизором, соответствующим образом спланируйте свое пространство.

Хорошая обувь

Хорошая обувь необходима для любых упражнений. Для силовых тренировок попробуйте спортивную обувь с хорошей поддержкой, например, для ходьбы, кроссовки для бега или кросс-тренинга. Подошва должна быть резиновой, но не слишком толстой, потому что толстая подошва может привести к тому, что вы споткнетесь. Если у вас еще нет подходящей обуви, вы можете найти ее на спортивные товары со скидкой, и универмаги.

Удобная одежда

Носите свободную, прохладную одежду, которая хорошо пропускает воздух во время тренировки —например, хлопчатобумажную футболку и хлопчатобумажные шорты или брюки. Если вы хотите купить новую спортивную одежду, обратите внимание на материалы , которые впитывают влагу и в которых вы чувствуете себя комфортно.

Гантели (ручные гантели) и утяжелители для лодыжек

Первую часть программы упражнений можно выполнять без утяжелителей. Гантели и утяжелители для лодыжек понадобятся вам по мере необходимости становитесь сильнее и добавляйте новые упражнения. Рекомендуется приобрести это перед началом силовых тренировок или вскоре после них , чтобы вы могли выполнять их, когда будете готовы. Вам следует купить набор из 2 гантелей каждого из следующих весов:

Женщины	МУЖ	
4 2 фунта	3 фунта	
3 фунта	4 5 фунтов	5 фунтов
5 фунтов	4 8 фунтов	8 фунтов

Наилучшие веса для лодыжек для этой программы - регулируемые Тип. Они позволяют вам постепенно увеличивать вес, пока вы не достигнете 10 или 20 фунтов на ногу.

У вас есть несколько вариантов покупки снаряжения:

Опции	Преимущества	Недостатки
Газета, объявления о продаже	Недорого	Подержанный; вернуть нельзя
Магазин спортивных товаров	Можно протестировать продукт	Немного дороже
Заказ по почте	Удобно	Доставка стоит дорого

Некоторые магазины и компании, осуществляющие почтовые заказы, предлагают специальные предложения которые включают в себя набор гирь весом 2, 3 и 5 фунтов по сниженным ценам. Это хороший стартовый набор; позже вы сможете приобрести наборы с более тяжелыми весами. Универмаги со скидками, а также спортивные- в хороших магазинах должен быть хороший выбор гантелей и регулируемых утяжелителей для лодыжек.

КОНТЕЙНЕР ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

В целях безопасности рекомендуется хранить утяжелители на полу выровняйте в шкафу или в контейнере, таком как деревянный ящик или холщовый мешок — предпочтительно на тележке с колесиками, чтобы вы могли легко перемещать их. Обычно вы можете приобрести контейнеры для хранения и тележки на колесиках в местных универмагах и дисконтных магазинах. Если вы не пользуетесь тележкой, старайтесь держать свои грузы поблизости где вы тренируетесь, чтобы вам не приходилось часто перемещать их. Также не забывайте хранить гантели подальше от детей и в таком месте, где люди не смогут о них споткнуться.

ШАГ 5: СОСТАВЬТЕ РАСПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Посмотрите на свое расписание, чтобы понять, где могут быть использованы силовые тренировки лучше всего — возможно, утром в будний день перед работой или во время вашего любимого вечернего телешоу. Не существует правил относительно наилучшего времени для тренировки. Но имейте в виду, что вы тренироваться следует три дня недели подряд (скажем, понедельник, среда и пятница; или вторник, четверг, Суббота). Это дает вашим мышцам полноценный отдых. Вы можете также попробуйте выполнять упражнения для нижней части тела в один день, а затем для верхней упражнения для тела на следующий. Таким образом, вы избежите переутомления- тренируйте те же группы мышц.

Внесите свои запланированные встречи с силовыми тренировками в свой календарь и соблюдайте их точно так же, как вы бы записывались на прием к врачу. Вы также можете попытаться найти себе партнера по упражнениям который сможет присоединиться к вам на запланированных занятиях. Занятия с другом помогут вам придерживаться вашего распорядка дня и поддерживать вашу мотивацию.

Вот несколько советов по составлению расписания упражнений:

- ▲ Подумайте, какие дни лучше всего подходят для вашего графика, учитывая другие ваши обязательства.
- ▲ Выберите время суток, когда вам больше всего нравится заниматься спортом. Некоторым людям нравится заниматься спортом первым делом утром; другие более мотивированы вечером или днем.
- ▲ Запишите свои назначения на первые тренировки в свой календарь. После первых 2 или 3 занятий решите, подходят ли вам выбранные дни и время. Если они не делают этого, посмотрите на свое расписание еще раз и попытайтесь найти лучшие времена.

ШАГ 6: ЗАНИМАЙТЕСЬ БЕЗОПАСНО И РАЗУМНО

Временами вам не захочется заниматься спортом. Это верно для всех привет. Если вы просто чувствуете небольшую усталость или недостаток энергии, продолжайте и попробуйте заняться спортом. Тренировка, скорее всего, повысит ваш уровень энергии и настроение. Однако, если вы неважно себя чувствуете — если вы думаете, что, возможно, заболели, подхватываете простуду или грипп; или если у вас какие-либо заболевания при возникновении боли или отека — сделайте перерыв в занятиях спортом и, при необходимости, обратитесь к врачу. Ваше здоровье и безопасность являются главными приоритетами.

Перечисленные ниже причины являются веским поводом взять выходной на день от силовых тренировок. Будьте осторожны, если вы не уверены, если вы достаточно здоровы, чтобы заниматься спортом, сделайте перерыв и посмотрите, как вы себя чувствуете на следующий день.

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СНАЧАЛА ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ, ЕСЛИ У ВАС:

- ▲ Простуда, грипп или инфекция, сопровождающиеся повышением температуры.
- ▲ Значительно большая усталость, чем обычно.
- ▲ Опухшие или болезненные мышцы или суставы.
- ▲ Любой новый или недиагностированный симптом.
- ▲ Боль в груди или нерегулярное, учащенное или трепещущее сердцебиение.
- ▲ Одышка.
- ▲ Грыжа с симптомами.
- ▲ Ваш врач посоветовал вам не напрягаться при определенном периоде времени из-за болезни, операции и т.д.

Прислушивайтесь к своему организму. Вы узнаете, когда поправитесь достаточно, чтобы справиться с тренировкой, и когда вам нужно принять возмещение выходной или обратиться к врачу, когда привыкнете к своей программе упражнений.



глава 5

Становимся сильнее: Программа из 3 частей

Программа силовых тренировок, описанная в этой книге, состоит из трех фаз:

- ▲ Часть I медленно и бережно укрепляет ваше тело, используя только собственный вес
- ▲ Во второй части представлены гантели и утяжелители для лодыжек для увеличения силы
- ▲ В третьей части представлены новые способы повышения силы ваша сила станет еще больше.

Упражнения в этой программе были разработаны в исследовательской лаборатории Университета Тафтса. Упражнения безопасны и эффективны. Они предназначены для укрепления всех основных группы мышц в верхней части тела (плечи, верхняя часть тела руки, спина, грудь и живот) и в нижней части тела (бедра, тазобедренные суставы, колени, голени и лодыжки). Они также нацелены на мышцы, пораженные остеоартритом, особенно в плечи, руки, бедра и колени.

Упражнения включают в себя подъем тяжелого груза — либо вашего собственного веса тела, либо гантели или веса лодыжки — путем поднятия поднимите вес (на счет от двух до четырех) и затем опустите его

(на счет четыре) плавными, плавными движениями. Полный затем движение повторяется 10 раз, чтобы сделать полный “сет”, или группу повторений.

Вот расписание прохождения трех частей программы:

Часть I: Недели 1-2

Часть II: Недели 3-6

Часть III: Недели 7 +

После того, как вы выполните упражнения из первой части, второй или три раза в неделю в течение как минимум двух недель вы можете смело переходите ко ВТОРОЙ части. Выполняйте упражнения из второй части два или три раза раз в неделю в течение четырех недель, прежде чем переходить к упражнения, описанные в части III.

Глава 7 включает 12-недельную рабочую тетрадь. Начните вести запись в этой рабочей тетради, когда вы начнете набирать силу Обучение. Это поможет вам отслеживать свой прогресс и оставаться на курсе работы с программой. Научные исследования показывают, что ведение записей помогает людям продолжать силовые тренировки в долгосрочной перспективе.

Убедитесь, что вы выполняете каждое упражнение безопасно и правильно, с полным диапазоном движений. Также убедитесь, что вы растягиваетесь после каждой тренировки и регулярно дышите во время- во время выполнения упражнений — не задерживайте дыхание!



ЧАСТЬ I:

4 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАЧАЛА РАБОТЫ

Эта первая часть вашей программы упражнений отправит вас в путешествие к большей силе, равновесию и координации. Это часть щадящая и не требует специального оборудования, поэтому ее можно использовать в качестве ведущей программы. Вам понадобятся только стул и стена. Полезно (но не обязательно) иметь зеркало, чтобы вы могли проверять свою форму во время упражнений.

Позже, когда вы перейдете ко второй или ТРЕТЬЕЙ части, если вы не если вы чувствуете себя хорошо или находитесь вдали от дома, вы можете выполнять эти упражнения, чтобы не отставать от своей программы.



Exercise Tip

Remember to breathe regularly throughout each exercise. This will help keep blood and oxygen flowing to your working muscles.

ШАРМ-УП

5 - МИНУТЕВАЛК.

Прогуляйтесь 5 минут, чтобы разогреть мышцы и расслабить их для силовых тренировок. В хорошую погоду вы можете прогуляться на улице разрешения, внутри вокруг дома или на беговой дорожке, если у вас она есть. Ходьба поможет направить приток крови к расслабьте мышцы и подготовьте свое тело к упражнениям. Разминка важна для предотвращения травм. Это также помогает вам получить максимальную пользу от упражнения, потому что гибкие, теплые мышцы лучше реагируют на задачу поднятия тяжестей.



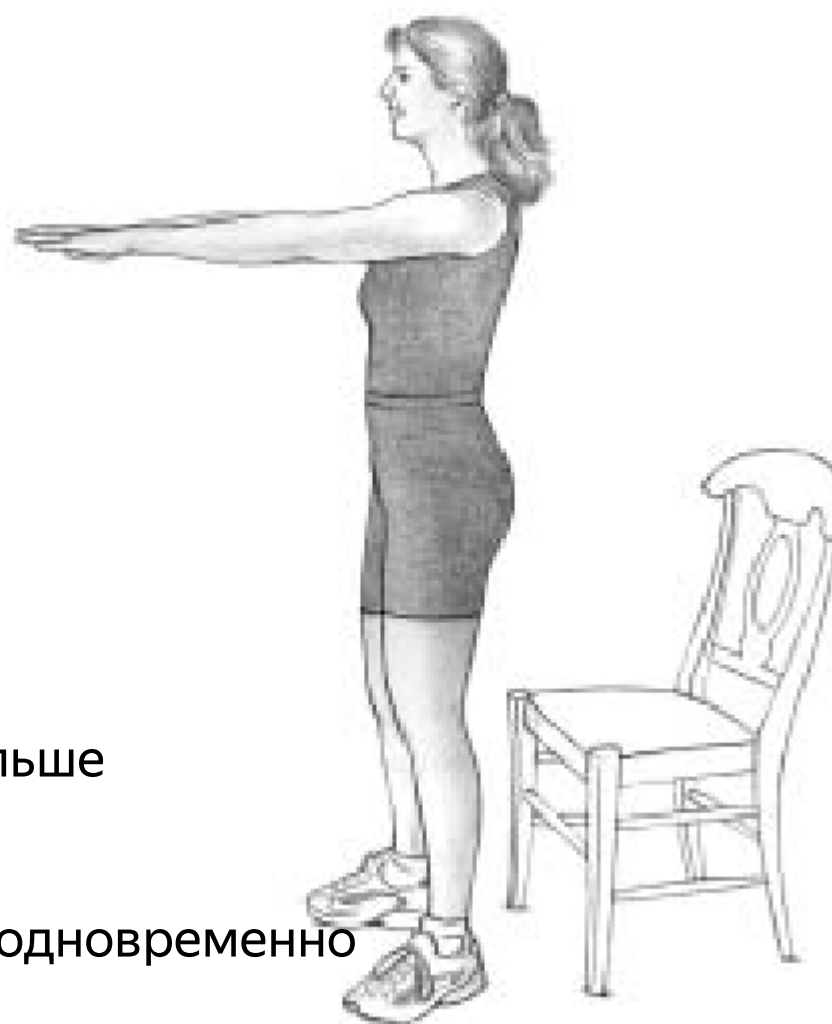
Вы также можете использовать велосипед, гребной тренажер, степпер или другое аэробное оборудование для разминки .

EXERCISE 1

С Вопросами и ответами

Отличное упражнение для укрепления бедер и ягодиц. Вскоре вы обнаружите, что ходить, бегать трусцой и подниматься по лестнице совсем несложно!

1. Встаньте прямо перед прочным стулом. Ваши ноги должны быть немного больше, чем на уровне плеч на ширине плеч. Вытяните руки так, чтобы они были параллельны земле.

