

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ПАЦИЕНТОВ, КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

В России в данный момент лица старших возрастных групп составляют около 21 %. По прогнозам демографов и социологов постарение населения будет продолжаться, и к 2025 году число лиц в возрасте 60 лет и старше увеличится в 5 раз, а 80 лет и старше в 7 раз по сравнению с 1950 годом.

Главный фактор, сдерживающий наступление старости и улучшающий здоровье человека – мышечная деятельность.

Научные исследования показывают, что регулярное и правильное использование средств физической культуры в комплексе со здоровым образом жизни позволяет сохранить высокую физическую умственную работоспособность до глубокой старости.



30 МИНУТ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ МОГУТ ПОМОЧЬ УЛУЧШИТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой предлагает вдох на сжатии, а выдох – на раскрытии грудной клетки. Нужно вдыхать столько воздуха, сколько берется, выдыхать – сколько выдыхается. Короткие шумные вдохи выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Норма каждого упражнения – три «тридцатки», т.е. 3 раза по 32 вдоха-движения. Начинать стоит постепенно, вводя в обиход все новые упражнения. Для начала, можно делать 5 упражнений, постепенно привыкая к нагрузке.

УПРАЖНЕНИЯ

«Ладочки»

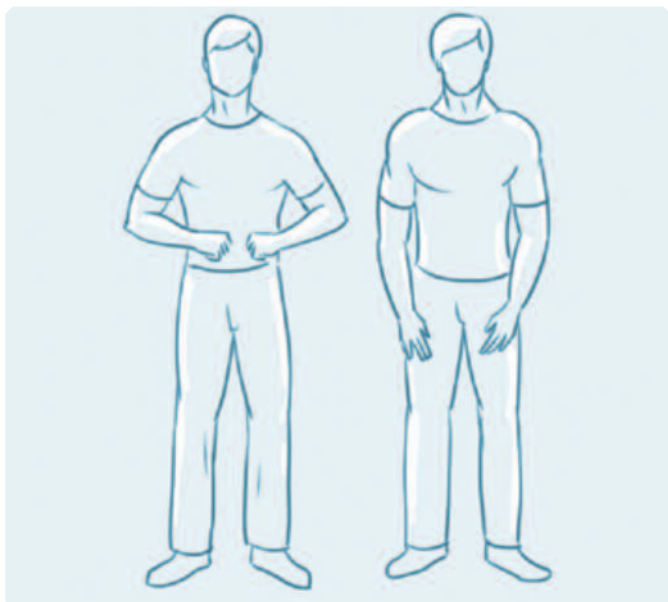


Стоя. Встать прямо, руки согнуты в локтях, локти вниз, ладони открыты и обращены вперед. Делаем короткие ритмичные, шумные вдохи через нос, при этом сжимаем ладони в кулачки (хватательное движение). Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4–5 секунд. Дальше сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и снова пауза.

Количество: стремитесь к этой цифре – по 4 вдоха 24 раза (норма)

Если появилось головокружение, можно присесть и продолжить сидя с паузами по 10 секунд.

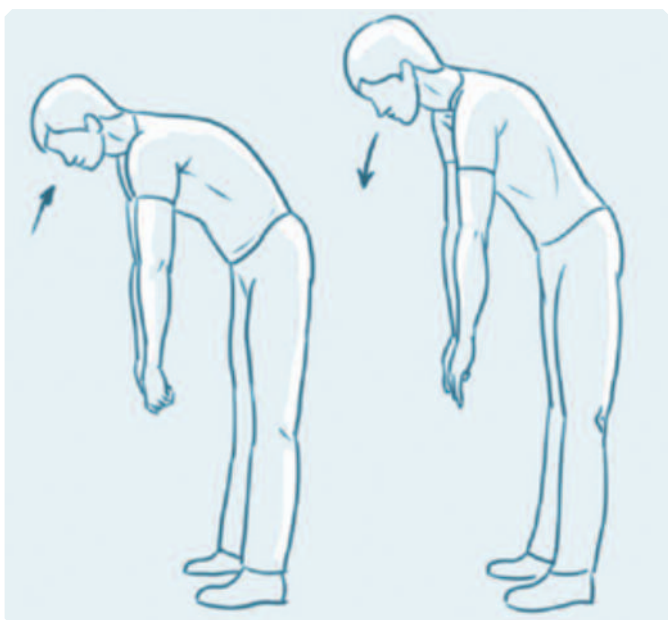
«Погончики»



Стоя. Встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к поясу. При вдохе резко толкать кулаки к полу, будто отряхивая что-то с рук. Во время точка кулаки разжать, а пальцы растопырить.

