

Упражнение второе:

Стоять на одной ноге на протяжении 4 секунд. Поменять ногу и также удержаться на одной ноге это же время. Повторить упражнение, поочередно меняя ноги, на каждую ногу по пять раз.

Если у вас возникают сложности сохранения равновесия при выполнении этого упражнения, то рекомендуем вам начать тренироваться, держась руками за спинку стула или стола, постепенно увеличивая время, а затем полностью отказаться от поддержки. (Рис.10)

Следующие три упражнения следует выполнять в пяти разных исходных положениях:

1. С открытыми глазами и ногами на ширине плеч
2. С открытыми глазами и ногами вместе
3. С закрытыми глазами и ногами на ширине плеч
4. С закрытыми глазами и ногами вместе
5. С открытыми глазами и делая небольшой шаг

Третье упражнение:

Встаньте прямо лицом к устойчивой поверхности (стол, кухонная поверхность, сервант и т.п.), на расстоянии 20-30 см от нее. Руки расположите близко к краю поверхности для возможности опереться на неё, если почувствуете, что теряете равновесие. Прямо наклоните тело до касания с поверхностью и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3-4 раза в каждом из пяти исходных положений, описанных выше. (Рис.11)

Четвертое упражнение:

Встаньте прямо лицом к устойчивой поверхности, на расстоянии 20-30 см от нее. Во время выполнения упражнения руки расположите на поверхности, по крайней мере, в первые две недели с начала выполнения упражнений. Встаньте на цыпочки и прямо наклоните тело до касания с поверхностью и вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 3-4 раза в каждом из пяти исходных положений, описанных чуть выше. (Рис.12).



Пятое упражнение:

Встаньте спиной к поверхности на расстоянии 20-30 см от нее, руки отведите за спину, придерживаясь за край поверхности. Наклоните тело назад до касания с поверхностью и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3-4 раза в каждом из пяти исходных положений, описанных выше. (Рис.13).

По мере улучшения навыка сохранения равновесия, выполнение данного упражнения возможно без поддержки рук.



Шестое упражнение:

Встаньте прямо, лицом к поверхности, на расстоянии 20-30 см от нее. Во время выполнения упражнения руки расположите на поверхности, по крайней мере, в первые две недели, с начала выполнения упражнений. Встаньте на пятки, и прямо наклоните тело до касания с поверхностью, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3-4 раза в каждом из пяти исходных положений, описанных выше. (Рис.14).

Обратите внимание!

При появлении ощущения усталости или головокружения выполнение упражнений следует прекратить.

Попросите кого-нибудь подстраховывать вас на случай потери равновесия, пока вы не почувствуете себя уверенно при выполнении упражнений.

Обратитесь за консультацией к врачу, если на любом этапе выполнения упражнений вы почувствуете недомогание или снижение ваших физических возможностей.

За дополнительной информацией Вы можете обратиться в «Эшэль», отделение Джойнта, почтовый ящик 3489, Иерусалим 91034.

www.eshelnet.org.il

ג'וינט ישראל אשׁל
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



Поддержание
равновесия
в пожилом
возрасте

Поддержание равновесия и баланса, как и любую другую способность, нужно постоянно развивать и укреплять. Регулярное выполнение физических упражнений позволит сохранить физическую активность и гибкость Вашего тела надолго.

Если вам тяжело сохранять равновесие?

В первую очередь, проверьте функциональность вашего вестибулярного аппарата и, в соответствии с результатами, выберите подходящие для вас упражнения, которые позволят значительно улучшить ваше состояние. Проводить проверку вашего вестибулярного аппарата рекомендуем в присутствии другого человека, особенно при выполнении упражнений с закрытыми глазами. Проверку стоит проводить в закрытой и удобной обуви.

Как провести эту проверку?

1. Встаньте со стула без помощи рук. Проверьте, способны ли вы сразу встать устойчиво. (рис.1)
2. Встаньте на одну ногу и сосчитайте медленно до 4. Поменяйте ногу и также медленно сосчитайте до 4. Проверьте, можете ли вы сохранять равновесие на протяжении счета. (Рис.2).
3. Визуально, вдоль линии плитки на полу отмерьте около трех метров, расположите стопы ног одну за другой вдоль линии и попробуйте сохранить баланс, идя по этой линии, не отклоняясь в бок. В целях Вашей безопасности рекомендуем делать это упражнение под наблюдением другого человека. (Рис. 3).
4. Поставьте ноги вместе, закройте глаза и стойте так на протяжении 30 секунд, удерживая равновесие.
5. Пройдите восемь шагов по прямой линии на полу с закрытыми глазами. По окончании обратитесь к лицу, присутствующему при выполнении упражнения, чтобы проверить, отклонялись ли вы от линии на полу.