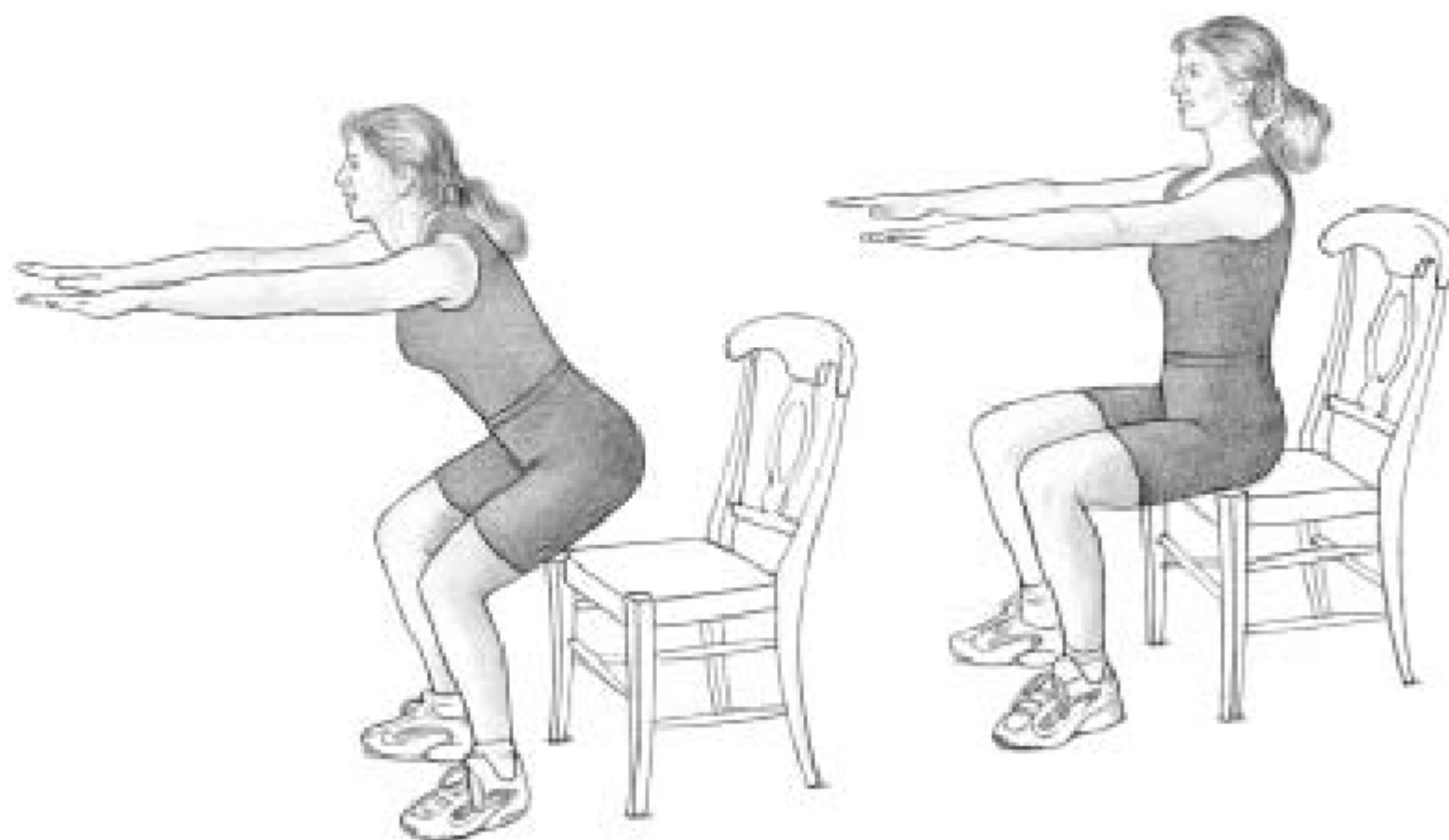


2. Перенесите свой вес больше на пятки, чем на подушечки стоп. Согните ноги в коленях, одновременно опустите ягодицы подойдите к стулу медленным, контролируемым движением, пока вы считаете до 4.

3. Пауза. Затем медленно поднимитесь обратно в положение стоя, пока вы считаете до 2. Держите колени над лодыжками и спину выпрямите.

Повторите приседание десять раз. Это равно 1 подходу. Отдохните около 1 минута. Затем выполните второй комплекс из 10 приседаний.

УПРАЖНЕНИЕ 1



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ

Не садитесь слишком быстро.

Не наклоняйте свой вес слишком далеко вперед или вставайте на носки, когда стоите.

Примечание 1

Начните с использования рук для поддержки, если это упражнение слишком сложное. Кроме того, если вы не можете сесть полностью или если вы чувствуете боль или дискомфорт, положите кушетку положите подушки на стул или приседайте только на 4-6 дюймов.

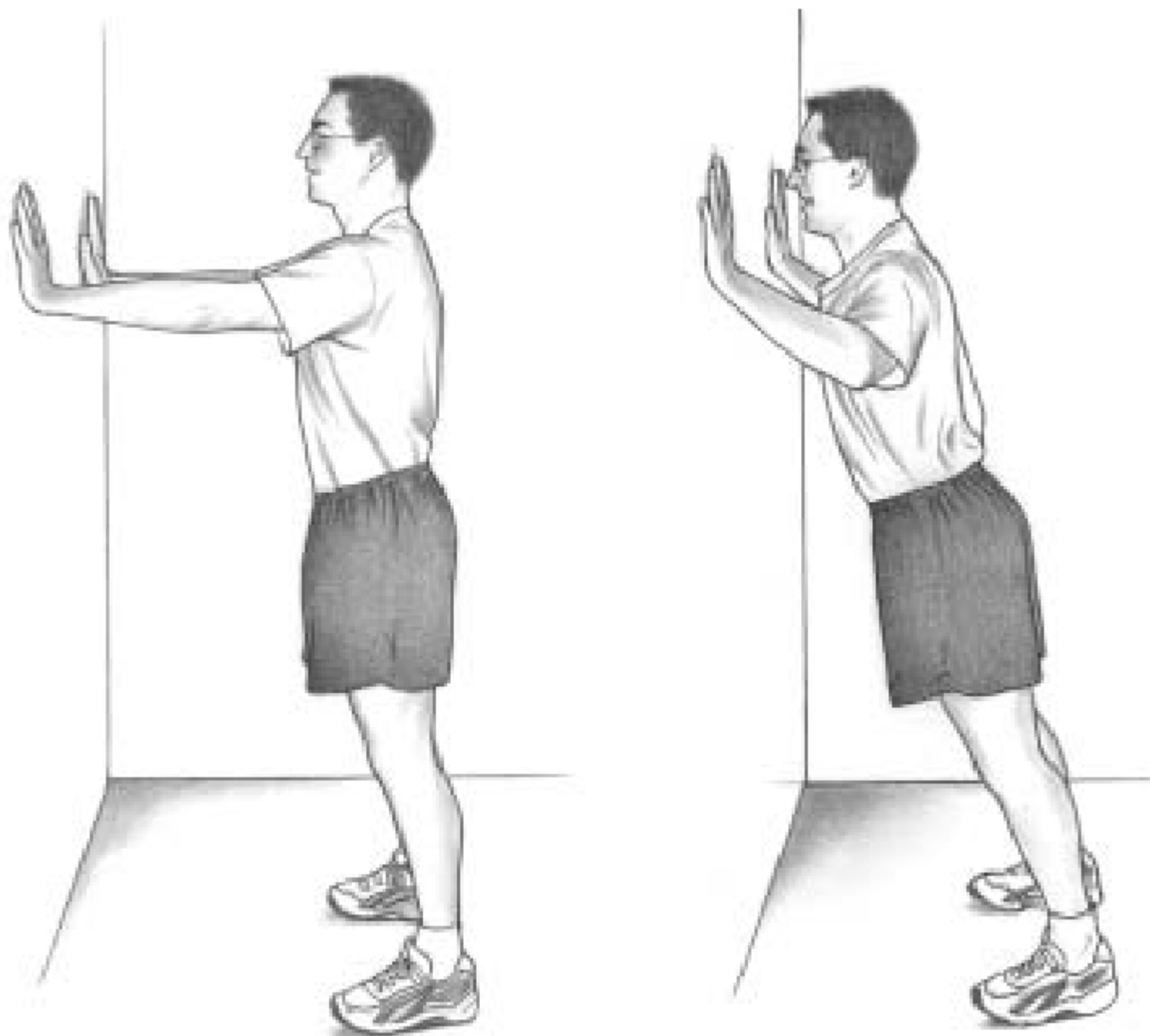
Примечание 2

Следите за тем, чтобы колени НИКОГДА не выступали вперед за пальцы ног — это может вызвать нагрузку на коленный сустав. Это также поможет вам активнее использовать мышцы бедра по мере подъема на положение стоя.

УПРАЖНЕНИЕ 2

ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ

Это упражнение представляет собой модифицированную версию отжиманий, которые вы, возможно, выполняли много лет назад на уроках физкультуры. Это легче, чем отжиматься, и вам не нужно опускаться на пол — но это поможет укрепить ваши руки, плечи, и грудь.



УПРАЖНЕНИЕ 2



1. Найдите стену, свободную от каких-либо предметов, таких как гобелены, рисунки и окна. Встаньте чуть дальше, чем на расстоянии вытянутой руки от стены. Повернитесь лицом к стене, наклоните корпус вперед и положите ладони плашмя на стену примерно на уровне плеч встаньте прямо и на ширине плеч.
2. Согните руки в локтях, наклоняя верхнюю часть тела к медленным, контролируемым движением упритесь в стену, считая до 4. Поставьте ноги ровно.
3. Сделайте паузу. Затем медленно отталкивайтесь назад, пока ваши руки не выпрямятся, пока вы не досчитаете до
4. Убедитесь, что вы не фиксируете их локти.

Повторите отжимание от стены 10 раз за 1 подход. Отдохните около 1 минуты. Затем выполните второй подход из 10 отжиманий от стены.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ

Упритесь руками в стену для каждого подхода.

Не сгибайтесь и не выгибайтесь спину.



УПРАЖНЕНИЕ 3

СТОЙКА НА НОСКАХ

Если прогулка по парку больше не кажется легкой или приятным занятием, то упражнение "стойка на носках" для вас! Оно поможет превратить эту прогулку в развлечение и расслабляйтесь в парке, укрепляя икры и лодыжки и восстанавливая устойчивость и равновесие.

1. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, возле стойки или прочного стула. Используйте стул или стойку для удержания равновесия.
2. Медленно приподнимитесь, насколько сможете, на подушечках ног считая до 4. Задержитесь в этом положении на 2-4 секунды.
3. Затем медленно опустите пятки обратно на пол, сосчитайте до 4.

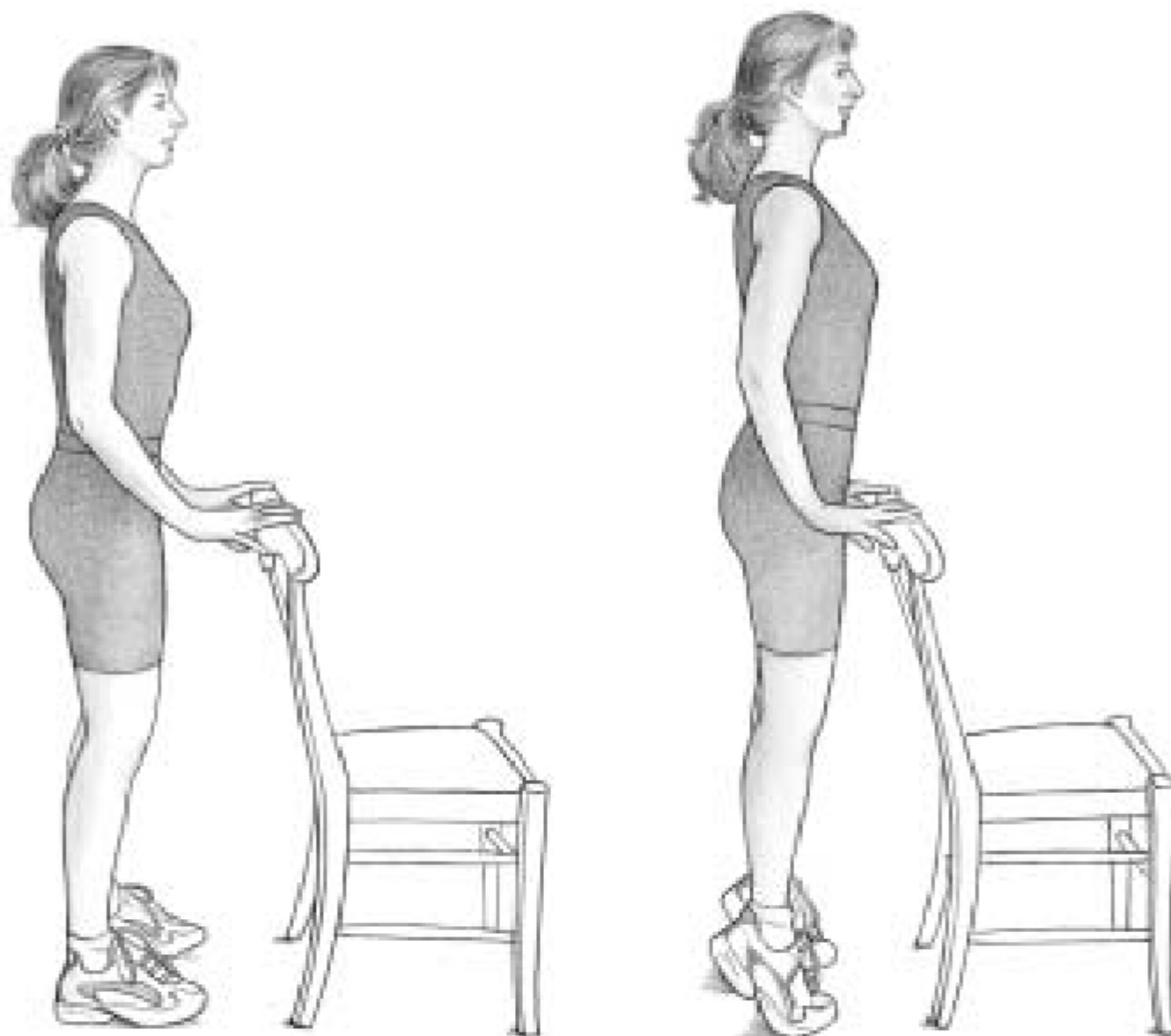
Повторите 10 стоек на носках за 1 подход. Отдохните около 1 минуты. Затем выполните второй набор из 10 стоек для пальцев ног.