Количество: стремитесь к этой цифре – 12 раз по 8 вдохов или 6 раз по 16 вдохов или 3 раза по 32 вдоха (норма)

«Насос»



Стоя. Встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Немного наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться и снова сделать наклон с коротким шумным вдохом. Сделать под ряд 8 наклонов-вдохов, далее отдохнуть 4–5 секунд и снова выполнить 8 наклонов-вдохов

Количество: стремитесь к этой цифре – 12 раз по 8 вдохов – движений (норма)

«Кошка»

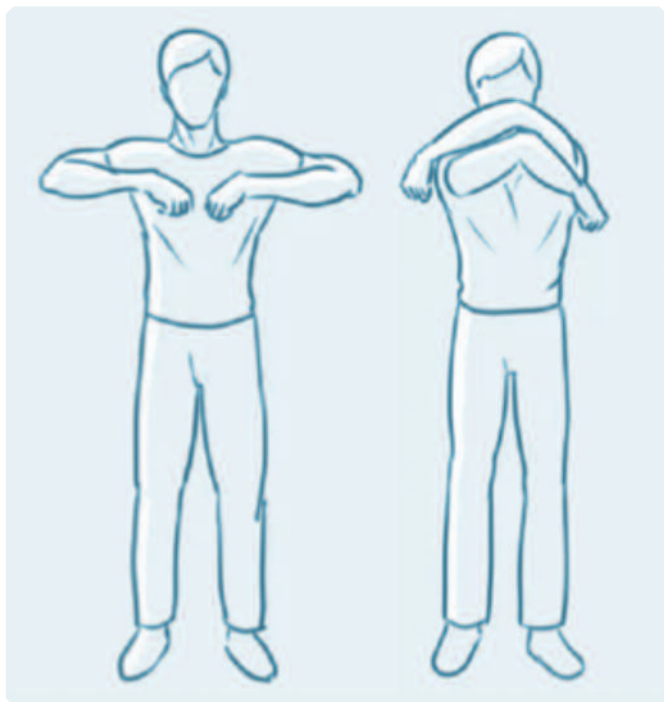


Стоя. Ноги на ширине плеч, руки опущены, спина прямая. Слегка приседая и сгибая руки в локтях, чуть-чуть касаясь ими туловища, расслабляете кисти и поворачиваетесь вправо, перенеся тяжесть тела на правую ногу и делая хватательные движения обеими руками на уровне пояса (как будто ловите птичку). Одновременно с движением коротко и шумно вдыхать носом. То же самое выполнить на левой стороне. Приседание обязательно легкое, пружинистое и неглубокое.

Количество: стремитесь к этой цифре – 12 раз по 8 вдохов или 6 раз по 16 вдохов или 3 раза по 32 вдоха (норма)

Упражнение можно выполнять сидя, если вы плохо себя чувствуете. При этом норма движений-вдохов: 24 подхода — 4 вдоха.

«Обними плечи»



Стоя. Ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент вдоха носом бросаем руки на встречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. При этом одна рука будет над другой. В момент вдоха локти сошлись на уровне груди – образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся – получится квадрат. В этот момент на выдохе пассивно происходит выдох.

Количество: стремитесь к этой цифре – 12 раз по 8 вдохов – движений (норма)

Упражнение можно выполнять сидя, если вы плохо себя чувствуете.

А ЕЩЕ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ В ГРУППЕ И ДАЖЕ ВМЕСТЕ С ВНУКАМИ!

Литература

1. Амосова Т.Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Москва, 2008.
2. Мелентьева Н.Н. Влияние занятий дыхательной гимнастикой на регуляцию деятельности кардиореспираторной системы пожилых людей. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 52. С. 159-164.

Материал принадлежит ООО "ММА"МедиаМедика", любое копирование и использование в коммерческих целях запрещено.
Предназначено исключительно для специалистов здравоохранения.