Результаты:

1. Если все упражнения вы выполнили с легкостью и правильно, значит, можно предположить, что ваш вестибулярный аппарат функционирует хорошо.
2. Если вам удалось успешно выполнить только три первых задания, значит, упражнения в данной брошюре помогут вам значительно улучшить функцию вашего вестибулярного аппарата.
3. Если вы сумели выполнить успешно только одно упражнение или вообще ни одного, настоятельно рекомендуем вам обратиться за консультацией к врачу – специалисту.

Упражнения, сидя на стуле:

Вам потребуется устойчивый стул

Общие инструкции при выполнении упражнений на стуле:

- Сидеть на стуле, не облокачиваясь на спинку стула. (Рис. 4)
- Ноги на ширине плеч, колени согнуты под углом 90 градусов
- Стопы ног полностью касаются пола
- Упражнения выполняются в медленном темпе
- Дыхание ровное
- Мягкий живот, т.е. не задерживать воздух в животе

Первое упражнение:

Положите одну руку на бедро, а другую руку вдоль тела. (Рис.5).

Наклоните туловище немного в сторону руки, расположенной вдоль тела. Вернитесь в исходное положение. Повторите это же упражнение, но уже для противоположной стороны тела. (Рис.4). Повторите это упражнение 5 раз для каждой стороны тела поочередно, с короткими промежутками отдыха, сидя прямо на стуле.

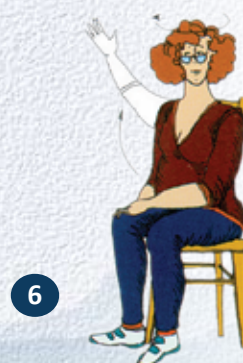
Второе упражнение:

Исходное положение: положите одну руку на противоположное колено, другую руку расположите вдоль тела. Плавно поднимайте руку, расположенную вдоль тела в сторону вверх, не сильно приближая к голове. Корпус и голову, при этом, слегка поверните в сторону поднятой руки. Обратите внимание, выполнять это упражнение необходимо плавно, не делать через силу поворот корпуса и головы.

Вернитесь в исходное положение, отдохните несколько секунд. Теперь поменяйте руки и повторите движения для противоположной стороны тела. Повторите 5 раз, поочередно для каждой стороны. (Рис.6).

Третье упражнение:

Исходное положение: сядьте, не касаясь спинки стула, наклоните корпус тела вперед, при этом ступни ног расположите немного назад. Привстаньте, сохраняя исходное положение тела, и не держась за сиденье стула. Медленно сосчитайте до трех и вернитесь в исходное положение. Если вам сложно приподнимать корпус, не держась, вы можете слегка держаться руками за стул с двух сторон, приподнимая, наклоненный корпус. Помните, корпус тела в данном упражнении всегда наклонен немного вперед и в исходном положении и в положении действия. Выполните это упражнение три раза с короткими промежутками отдыха между ними, если есть необходимость. (Рис.7).



Четвертое упражнение:

Для выполнения этого упражнения вам потребуется небольшой валик. Можно использовать картонный валик от бумажных кухонных полотенец, к примеру, или укороченную палку от швабры, или любую другую гладкую палку среднего диаметра. Данное упражнение выполняется босиком.

Исходное положение: ноги на ширине таза, расположите ступни ног на валике. Прокатите валик при помощи ступни и пальцев ног вперед. Можете это делать одновременно двумя ступнями вместе или поочередно. После того, как прокатите валик вперед, тем же способом верните его назад, в том же темпе и в той же форме. Повторите это упражнение десять раз (5 раз - вперед, 5 раз – назад) с короткими промежутками на отдых между подходами, сидя на стуле (табурете), держа спину прямо. (Рис.8).



Упражнения стоя.

Общая инструкция:

- Выполнять упражнения в закрытой, удобной обуви, находясь вблизи от устойчивой поверхности высотой на уровне таза или бедра (стол, кухонная поверхность, сервант и т.п.)
- Дыхание плавное, ровное, стараться не задерживать дыхание и не напрягать мышцы живота. Если вы почувствуете учащение дыхания, стоит остановиться, нормализовать дыхание и только тогда вернуться к выполнению упражнений.
- В первые две недели (как минимум) выполняйте упражнения под контролем другого человека.
- Повышайте уровень сложности выполнения упражнений поэтапно, от легко выполняемого к более сложному, не перескакивая уровни сложности.

Первое упражнение:

На расстоянии шага встаньте рядом с устойчивой поверхностью и положите на нее одну руку. Поставьте ноги друг за другом и встаньте на цыпочки. Сделайте шаг вперед задней ногой, перенося при этом вес тела на эту ногу, слегка, сгибая колено. Повторите упражнение 3-4 раза, а затем поменяйте ногу и сделайте такое же количество повторов. (Рис.9)