УБЕДИТЕСЬ, что ВЫ

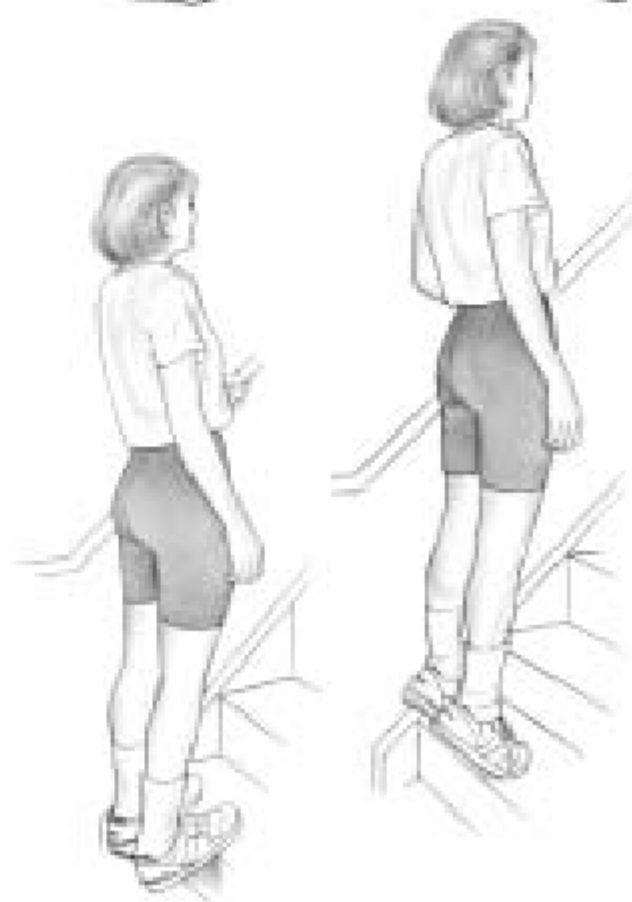
Не опирайтесь на столешницу или стул — используйте их только для поддержания равновесия.

Регулярно дышите на протяжении всего упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 3

***Advanced Move***

Doing this toe stand exercise on a staircase will increase its intensity.



УПРАЖНЕНИЕ 4

МАРШИРУЮЩИМИ ПАЛЬЦАМИ

В этом упражнении вы позволите своим пальцам, кистям рук выполнять ходьбу. Это поможет укрепить верхнюю часть тела и хват. Это также повысит гибкость ваших рук, спины и плеч.

Встаньте или сядьте на стул, подавшись вперед, поставив ноги на пол. Ваши ноги должны быть на ширине плеч.

Движение 1. Представьте, что прямо перед вами стена. Медленно проведите пальцами вверх по стене, пока руки не находятся над головой. Держите руки над головой во время движения переплетите пальцы примерно 10 секунд. Затем медленно опустите их обратно.

Движение 2: Затем попытайтесь коснуться руками за спиной. Если сможете, дотянитесь до противоположного локтя ладонью каждой рукой — или подойдите как можно ближе вы можете. Задержитесь в этом положении примерно на 10 секунд, ощущая растяжение в спине, руках, и грудь. Освободите руки.



УПРАЖНЕНИЕ 4

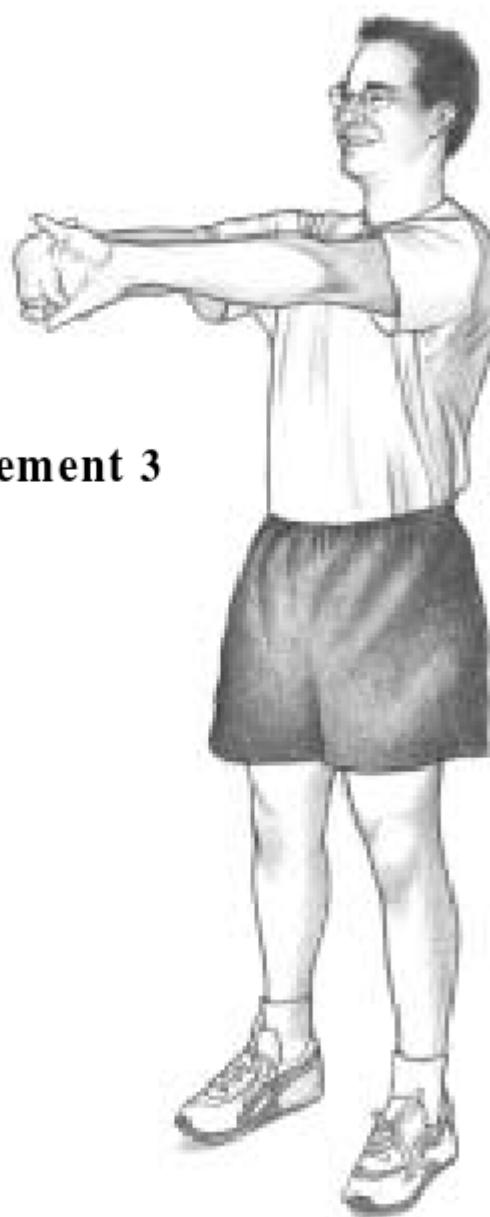
Движение 3. Переплетите пальцы рук перед собой. Поднимите руки так, чтобы они были параллельны земле. Поверните руки так, чтобы ладони были обращены к воображаемой стене. Встаньте прямо, но выпрямите плечи вперед. Вы должны почувствовать растяжение в запястьях и верхней части спины. Задержитесь в этом положении примерно на 10 секунд.

Повторите упражнение 3 раза. 3.

Movement 2



Movement 3



**ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ЧАСТИ I ПРОГРАММЫ В ТЕЧЕНИЕ 2 НЕДЕЛЬ,
ВЫ ГОТОВЫ ПЕРЕЙТИ КЪ ВТОРОЙ ЧАСТИ.**

НАБИРАЕМ СИЛУ ЗАХВАТА.

Если у вас артрит, вам может быть трудно поднимать предметы руками или удерживать их. Некоторые усилия упражнения, описанные в следующем разделе этой книги, помогут укрепить мышцы ваших рук. Если вас беспокоит сила хвата, вы также можете добавить упражнение на хват, чтобы увеличить силу и уменьшить скованность в руках. Упражнение простое; оно это легко сделать во время чтения или просмотра телевизора, и у большинства у людей уже есть оборудование дома.

Оборудование: ракетбол, теннисный мяч или мяч для снятия стресса.

Время: Менее 5 минут.

Упражнение: Возьмите мяч в одну руку сидя или стоя. Медленно сжимайте его с максимальной силой вы можете удерживать сжатие в течение 3-5 секунд. Медленно ослабьте сжатие. Немного отдохните, затем повторите упражнение-выполните 10 раз. Поменяйте руки и выполните 2 подхода по 10 выжиманий другой рукой.

Частота: Вы можете выполнять это упражнение каждый день или через день, в зависимости от того, как вы себя чувствуете руки. Если они затекли или болят, возможно, вы захотите пропустить день.

ЧАСТЬ II:

НАРАЩИВАЙТЕ СВОЮ СИЛУ

Эта часть программы более сложная, потому что она увеличивает нагрузку на упражнения. Когда вы начнете эту часть, подходите к упражнениям с энтузиазмом, но с осторожностью. Важно тренироваться с надлежащей интенсивностью, с правильным количеством веса для вашего текущего уровня силы. Вы работаете с нужной интенсивностью (или сложностью), если можете выполнить 10 повторений- правила данного упражнения — и не более. Каким бы ни был ваш текущий уровень силы, лучше всего начинать эту часть с 2- до 3 фунтов веса как для гантелей, так и для утяжелителей лодыжек. Это снизит риск получения травмы.



Exercise Tip

Don't perform the exercises quickly. They should be done in a slow, controlled motion.

УПРАЖНЕНИЕ 5

ЧАСТЬ II:

НАРАЩИВАЕМ СИЛУ ПРОДОЛЖЕНИЕ

Повторно оцените интенсивность упражнений после выполнения одного неделя (или 3 сеанса) каждого комплекса упражнений. Начните использовать более тяжелые веса, если какое-либо упражнение кажется легким с такими весами вы используете их и можете выполнить более 10 повторений в надлежащей форме.

Через несколько недель выполнения этих упражнений вы обнаружите, что вам легче поднимать и переносить тяжелые предметы, выполнять домашние дела выполнять работу по дому и преодолевать большие расстояния без дискомфорта.

СГИБАТЬ БИЦЕПСЫ.

Кажется ли галлон молока тяжелее, чем раньше? После нескольких недель упражнений на бицепс, поднимающих этот восьмифунтовый вес подтягиваться будет легко!

1. Встаньте или сядьте на стул, держа по гантели в каждой руке. Ваши ноги должны быть на ширине плеч, руки на прижмите руки к бокам и ладони к бедрам.
2. Вращайте предплечьями и медленно поднимайте гантели, сосчитайте до 2. Ваши ладони должны быть обращены внутрь, к плечи. Держите предплечья и локти близко к себе

УПРАЖНЕНИЕ 5

повернитесь боком, как будто у вас под мышкой газета .

3. Пауза. Затем медленно опустите гантели назад к бедрам, считая до четырех. Вращайте предплечья так, чтобы руки снова были прижаты к телу по бокам, ладонями к бедрам.

Повторите 10 раз за 1 подход. Отдохните около 1 минуты. Затем выполните второй набор из 10 повторений.



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ

Не позволяете плечам или локтям опираться
отодвиньтесь от боковых частей тела.

Держите запястья прямыми.

УПРАЖНЕНИЕ 6



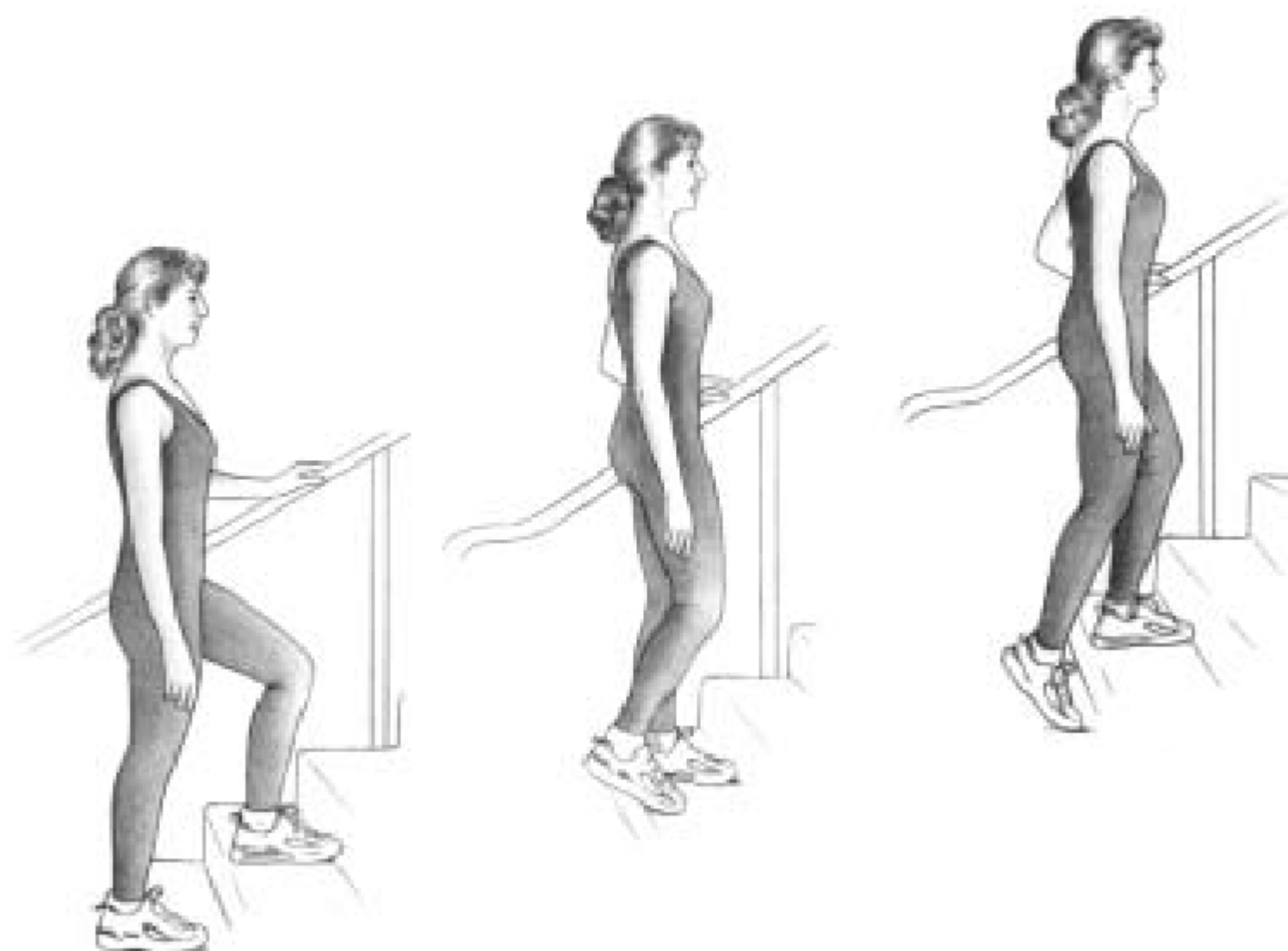
СТЕП-УПС

Это отличное укрепляющее упражнение, для выполнения которого требуется всего лишь набор ступенек. Но не позволяйте его простоте ввести вас в заблуждение. Пошаговые упражнения помогут улучшить равновесие и укрепите ноги, бедра, и ягодицы.

1. Встаньте рядом с перилами у подножия лестницы. С помощью поставьте ступни ровно, пальцы ног направлены вперед, поставьте всю левую ступню на первую ступеньку.
2. Возьмитесь за поручень для равновесия. Досчитав до 2, поставьте перенесите вес тела на левую ногу и одновременно выпрямите ее медленно поднимайте правую ногу, пока она не достигнет первой ступеньки. Убедитесь, что ваше левое колено остается прямым и не продвигается вперед за лодыжку, когда вы поднимаетесь вверх. Пусть ваша правая нога коснется первой ступеньки рядом с вашей левой ногой.
3. Пауза. Затем перенесите вес тела на левую ногу и медленно опустите правую ногу обратно на пол, считая до 4.

Повторите 10 раз левой ногой и 10 раз правой ногой за 1 подход. Отдохните около 1 минуты. Затем выполните второй сет по 10 повторений каждой ногой.

EXERCISE 6



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ

Не позволяйте задней ноге выполнять всю работу.

Не позволяйте импульсу делать всю работу.

Переносите вес тела на пятку
а не на подушечку или пальцы ног
при подъеме передней ноги.

Продвинутое движение:

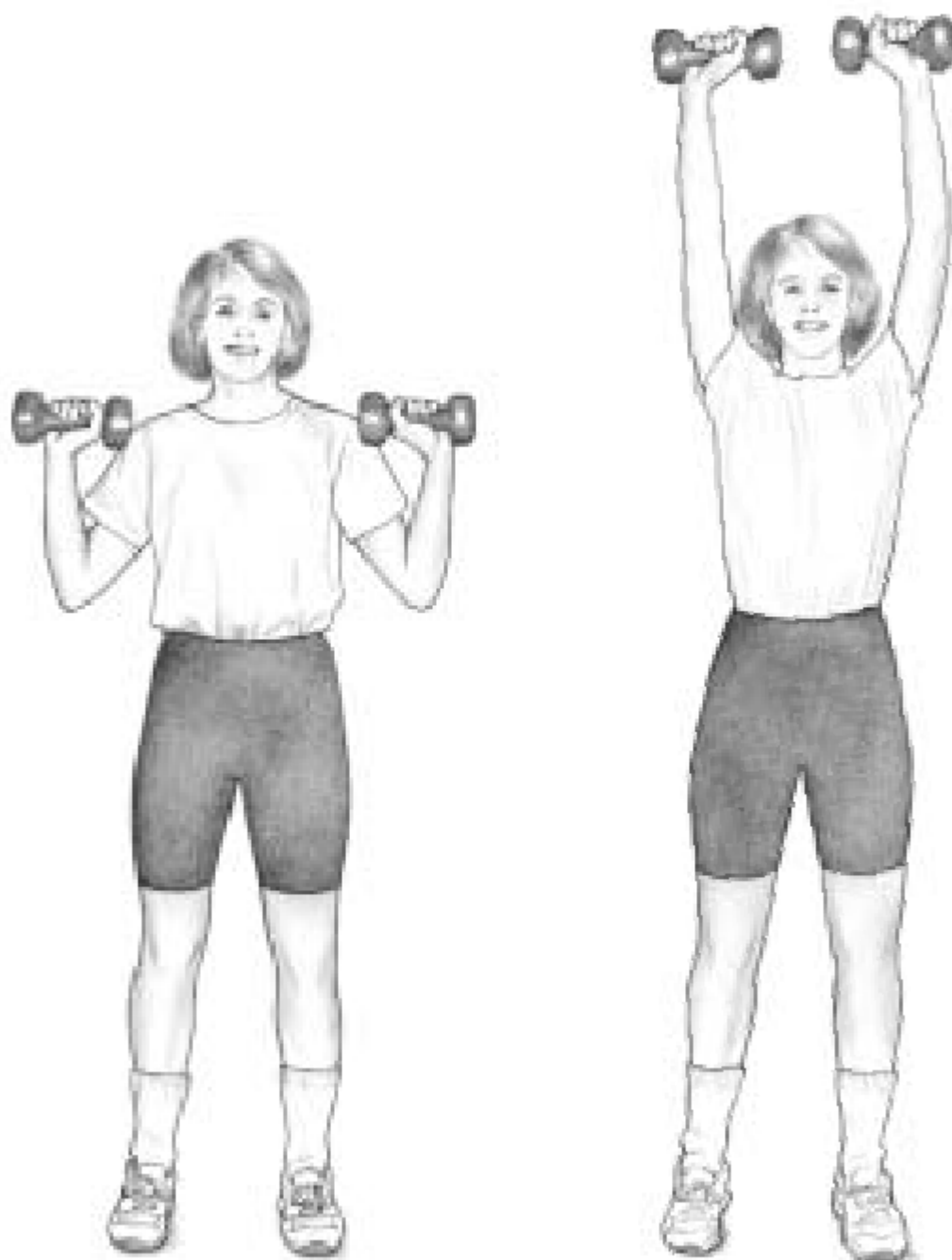
Когда будете готовы, можете
использовать 2 лестница, а не 1.



УПРАЖНЕНИЕ 7

ЖИМ НАД ГОЛОВОЙ

Это полезное упражнение воздействует на несколько мышц рук, верхнюю часть спины и плечи. Это также может укрепить тыльную сторону предплечий и облегчить поиск предметов, находящихся высоко в шкафах.



УПРАЖНЕНИЕ 7



1. Встаньте или сядьте на стул, ноги на ширине плеч. Возьмите по гантели в каждую руку. Поднимите руки ладонями вверх ладони и предплечья направлены вперед, пока гантели не окажутся на уровне плеч и параллельно полу.
2. Медленно поднимайте гантели над головой, пока ваши руки полностью вытянуты, пока вы считаете до 4.
2. Убедитесь, что вы не сводите локти.
3. Пауза. Затем медленно опустите гантели обратно к плечам продолжайте считать до 4, опуская локти вплотную прижмите их к бокам.

Повторите 10 раз за 1 подход. Отдохните около 1 минуты. Затем выполните второй подход из 10 повторений.

УБЕДИТЕСЬ, что ВЫ

Держите запястья прямыми.

Расслабьте шею и плечи.

Не сгибайте локти; продолжайте слегка сгибать руки.

Не позволяйте гантелям выдвигаться слишком далеко перед вашим телом или позади него.

Дышите регулярно на протяжении всего упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 8

**БОКОВОЕ ПОДНЯТИЕ БЕДРА**

Боковой подъем бедер нацелен на мышцы бедер и ягодиц. Это упражнение укрепляет и формирует нижнюю часть тела и укрепляет ваши тазовые кости, которые с возрастом становятся более подвержены переломам.

1. Встаньте за прочным стулом, слегка расставив ноги и пальцы ног направлены вперед. Держите ноги прямыми, но не сведите колени вместе.
2. Медленно поднимите левую ногу в сторону, считая до 2. Держите ногу прямо, но, опять же, не сгибайте колено.
3. Пауза. Затем медленно опустите левую ногу обратно на землю, считая до 4.

Повторите 10 раз левой ногой и 10 раз правой для 1 подхода. Отдохните около 1 минуты. Затем выполните второй подход по 10 повторений каждой ногой.

Примечание

Необходимо лишь небольшое движение вперед в сторону. Это очень важно делать выполняйте упражнения медленными, контролируемые движениями.

УПРАЖНЕНИЕ 8



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ:

Не опираетесь коленом на the опорную ногу.

Пальцы ног должны быть направлены вперед forward на протяжении всего движения.



Продвинутое движение:

Вы можете добавить нагрузку на лодыжки, чтобы сделать упражнение более сложным, как показано выше. Начните с 1-3 фунтов.

ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ВЫПОЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ЧАСТЕЙ I И II ПРОГРАММЫ 2-3 РАЗА в НЕДЕЛЮ, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ, ВЫ ГОТОВЫ ПЕРЕЙТИ К ЧАСТИ III.

УПРАЖНЕНИЕ 9

ЧАСТЬ III:

ДОПОЛНЕНИЕ К ВАШЕЙ ПРОГРАММЕ

Следующие упражнения внесут разнообразие в ваш распорядок дня и предоставят вам новые способы увеличить вашу силу. Упражнения 9 и 10 нацелены на мышцы верхней части ноги и лодыжки требуют отягощений. Эти упражнения следует выполнять вместе. Упражнения 11 и 12 укрепляют живот и спину, а также должны быть выполняйте вместе. Как и во всех силовых упражнениях, не забывайте дышать во время каждого упражнения. Когда вы начните использовать утяжелители для лодыжек, от 1 до 3 фунтов и увеличивайте вес по мере того, как со временем вы становитесь сильнее.



Exercise Tip

Never wear ankle weights or hold dumbbells while walking or doing other aerobic exercises such as biking or jogging.

УПРАЖНЕНИЕ 9

РАЗГИБАНИЕ КОЛЕНА

Это упражнение укрепляет слабые колени и уменьшает симптомы артрита коленного сустава за счет воздействия на мышцы передней поверхности бедра.

1. Плотно прижмите гантели к лодыжкам. Сядьте прямо на прочный стул так, чтобы ноги едва касались пола. Если ваш стул слишком низкий, положите под него свернутое полотенце поднимите колени.
2. Направьте пальцы ног вперед. Согните левую ногу и медленно поднимите левую ногу, считая до двух. Вытягивайте ногу, пока колено не выпрямится.
3. Пауза. Затем медленно опустите ногу обратно на землю, считая до 4.

Повторите 10 раз левой ногой и еще 10 раз правой ногой в течение 1 подхода. Отдохните 1-2 минуты. Затем выполните второй подход из 10 повторений каждой ногой.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ

Держите лодыжку согнутой на протяжении всего движения.



УПРАЖНЕНИЕ 10

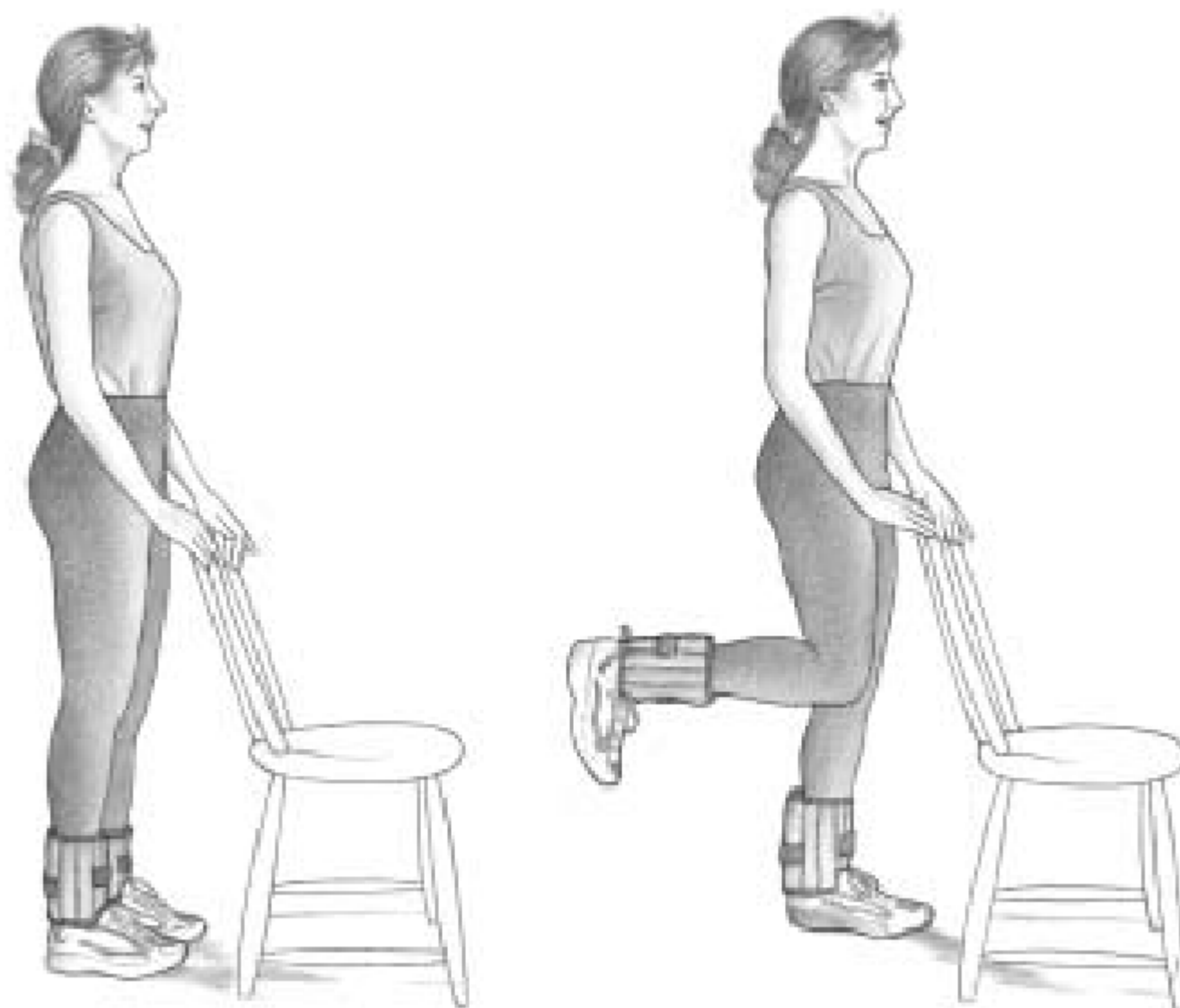
**КНЕЕКУРЛ**

Это отличное упражнение для укрепления мышц задней поверхности верхней части ноги, известной как подколенные сухожилия. Ходьба и лазание облегчаются, когда вы одновременно тренируете колено разгибание и сгибание колена.

1. Держите веса на лодыжках и встаньте за крепким стулом. Ваши ноги должны быть немного меньше ширины плеч разведите в стороны и смотрите вперед.
2. Держите ступню согнутой, медленно согните правую ногу и подтяните пятку к ягодицам, считая до 2.
3. Пауза. Затем медленно опустите ногу обратно на землю, сосчитайте до 4.

Повторите 10 раз с правой ногой и 10 раз с левой ногой за один подход. Отдохните 1-2 минуты. Затем выполните второй сет по 10 повторений каждой ногой.

УПРАЖНЕНИЕ 10



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ

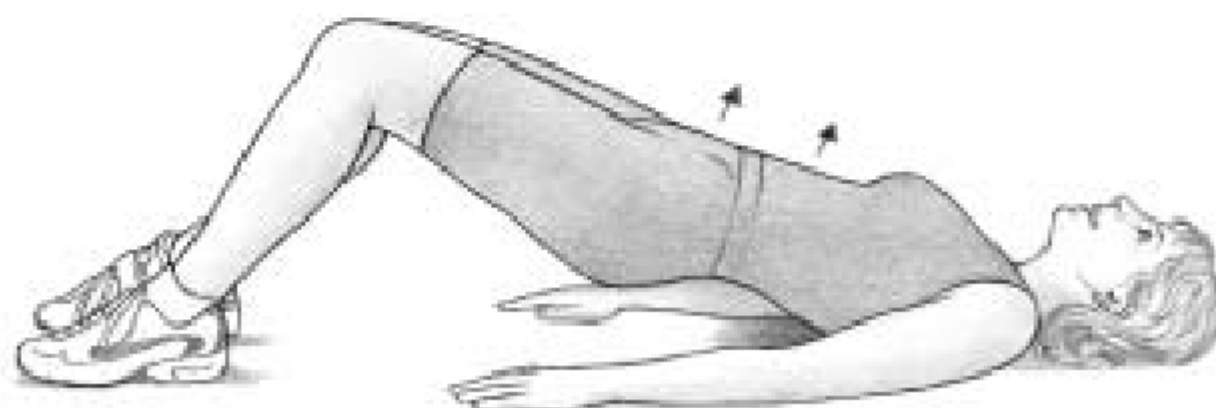
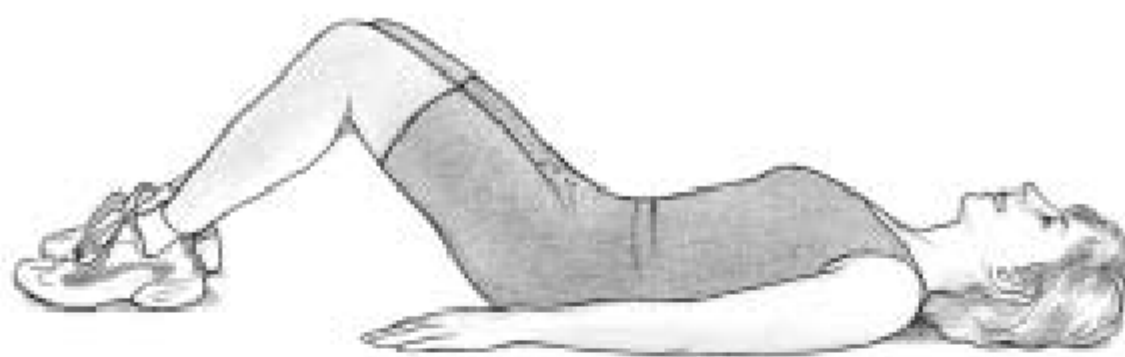
Постоянно держите бедро рабочей ноги на одной линии с опорной ногой.

Держите ступню рабочей ноги согнутой на протяжении всего движения.

УПРАЖНЕНИЕ 11

PELVICTILT

Это упражнение улучшает осанку и подтягивает мышцы живота и ягодиц. Выполняйте это упражнение, стоя на полу разгибание спины — описано далее в упражнении 12 — для укрепления вашего живота. (Во время выполнения этого упражнения на вас не должны быть отягощения для лодыжек).



УПРАЖНЕНИЕ 11



1. Лягте на спину на пол или на жесткий матрас.
Держите колени согнутыми, ступни плоскими, а руки по бокам.
Ладони ваших рук должны быть обращены к земле.
2. Медленно подтягивайте таз к животу, чтобы
бедра и поясница оторвались от пола, досчитайте до 2.
Верхняя часть спины и плечи должны оставаться на месте.
3. Пауза. Затем медленно опускайте
таз до упора, считайте до 4.

Повторите 10 раз за 1 подход. Отдохните 1-2 минуты. Затем выполните второй подход из 10 повторений.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ:

Дышите на протяжении всего упражнения.

Не отрывайте верхнюю часть спины или плечи от земли.

УПРАЖНЕНИЕ 12**РАЗГИБАНИЕ СПИНЫ ОТ ПОЛА**

**Вы можете страдать от болей в пояснице, потому что ваша спина
Мышцы слабые. Разгибание спины от пола, выполняемое с помощью
наклон таза укрепит эти мышцы и облегчит боль в спине.**

1. Лягте на пол лицом вниз. Вытяните левую руку прямо над головой так, чтобы она была на одной линии с вашим телом. Вторую руку держите вдоль туловища.
2. Медленно оторвите левую руку и правую ногу от земли, сосчитайте до 2. Держите руку и ногу на одном уровне.
3. Пауза. Затем медленно опустите руку и ногу обратно на землю, считая до 4.

Повторите 10 раз для 1 подхода, а затем переключитесь на правую руку и левую ногу для еще 10 повторений. Отдохните 1-2 минуты. Затем выполните второй подход из 10 повторений.

УПРАЖНЕНИЕ 12



УБЕДИТЕСЬ, что ВЫ

Держите голову, шею и спину на прямой линии.



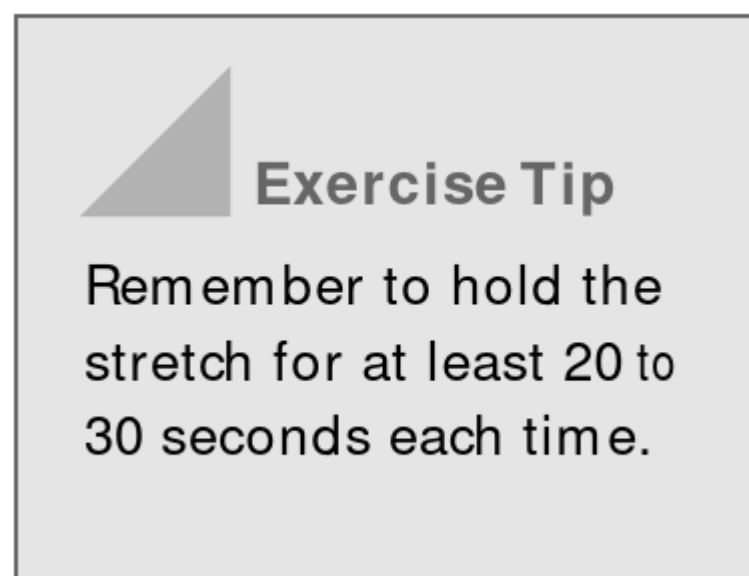
ОХЛАЖДЕНИЕ:

РАСТЯЖКА ДЛЯ ГИБКОСТИ И РАССЛАБЛЕНИЯ

Охлаждение сразу после завершения тренировки так же важно, как и разминка перед началом тренировки.

Растяжка - отличный способ остыть, улучшить гибкость и избежать травм. Она также снимет напряжение и поможет вам расслабиться. На самом деле, это хорошая идея - потягиваться и дышать глубоко, когда вы чувствуете напряжение или вам нужно расслабиться — это пойдет на пользу вашему телу и разуму.

Выполняйте следующие упражнения после каждой силовой тренировки тренируйтесь вместе с любыми другими, которые вы уже знаете.



COOL-DOWN 1

РАСТЯЖКА ГРУДИ И РУК

Эта простая растяжка с потягиванием улучшит гибкость ваших рук, груди и передней части плеч.

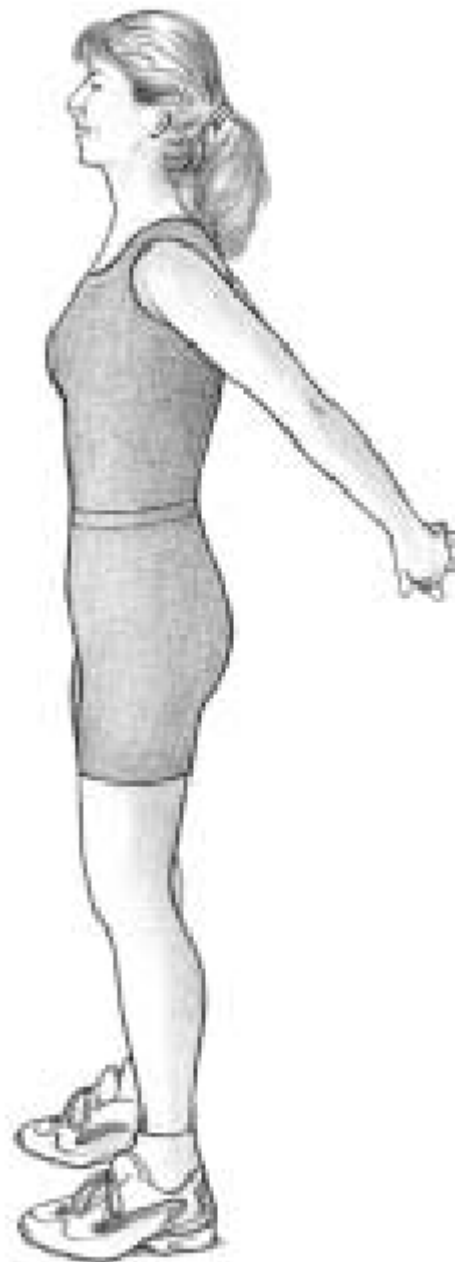
1. Встаньте, руки по бокам, а ноги около встаньте на ширине плеч.
2. Заведите обе руки за спину и сцепите ладони вместе. По возможности отведите плечи.
3. Задержите растяжку на медленный счет от 20 до 30 секунд, дышите на протяжении всего упражнения.

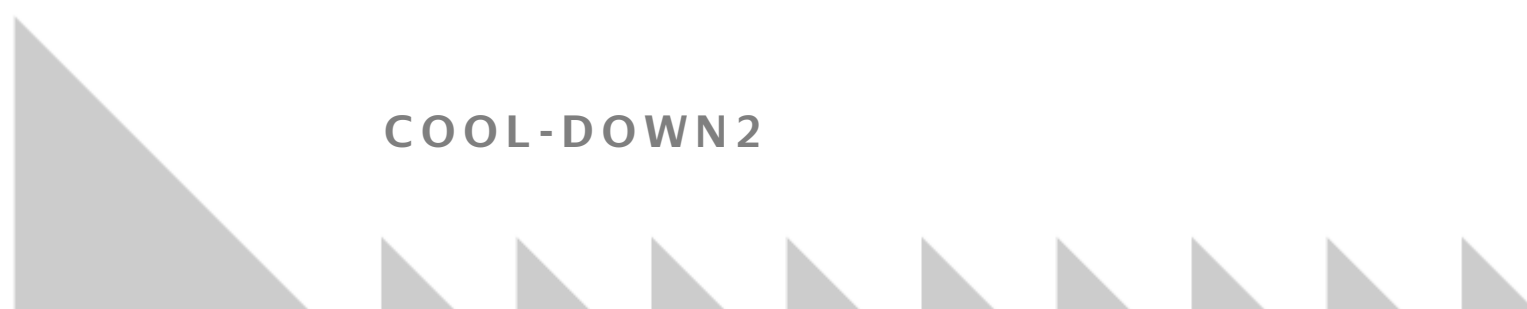
Отпустите растяжку и повторите.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ

Дышите на протяжении всего упражнения.

Держите спину
прямо, расслабьте плечи и
смотрите прямо перед собой.





РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ / ИКРЫ

Если прикосновение ваших пальцев с прямыми ногами кажется слишком трудным, вы не одиноки. Многие люди имеют напряженные мышцы в спине ноги. Эта растяжка придаст этим мышцам большую гибкость и вам будет легче наклоняться и тянуться.

1. Встаньте лицом к прочному стулу.
2. Медленно наклонитесь вперед в бедрах, держа ноги прямыми не сгибая колени. Положите руки на сиденье слегка согните руки в локтях, ощущая растяжение в задней части верхней и нижней части ноги. Держите свои выпрямите спину.
3. Задержите растяжку на медленный счет от 20 до 30 секунд, дышите на протяжении всего упражнения.

Отпустите растяжку и повторите.

Примечание

Если эта растяжка дается слишком легко и вы не чувствуете комфорта потяните задние части ног, попробуйте согнуть их в локтях Еще. Постарайтесь максимально упереться предплечьями и локтями в сиденье стула. Просто убедитесь, что вы сгибаетесь в бедрах и держите спину прямой.

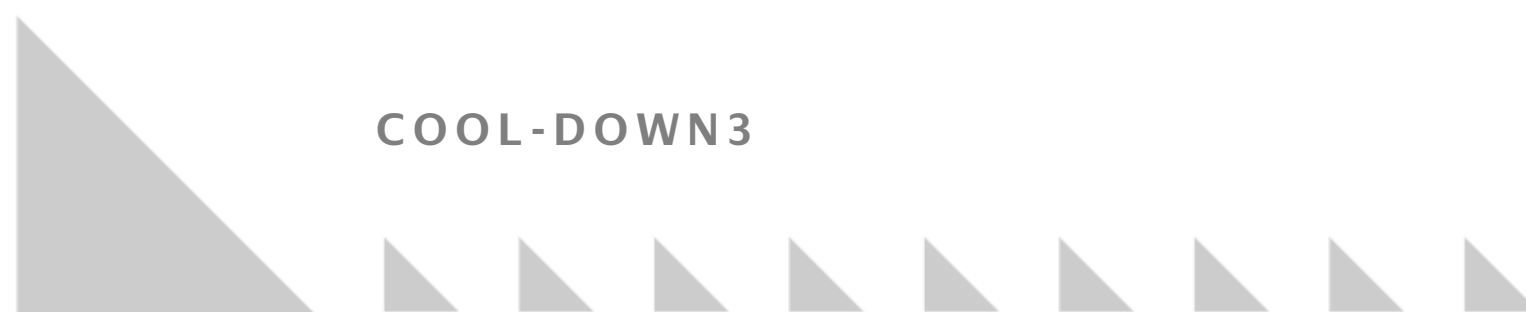
COOL-DOWN 2



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ

Дышите во время растяжки и сконцентрируйтесь на расслаблении.

Держите спину прямой, когда наклоняетесь к стулу.



РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ ЖИВОТА

Эта превосходная растяжка должна быть регулярной частью вашей тренировки . Силовые упражнения, такие как приседания, подтягивания и разгибания колен, направлены на укрепление четырехглавой мышцы . Эта растяжка поможет этим мышцам расслабиться и сделает их более гибкими.

1. Встаньте ногами рядом со стойкой или прочным стулом примерно на ширине плеч, колени прямые, но не сцепленные.
2. Возьмитесь левой рукой за стул или стойку для равновесия. Отведите правую ногу назад и обхватите правую ступню или лодыжку правой рукой так, чтобы бедро было перпендикулярно земле. Убедитесь, что вы стоите прямо — не наклоняйтесь вперед. (Если вы не можете обхватить лодыжку рукой, просто держите ногу как можно ближе к перпендикуляру и удерживайте изгиб.) Вы должны почувствовать растяжение в передней части вашего бедра.
3. Задержите растяжку на медленный счет от 20 до 30 секунд, дышите на протяжении всего упражнения.

Отпустите правую лодыжку и повторите растяжку с другой ногой.

COOL-DOWN3

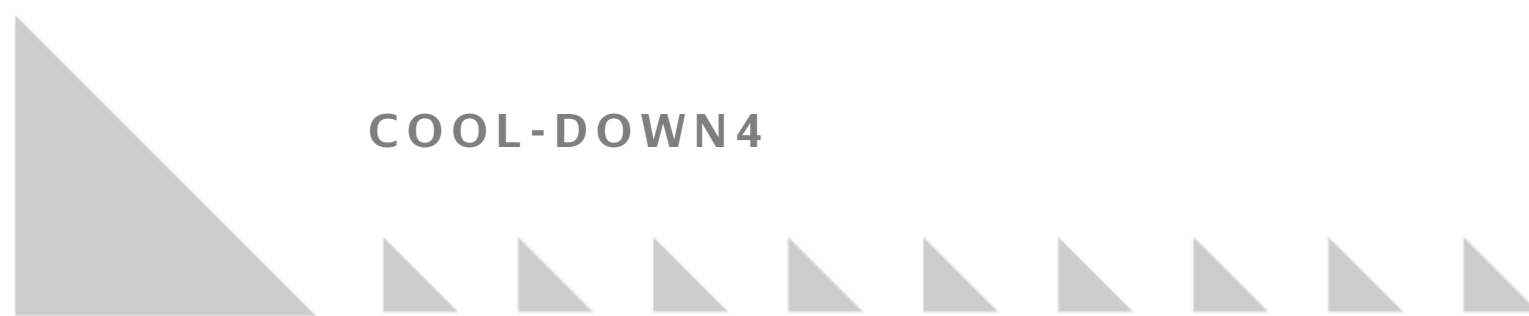


УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ

Дышите во время растяжки и
сконцентрируйтесь на расслаблении.

Встаньте прямо и смотрите перед собой.

Не сгибайте опорное колено.



РАСТЯЖКА ШЕИ, ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ, И ПЛЕЧ

Эта легкая растяжка нацелена на другую группу мышц, которые легко напрягается шея, спина и плечи. Растягивайтесь после силовых тренировок и во время любой деятельности, которая вызывает у вас чувство скованности, например, при сидении за столом. Вы обнаружите, что это придаст вам энергии.

1. Встаньте (или сядьте), расставив ноги на ширине плеч, ваши колени прямые, но не сомкнутые, руки сцеплены в перед собой. Поверните руки так, чтобы ладони были обращены к земле. Затем поднимите руки примерно на высоту груди.
2. Отодвиньте ладони от тела и почувствуйте растяжение в шее, верхней части спины и вдоль плеч.
3. Задержите растяжку на медленный счет от 20 до 30 секунд, дышите на протяжении всего упражнения.

Отпустите растяжку и повторите.

КООЛ-ДОШН4



УБЕДИТЕСЬ, что ВЫ

Дышите во время растяжки stretch.

Не выгибайте спину.

Смелость прогрессировать

Как только вы научитесь выполнять упражнения из части III программы, вы вероятно, вы наберете большую мышечную массу и силу и улучшите свой баланс, координацию и гибкость. Поздравляю. Это большое достижение для начала и продолжения программа силовых тренировок. Важно прогрессировать, если вы хотите ощутить множество преимуществ силовых тренировок. Это означает постоянное повышение интенсивности ваших тренировок используя более тяжелые веса. В результате ваши мышцы будут расти и оставаться сильными. Вы также почувствуете себя более независимым и у вас будет больше возможностей хорошо дожить до старости без страха падения. Это также даст вам огромное чувство гордости и достижений.

КАК ПРОГРЕССИРОВАТЬ

Примерно после первой недели силовых тренировок вам следует начинать выполнять каждое упражнение с отягощениями, которые вы можете поднять не менее 10 раз с умеренной сложностью. Вес, который вы использование может быть слишком тяжелым, если вы не можете выполнить данное упражнение 8 раз подряд. Возможно, вам придется сократить его.

Вам следует пересмотреть, являются ли используемые вами веса достаточно тяжелыми после 2 недель силовых тренировок.

Вы можете начинать выполнять жим над головой с

Например, 2-фунтовые гантели. К концу второй

недели вы, возможно, сможете легко поднимать 2-фунтовую гантель

более 12 раз. Убедитесь, что вы выполняете все

движения в упражнении и что ваше тело находится в правильном положении

(это называется хорошей формой). Теперь вам следует попробовать использовать

Возьмите 3-фунтовые гантели и оцените ощущения от упражнения.

КОГДА НУЖНО прогрессировать— а КОГДА НЕТ

Возможно, пришло время добавить к тренировке более тяжелые веса, если у вас хорошее здоровье, вы регулярно занимаетесь спортом, и данное упражнение кажется вам слишком легким. Следует подумать об упражнении слишком просто, если вы можете выполнить упражнение более 10 или 12 раз с теми же отягощениями, которые вы используете в данный момент. Не прогрессируйте если вы были больны, получили травму или у вас болят мышцы очень болят.

РАБОТАЙТЕ С НУЖНОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ — ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ УСИЛИЯ

Важно найти правильный баланс между осторожностью при выполнении упражнений для предотвращения травм и постоянным прогрессом для увеличения силы. Эта простая в использовании шкала поможет вам подобрать правильную интенсивность для вашей тренировки.

ИНДИКАТОР ИНТЕНСИВНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ Задавайте себе эти вопросы после каждого упражнения
1. Смогли ли вы выполнить 2 подхода по 10 повторений в хорошей форме? Нет, уменьшите вес, чтобы вы могли поднять его 10 раз в хорошей форме; затем повторите второй подход. Да, пожалуйста, переходите к вопросу 2.
2. Нужно ли вам отдохнуть после выполнения 10 повторений? поскольку вес слишком велик, чтобы выполнить больше повторений в хорошей форме? Да, вы работаете с нужной интенсивностью и не должны увеличивать вес. Нет, пожалуйста, переходите к третьим и четвертым вопросам, чтобы определить, как безопасно увеличить интенсивность вашей тренировки.

ИНДИКАТОР ИНТЕНСИВНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ
Продолжение

3. Могли бы вы сделать еще несколько повторений в хорошей форме без перерыва?
Да, вам может показаться, что вы можете сделать всего несколько повторений , а не весь следующий набор из десяти без перерыва.
На следующей тренировке выполните первый сет повторений с текущим весом, который вы использовали.Затем выполните второй сет с немного более тяжелым весом.
Например, если в данный момент вы используете 2-фунтовые гантели , используйте 3-фунтовые гантели для второго подхода.

4. Могли бы вы выполнить все двадцать повторений за один раз, без перерыва?
Да, используйте более тяжелые гантели для обоих наборов повторений на следующей тренировке.

ПРИМЕЧАНИЕ 1

Помните, что вы должны выполнять каждое повторение надлежащим образом формируйтесь, считая “2-вверх, пауза, 4-вниз”.

ПРИМЕЧАНИЕ 2

Когда вы начнете выполнять упражнения с регулируемой лодыжкой с отягощениями вы сможете увеличить интенсивность, добавив отягощения весом в половину или в 1 фунт к каждой ноге.



глава

Остаться на трассе: Рабочая тетрадь на 12 недель.

Важно придерживаться своей программы силовых тренировок, насколько это возможно. Вы можете обнаружить, что допускаете несколько ложных начинается до того, как вы преуспеее в том, чтобы сделать эту программу регулярной частью вашей жизни. Могут быть моменты, когда прерывания, такие как поскольку отпуск, болезнь, семья или требования на работе мешают вам не выполняйте упражнения в течение недели, двух или даже дольше. Постарайтесь не чувствовать вины или разочарования в себе. Просто перезапустите свою рутину как можно быстрее. Возможно, у вас не получится продолжить с того места, на котором вы остановились — возможно, вам придется уменьшить немного сбросьте вес. Но продолжайте в том же духе, и вы восстановите утраченные позиции.

Если у вас возникли проблемы с возвращением в ритм постепенно возвращайтесь к программе. Вспомните, почему вы вообще взяли в руки эту книгу и почему выбрали ваши цели. Это может помочь переоценить ваши цели и сделать новые одни, потому что со временем ваша мотивация может измениться. Самое главное, помните, как ваши прошлые успехи помогли вы чувствуете себя здоровым, сильным, независимым и наделенным полномочиями!

На следующих страницах вы найдете рабочую тетрадь с простыми в использовании листами журнала упражнений на 12 недель. Каждый журнал лист содержит мотивационный или инструктивный совет. В конце 12-недельного отпуска вы найдете чистый лист журнала для ксерокопирования, чтобы вы могли отслеживать свой прогресс. Эти журналы помогут вам точно отслеживать свой прогресс в силовых тренировках. Ведение записей в этой книге является важной частью программы и поможет вам добиться успеха.

НЕДЕЛЯ 1 Дата:

ЖУРНАЛ РЕГИСТРАЦИИ

[illegible]

НЕДЕЛЯ 1

Считайте вслух во время выполнения упражнений
чтобы убедиться, что вы сохраняете правильный темп.

Личные заметки

ЗАПИСЫВАЙТЕ ЛЮБЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ / УПРАЖНЕНИЯ ЗДЕСЬ

Пеший поход	1 час, почувствовал прилив энергии

ЖУРНАЛ РЕГИСТРАЦИИ

[illegible]

НЕДЕЛЯ 2

Силовые тренировки 2 или 3 раза в неделю помогут предотвратить артрит и / или облегчить его симптомы.

Личные заметки

[illegible]

ЗАПИСЫВАЙТЕ ЛЮБЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ / УПРАЖНЕНИЯ ЗДЕСЬ

[illegible]

ЖУРНАЛ РЕГИСТРАЦИИ

[illegible]

Дышите во время каждого упражнения.

[illegible][illegible]

НЕДЕЛЯ 4

Дата:

ЖУРНАЛ РЕГИСТРАЦИИ

[illegible]

НЕДЕЛЯ 4

Силовые тренировки помогут вам почувствовать прилив энергии!

Личные заметки

[illegible]

ЗАПИСЫВАЙТЕ ЛЮБЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ / УПРАЖНЕНИЯ ЗДЕСЬ

[illegible]

Дата 5-Й НЕДЕЛИ:

ЖУРНАЛ РЕГИСТРАЦИИ

2 подхода по 10 повторений	ПОДНЯТИЕ ВЕСА Или ПРОВЕРКА (\\) ПО ЗАВЕРШЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ.		
ПРИСЕДАНИЯ			
ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ			
СТОЙКА на НОСКАХ			
МАРШИРОВКА ПАЛЬЦАМИ			
СГИБАНИЕ БИЦЕПСА			
ПОДТЯГИВАНИЯ			
ЖИМ НАД ГОЛОВОЙ			
ОТВЕДЕНИЕ БЕДЕР			
Задержитесь на 20-30 секунд			
ГРУДЬ И РУКИ			
ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ			
ЧЕТЫРЕХГЛАВЫЕ МЫШЦЫ			
ШЕЯ И СПИНА			

НЕДЕЛЯ 5

Посмотрите в зеркало, чтобы убедиться, что ваша форма соответствует тому, что показано на картинке.

Личные заметки

[illegible]

ЗАПИСЫВАЙТЕ ЛЮБЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ / УПРАЖНЕНИЯ ЗДЕСЬ

[illegible]

ЖУРНАЛ РЕГИСТРАЦИИ

[illegible]

**Когда вы сможете выполнить более 10 повторений в хорошей форме,
увеличьте поднимаемый вес.**

[illegible][illegible]

НЕДЕЛЯ 7 Дата:

ЖУРНАЛ РЕГИСТРАЦИИ

2 подхода по 10 повторений	ПОДНЯТИЕ ВЕСА Или ПРОВЕРКА (\\) ПО ЗАВЕРШЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ.		
ПРИСЕДАНИЯ			
ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ			
СТОЙКА на НОСКАХ			
МАРШИРОВКА ПАЛЬЦАМИ			
СГИБАНИЕ БИЦЕПСА			
ПОДТЯГИВАНИЯ			
ЖИМ НАД ГОЛОВОЙ			
ПОДЪЕМ БЕДРА СБОКУ			
РАЗГИБАНИЕ КОЛЕНА			
СГИБАНИЕ КОЛЕНА			
НАКЛОН ТАЗА			
РАЗГИБАНИЕ СПИНЫ			
Задержитесь на 20-30 секунд			
ГРУДЬ И РУКИ			
ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ			
ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА			
ШЕЯ И СПИНА			

НЕДЕЛЯ 7

Силовые тренировки помогут вам нарастить и поддерживать крепкие кости.

Личные заметки

[illegible]

ЗАПИСЫВАЙТЕ ЛЮБЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ / УПРАЖНЕНИЯ **ЗДЕСЬ**

[illegible]

ДАТА 8-Й НЕДЕЛИ:

ЖУРНАЛ РЕГИСТРАЦИИ

2 подхода по 10 повторений	ПОДНЯТИЕ ВЕСА Или ПРОВЕРКА (\\) ПО ЗАВЕРШЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ.		
ПРИСЕДАНИЯ			
ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ			
СТОЙКА НА НОСКАХ			
МАРШИРОВКА ПАЛЬЦАМИ			
СГИБАНИЕ БИЦЕПСА			
ПРИСЕДАНИЯ			
ЖИМ НАД ГОЛОВОЙ			
БОКОВОЙ ПОДЪЕМ БЕДРА			
РАЗГИБАНИЕ КОЛЕНА			
СГИБАНИЕ КОЛЕНА			
НАКЛОН ТАЗА			
РАЗГИБАНИЕ СПИНЫ			
Задержитесь на 20-30 секунд			
ГРУДЬ И РУКИ			
ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ			
ЧЕТЫРЕХГЛАВЫЕ МЫШЦЫ			
ШЕЯ И СПИНА			

НЕДЕЛЯ 8

Силовые тренировки помогут вам лучше спать.

Личные заметки

[illegible]

ЗАПИСЫВАЙТЕ ЛЮБЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ / УПРАЖНЕНИЯ ЗДЕСЬ

[illegible]

ДАТА 9-Й НЕДЕЛИ:

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ ЛИСТ

2 подхода по 10 повторений	ПОДНЯТЫЙ ВЕС Или ПРОВЕРКА (\\) ПО ЗАВЕРШЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ.		
ПРИСЕДАНИЯ			
ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ			
СТОЙКА НА НОСКАХ			
МАРШИРОВКА ПАЛЬЦАМИ			
СГИБАНИЕ БИЦЕПСА			
ПРИСЕДАНИЯ			
ЖИМ НАД ГОЛОВОЙ			
ПОДЪЕМ БЕДЕР СБОКУ			
РАЗГИБАНИЕ КОЛЕНА			
СГИБАНИЕ КОЛЕНА			
НАКЛОН ТАЗА			
РАЗГИБАНИЕ СПИНЫ			
Задержитесь на 20-30 секунд			
ГРУДЬ И РУКИ			
ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ			
ЧЕТЫРЕХГЛАВЫЕ МЫШЦЫ			
ШЕЯ И СПИНА			

Во время приседаний и приседаний следите за тем, чтобы колени не выдвигались вперед за пальцы ног.

[illegible][illegible]

ДАТА 10-Й НЕДЕЛИ:

ЖУРНАЛ РЕГИСТРАЦИИ

2 подхода по 10 повторений	ПОДНЯТЫЙ ВЕС Или ПРОВЕРКА (\\) ПО ЗАВЕРШЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ.		
ПРИСЕДАНИЯ			
ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ			
СТОЙКА НА НОСКАХ			
МАРШИРОВКА ПАЛЬЦАМИ			
СГИБАНИЕ БИЦЕПСА			
ПРИСЕДАНИЯ			
ЖИМ НАД ГОЛОВОЙ			
ПОДЪЕМ БЕДЕР СБОКУ			
РАЗГИБАНИЕ КОЛЕНА			
СГИБАНИЕ КОЛЕНА			
НАКЛОН ТАЗА			
РАЗГИБАНИЕ СПИНЫ			
Задержитесь на 20-30 секунд			
ГРУДЬ И РУКИ			
ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ			
ЧЕТЫРЕХГЛАВЫЕ МЫШЦЫ			
ШЕЯ И СПИНА			

НЕДЕЛЯ 10

Силовые тренировки облегчат выполнение аэробных упражнений, таких как плавание, езда на велосипеде и ходьба пешком.

Личные заметки

[illegible]

ЗАПИСЫВАЙТЕ ЛЮБЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ / УПРАЖНЕНИЯ ЗДЕСЬ

[illegible]

НЕДЕЛЯ 11

Дата:

ЖУРНАЛ РЕГИСТРАЦИИ

2 подхода по 10 повторений	ПОДНЯТИЕ ВЕСА Или ПРОВЕРКА (\\) ПО ЗАВЕРШЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ.		
ПРИСЕДАНИЯ			
ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ			
СТОЙКА на НОСКАХ			
МАРШИРОВКА ПАЛЬЦАМИ			
СГИБАНИЕ БИЦЕПСА			
ПРИСЕДАНИЯ			
ЖИМ НАД ГОЛОВОЙ			
ПОДЪЕМ БЕДЕР СБОКУ			
РАЗГИБАНИЕ КОЛЕНА			
СГИБАНИЕ КОЛЕНА			
НАКЛОН ТАЗА			
РАЗГИБАНИЕ СПИНЫ			
Задержитесь на 20-30 секунд			
ГРУДЬ И РУКИ			
ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ			
ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА			
ШЕЯ И СПИНА			

Во время сгибания бицепса и жима над головой обязательно держите запястья прямыми.

[illegible][illegible]

НЕДЕЛЯ 12 Дата:

ЖУРНАЛ РЕГИСТРАЦИИ

2 подхода по 10 повторений	ПОДНЯТИЕ ВЕСА Или ПРОВЕРКА (\\) ПО ЗАВЕРШЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ.		
ПРИСЕДАНИЯ			
ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ			
СТОЙКА на НОСКАХ			
МАРШИРОВКА ПАЛЬЦАМИ			
СГИБАНИЕ БИЦЕПСА			
ПРИСЕДАНИЯ			
ЖИМ НАД ГОЛОВОЙ			
ПОДЪЕМ БЕДЕР СБОКУ			
РАЗГИБАНИЕ КОЛЕНА			
СГИБАНИЕ КОЛЕНА			
НАКЛОН ТАЗА			
РАЗГИБАНИЕ СПИНЫ			
Задержитесь на 20-30 секунд			
ГРУДЬ И РУКИ			
ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ			
ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА			
ШЕЯ И СПИНА			

НЕДЕЛЯ 12

**Силовые тренировки помогут вам
сохранить
вашу независимость.**

Личные заметки

[illegible]

ЗАПИШИТЕ ЛЮБЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ / УПРАЖНЕНИЯ ЗДЕСЬ

[illegible]

ДЛЯ КОПИРОВАНИЯ

НЕДЕЛЯ Дата:

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ ЛИСТ

2 подхода по 10 повторений	ПОДНЯТИЕ ВЕСА Или ПРОВЕРКА (\\) ПО ЗАВЕРШЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ.		
ПРИСЕДАНИЯ			
ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ			
СТОЙКА НА НОСКАХ			
МАРШИРОВКА ПАЛЬЦАМИ			
СГИБАНИЕ БИЦЕПСА			
ПРИСЕДАНИЯ			
ЖИМ НАД ГОЛОВОЙ			
БОКОВОЙ ПОДЪЕМ БЕДРА			
РАЗГИБАНИЕ КОЛЕНА			
СГИБАНИЕ КОЛЕНА			
НАКЛОН ТАЗА			
РАЗГИБАНИЕ СПИНЫ			
Задержитесь на 20-30 секунд			
ГРУДЬ И РУКИ			
ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ			
ЧЕТЫРЕХГЛАВЫЕ МЫШЦЫ			
ШЕЯ И СПИНА			

Оставаясь в курсе событий

НЕДЕЛЯ

Вы можете это сделать!

Личные заметки

[illegible]

ЗАПИШИТЕ ЛЮБЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ / УПРАЖНЕНИЯ ЗДЕСЬ

[illegible]



Ресурсы для Сохранения силы

ОРГАНИЗАЦИИ

Американский совет по учениям

4851 Парамант Драйв, Сан-Диего, Калифорния 92123

(800) 825-3636

www.acefitness.org

Фитнес-организация, которая поможет вам найти сертифицированных специалистов по фитнесу профессионалы в вашем регионе.

Американский колледж спортивной медицины

Почтовый ящик 1440, Индианаполис, ИНДИАНА 46206

www.acsm.org

Организация, которая проводит исследования в области физических упражнений наука и сертифицирует специалистов по фитнесу.

Американская ассоциация диетологов (ADA)

Бульвар Уэст-Джексон, 216, Чикаго, Иллинойс

60606-6995 (800) 366-1655 www.eatright.org

Содержит исчерпывающую информацию о питании для населения, включая базу данных диетологов в вашем регионе.

Фонд борьбы с артритом

Почтовый ящик 7669, Атланта, Джорджия 30357-0669

(800) 283-7800

www.arthritis.org

Исчерпывающая информация по профилактике и лечению артрита.

Центры по контролю и профилактике заболеваний

**Национальный центр профилактики хронических заболеваний
и Укрепление здоровья (NCCDPHP); Отдел питания и
Физической активности (DNPA) www.cdc.gov/nccdphp/dnpra**

4770 Buford Highway, NE, Атланта, Джорджия 30341-3717

Исчерпывающая информация о питании, физической активности и множестве других тем, связанных со здоровьем.

Центр физической активности и правильного питания Джона Хэнкока Питание

Школа науки и политики в области питания имени Фридмана при Университете Тафтса

Харрисон-авеню, 150, Бостон, Массачусетс
02111 www.nutrition.tufts.edu

Исчерпывающая информация о питании, физической активности и множестве других тем, связанных со здоровьем.

Ассоциация фитнеса "Пятьдесят с лишним"

Почтовый ящик 20230, Стэнфорд, Калифорния
94309 (650) 323-6160 www.50plus.org

Национальная организация, единственной миссией которой является продвижение физической активности среди пожилых людей.

Национальная ассоциация физической культуры.

1640 L Street, Suite G, Линкольн, NE 68508
(888) 746-2378 www.nsca-lift.org

Организация, в которой вы можете найти сертифицированных специалистов по фитнесу- als в вашем географическом регионе.

Национальный фонд по борьбе с остеопорозом

17-я улица, 1150, Нью-Йорк, номер 500. Вашингтон, округ Колумбия, 20036 (202) 223-2226 www.nof.org

Исчерпывающая информация по профилактике и лечению остеопороза.

Приведите в порядок Америку!

Бульвар демократии, 6707, люкс 306, Бетесда, Мэриленд, 20817
(301) 493-5368 www.shapeup.org

Исчерпывающая информация о питании, физической активности и множестве других тем, связанных со здоровьем.

КНИГИ

Сильные женщины и мужчины побеждают артрит, Мириам Нельсон, Кристин Бейкер, Роненн Рубенофф и Лоуренс Линднер (Патнэм, 2002).

Упражнение: Руководство Национального института по
Проблемам старения, Управление общественной информации. Национальные институты Здравоохранение. Публикация № NIH 99-4258, июнь 2001 г.

Сильные женщины, крепкие кости, Мириам Нельсон и Сара Верник (Патнэм, 2000).

Силовые тренировки после 50 лет, Уэйн Уэскотт, Томас Бехлер и Марк Уильямс (Human Kinetics, 1997).

Руководство по оздоровлению на протяжении всей жизни, Тимоти П. Уайт и редакторы Калифорнийского университета в Оздоровительное письмо из Беркли (Rebus, 1993).

Биомаркеры: 10 факторов, определяющих старение, которые вы можете Контроль, Уильям Эванс, Ирвин Розенберг и Жаклин Томпсон (Simon & Schuster, 1991).

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ОБОРУДОВАНИЯ

Базовые модели:

- Прочный стул
- Место для упражнений
- Обувь на резиновой подошве
- Свободная, удобная одежда
- Гантели (ручные утяжелители)
- Регулируемые утяжелители для лодыжек
- Лестница или приподнятая платформа
- Контейнер для хранения

ОПЦИОНАЛЬНО:

- Тележка для хранения на колесиках
- Зеркало
- Более тяжелые наборы гантелей



Глоссарий

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - это физическая активность, которая повышает частоту сердечных сокращений и дыхания, тем самым стимулируя сердечно-сосудистую систему.

АРТРИТ - это воспаление сустава.

ОСТЕОАРТРИТ является наиболее распространенным типом артрита и характеризуется дегенеративным процессом с воспалением вокруг сустава.

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ является наиболее распространенным типом воспалительного артрита и обычно поражает многие суставы, включая кисти и стопы.

ОХЛАЖДЕНИЕ - это процесс снижения интенсивности упражнения в конце тренировки, чтобы помочь организму вернуться к состоянию покоя

.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ - это количество времени, которое вы тратите на выполнение данного упражнения
упражнение, будь то аэробное упражнение или силовая тренировка.

ЧАСТОТА определяет, как часто вы выполняете
упражнение; для

пример: три раза в неделю.

ВОСПАЛЕНИЕ определяется как боль, отек и покраснение
вызывается иммунными клетками в ответ на
травму или аутоиммунное заболевание

.

ИНТЕНСИВНОСТЬ (в случае силовых тренировок) относится к количеству поднимаемого вами веса и указывает на то, насколько сложно для вас выполнить упражнение. Увеличение ваша интенсивность (вес, который вы поднимаете) является ключом к прогрессированию и вашему успеху в силовых тренировках программа.

ОСТЕОПОРОЗ - это опасное истончение костей, которое может увеличить риск переломов у человека при минимальной или незначительной травме.

ПОВТОРЕНИЕ или “повтор” относится к выполнению упражнения один раз полный диапазон движений. Например, 1 отжимание или 1 приседание - это повторение.

СЕТ - это группа повторений, выполняемых последовательно. Обычно в сете от 8 до 12 повторений. Там между подходами всегда должен быть 1-2-минутный отдых. Обычно для определенного упражнения выполняется от 1 до 3 подходов.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ - это деятельность, при которой мышцы напряжены работа с такой силой, как гантель, лодыжка вес или сила тяжести. Интенсивность должна быть достаточной для увеличения мышечной силы с течением времени.

РАЗМИНКА - это процесс постепенного повышения уровня активности и интенсивности перед тренировкой для подготовки тела к физическим нагрузкам.



Действие: 5

Активный: 2, 14, 15, 19, 74

Активность: iii, iv, 1, 9, 10, 13,
14—15, 68

Вес лодыжек: 27-28

Артрит: i, iv стадий, 1, 2, 13, 20, 21,
24, 44, 55

Баланс: 34

Сердечно-сосудистые (аэробные)

упражнения: iii, 2, 54, 95, 107

Застойная сердечная недостаточность (ХСН): 11

Созерцание: 4

Диабет: 2

Гантели: 27

Продолжительность: 105

Оборудование: 26-29

Упражнения

Сгибание бицепса: 46-47

Марш пальцев: 42-43

Разгибание спины от пола: 60-61

Сгибание колена: 56-57

Разгибание колена: 54-55

Жим над головой: 50-51

Наклон таза: 58-59

Упражнения продолжаютс.

Подъем бедра сбоку: 52-53

Приседание: 36

Шаг вверх: 48-49

Стойка на носках: 40-41

Отжимание от стены: 38-39

Разминка: 34-35

Слабость: 1

Постановка целей: 7, 20-25

Болезни сердца: 2

Воображение: 10-11

Неактивный: 9

Отсутствие активности: 1

Интенсивность: 45, 46, 70, 71,
72-73, 107—108

Журнал регистрации: 74-99

Техническое обслуживание: 5

Мотивация: 7-12

Ожирение: 2-3

Остеопороз: 2

ПАРИ-Q: 13-16

Предварительное обдумывание: 4

Подготовка: 5

Прогресс: 70-73

Повторение: 33, 45, 46,
71, 72–73, 87, 108

Безопасность: 13-16, 30-31

Расписание: 29-30

Набор: 33, 46, 72-73, 108

SMART: 20-25

Этапы изменений: 4-6

Прочность: 1, 6, 17, 45-46, 54

Силовые тренировки: iii, iv, 1-5

7—9, 13, 19, 26, 27, 32,
70—72, 79, 83, 89, 95,
99, 104—105, 108

Растягивается

Грудь и рука: 63

Подколенное сухожилие: 64-65

Четырехглавая мышца: 66-67

Верхняя часть спины, шея, &

Плечо: 68-69

Визуализация: 10-11

Контроль веса (метаболизм):

2—3, 8



Информация об авторах

РЕБЕККА А. СЕГИН, бакалавр, CSCS

Ребекка Сегин - руководитель проекта Центра Джона Хэнкока по физической активности и питанию (SPAN) в Школе науки и политики в области питания имени Джеральда Дж. и Дороти Р. Фридман при Университете Тафтса в Бостоне. Она получила степень бакалавра в области Клинической физиологии физических упражнений в Бостонском университете. У нее есть опыт разработки программ упражнений для пожилых людей и рег-уларли пишет статьи об упражнениях и питании для профессионалов и публикаций в непрофессиональной прессе. Она сертифицирована Национальной ассоциацией силы и кондиционирования (NSCA) как специалист по силовым упражнениям и Специалист по кондиционированию (CSCS).

ЖАКЛИН Н. ЭППИНГ, доктор медицинских наук.

Жаклин Эппинг - преподаватель общественного здравоохранения в области физической Сектор активности и здоровья, Отдел питания и физической культуры Активность, Национальный центр профилактики хронических заболеваний и Укрепление здоровья, Центры США по контролю заболеваний и Профилактика. Мисс Эппинг разработала, внедрила и оценила учебные планы и учебные материалы для ряда исследований для поощрения физической активности. В настоящее время она обеспечивает техническую помощь нескольким национальным проектам по повышению физической активности среди пожилых людей.

ДЭВИД М. БЮХНЕР, доктор медицины, М.РН.

Дэвид Бюхнер - руководитель Отдела физической активности и здоровья Отделение, Отдел питания и физической активности, Национальный Центр профилактики хронических заболеваний и укрепления здоровья, Центры США по контролю и профилактике заболеваний. Доктор Бюхнер, специалист в области гериатрической медицины, опубликовал множество публикаций в области физической активности у пожилых людей и роль физической активности физическая активность в предотвращении травм при падении. Он является разработчиком отмеченная национальной наградой программа упражнений "Lifetime Fitness", которая была распространена во многих центрах по всему штат Вашингтон.

РИНА БЛОХ, доктор медицины.

Рина Блох - доцент кафедры Физической медицины и реабилитации в Школе Университета Тафтса медицинского факультета в Бостоне. Она лечащий врач в Тафтс-Нью Медицинский центр Англии.

МИРИАМ Э. НЕЛЬСОН, доктор философии.

Мириам Нельсон - директор Центра Джона Хэнкока Физической активности и питания (SPAN) при Джеральд Дж. и. Школа науки и политики в области питания имени Дороти Р. Фридман при Университете Тафтса в Бостоне. Она была главным исследователем по многочисленным исследованиям физических упражнений и питания для пожилых людей. Доктор Нельсон - автор всемирно популярной серии книг "Сильные женщины".

РАСТУЩИЙ РОСТ.



ПРИСЕДАНИЯ

ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ

СТОЙКА НА НОСКАХ

МАРШ-БРОСОК ПАЛЬЦАМИ



KNEE EXTENSION



KNEE CURL



PELVIC TILT



FLOOR BACK EXTENSION

ПРОГРАММА "ОНГЕР"



СГИБАНИЕ БИЦЕПСОВ



ПОДТЯГИВАНИЯ



ЖИМ НАД ГОЛОВОЙ



БОКОВОЙ ПОДЪЕМ БЕДРА

РАЗМИНКА

РАСТЯЖКА



CHEST & ARM



HAMSTRING/CALF



QUADRICEPS



NECK & BACK



Все упражнения, входящие в программу Growing Stronger, представлены на следующих страницах. Вы можете выполнять программу, используя иллюстрации на этих страницах, как только ознакомитесь с упражнениями и сопровождающими их инструкциями.

ЧТОБЫ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИНТЕРАКТИВНОЙ ПРОГРАММОЙ "СТАНОВИМСЯ СИЛЬНЕЕ"
ПОЖАЛУЙСТА, ПЕРЕЙДИТЕ ПО ССЫЛКЕ: www.nutrition.tufts.edu/growingstronger

Школа питания Джеральда Дж. и Дороти Р. Фридман
Наука и политика Университета Тафтса была основана в 1981 году
и является первой и единственной независимой школой диетологии в
Северная Америка. Миссия школы заключается в проведении
исследований, образовательные программы и общественные работы
для улучшения здоровое питание и благополучие населения во всем
мире. Центр физической активности Джона Хэнкока
и диетологии является одним из восьми центров школы.
целью Центра является разработка и продвижение научно обоснованных
программ упражнений и питания среди населения в целом.

ЧТОБЫ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О ДЖЕРАЛЬДЕ Дж. И ДОРОТИ Р. ФРИДМАН
ШКОЛЕ НАУКИ И ПОЛИТИКИ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ При
УНИВЕРСИТЕТЕ ТАФТСА, ПОЖАЛУЙСТА, НАПИШИТЕ ПО АДРЕСУ:

Office of Development

**Школа науки и политики в области питания Джеральда Дж. И Дороти Р. Фридман
Университет Тафтса. Харрисон-авеню, 136. Бостон, Массачусетс 02111**

ИЛИ ПОСЕТИТЕ ВЕБ-САЙТ ШКОЛЫ ПО АДРЕСУ:

www.nutrition.tufts.edu

ЧТОБЫ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИНТЕРАКТИВНОЙ ПРОГРАММОЙ "СТАНОВИМСЯ
СИЛЬНЕЕ", ПЕРЕЙДИТЕ ПО ССЫЛКЕ: www.nutrition.tufts.edu/growingstronger/

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОТ ЦЕНТРОВ ПО КОНТРОЛЮ
ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПРОФИЛАКТИКЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ПЕРЕЙДИТЕ ПО ССЫЛКЕ:

www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/

ИЛИ ПОЗВОНИТЕ По НОМЕРУ ТЕЛЕФОНА CDC ДЛЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ ЗАПРОСОВ

(770) 488-5820



США МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНЫХ СЛУЖБ
Центры по контролю заболеваний и Профилактика