Государственное бюджетное учреждение Ямало-Ненецкого автономного округа «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов «Добрый свет» в муниципальном образовании Надымский район»

Мастер-класс

***«Необычный комплекс упражнений для простых тренажеров»***

Работу выполнила

Минеева Я.И.

инструктор по трудовой терапии

г. Надым, 2019 г.

Мастер-класс

***«Необычный комплекс упражнений для простых тренажеров»***

Цель: сформировать и применить новый комплекс упражнений для тренажеров.

Задачи:

* Научить использовать тренажеры по назначению граждан пожилого возраста и инвалидов;
* Сформировать свой комплекс упражнений для двух видов тренажеров;
* Применить комплекс упражнений при использовании тренажера для растяжения нижней мускулатуры ноги Mambo fit stretch;
* Применить комплекс упражнений при использовании тренажера для верхней и нижней частей тела HJ-086A;

Физические упражнения – движения, направленные на восстановление, поддержание и совершенствование тела человека. Их делают в определённой последовательности с соблюдением техники. Эффективность физических нагрузок на организм человека зависит от положения тела, задействованных мышц в процессе выполнения упражнения, длительности, темпа движений. Особенно это касается граждан пожилого возраста и инвалидов. Они способствуют нормализации веса, устранению проблем с опорно-двигательным аппаратом, особенно это важно в период реабилитации после перенесенных заболеваний и травм. В учреждении на регулярной основе проходят занятия, обучающие здоровому образу жизни. Одним из методов является разработанный комплекс упражнений на тренажерах. Главным аспектом в занятиях упражнениями является разумный подход и умение слышать свое тело, так как физические нагрузки могут не только приносить пользу, но и нанести вред здоровью, если не соблюдать меры безопасности, не разработать план занятий, и использовать тренажеры не по назначению. Именно поэтому я хочу предложить вам разработанный мной комплекс упражнений с новыми тренажерами, чтобы ваши занятия проходили грамотно и приносили пользу. ****

***Рассмотрим первый комплекс упражнений при использовании тренажера Mambo fit stretch.***

Тренажер для растяжения нижней части мускулатуры ноги рассчитан для разминок.

Его применение способствует увеличению растяжения щиколотки, голеностопного сустава, передней и задней частей голени. Тренажер должен находиться на нескользящей поверхности и зафиксирован.

Перед занятием предлагаю сделать разогревающую разминку на все группы мышц.

Ставим тренажер и фиксируем его на нескользящей поверхности, а перед собой ставим стул со спинкой, чтобы не потерять равновесие. Держимся за него руками и встаем на тренажер. Не стоит бояться того, что он качается, и вы можете упасть. Главное – выполнять упражнения плавно. Затем действуем следующим образом: на счет «раз» правую ногу уклоняем вперед, сгибая чуть-чуть в колене, а левая нога перекатывается на пятку. Затем, на счет «два» сменяем ноги. Плавно перекатываем правую ногу на пятку, а левую ногу перекатываем на носок. Делаем все то же самое, считая до десяти. Даем ногам отдохнуть пять минут, так как из-за сильной нагрузки на мышцы могут болеть ноги. И делаем следующие два подхода, с двухминутным перерывом.

***Следующий комплекс упражнений:***

* И.п – то же. Обе ноги вместе наклоняются вперед на носки, затем перекат на пятки. 20 раз по 3 подхода. 2 минуты перерыв.





* И.п – то же. Цапля. Левая нога ровно стоит на тренажере. Правую ногу поднять и согнуть в колене, тянуть носок вниз. Затем правую ногу поставить, левую ногу поднять и согнуть. 20 раз по два подхода. 10 секунд перерыв.

Какую пользу приносят данные упражнения и тренажер в целом? В период реабилитации после перенесенных травм, нагрузка на мышцы ног способствует их разогреванию, гибкости, эластичности, ускоряются обменные процессы организма, все питательные элементы быстрее поступают в кровь, что ускоряет процесс восстановления. Так же восстанавливаются двигательные функции в полном объеме.

Тренажер рекомендуется при следующих показаниях:

* При травмах костей голени – период реабилитации;
* Пластике ахиллова сухожилия после снятия иммобилизации;
* При гемипарезах центрального происхождения;
* При нейропатиях берцового нерва;
* Подошвенный фасцилит, пяточная шпора-помогает уменьшить болевой синдром во время лечения;
* Для спортсменов (помогает растянуть сухожилия, связки и мышцы ноги, так, что полностью предотвращаются их повреждения при нагрузке).

***Рассмотрим комплекс упражнений на велотренажере***

***(HJ-086A)***

 Компактный тренажер для реабилитации и ЛФК, который позволяет заниматься физическими упражнениями в любом месте в удобном для вас положении.

Тренажер рекомендуется при следующих показаниях:

* Период реабилитации после травм ноги;
* Период реабилитации после травм руки;
* Период реабилитации после перенесенного инсульта;
* Для поддержания общего физического состояния;
* Укрепление мышц ног и рук.

Прежде, чем начать занятие, прошу обратить ваше внимание на некоторые советы перед использованием.

1. Для того, чтобы занятие проходило спокойно, тренажер необходимо поставить на нескользящую поверхность с упором для того, чтобы темп во время занятия не нарушался.

2. Занятие должно начинаться с минимальной нагрузки для тех, кто физически не подготовлен, а перерыв между подходами должен составлять не менее получаса (организм должен восстановить силы, а для этого требуется некоторое время).

3. Стартовая программа для начинающих: постепенное увеличение нагрузок и доведение длительности занятий до получаса в день, не менее 4 раз в неделю.

4. Промежуточная программа: интенсивных тренировок по 45 минут, не менее пяти раз в неделю.

5. Сидеть нужно прямо.

6. Следует прекратить занятие при появлении следующих чувств: боль, тошнота, слабость, одышка и прочее.

7. Следует начать разогревающую разминку на все группы мышц и суставы перед занятием на велотренажере.

Данный тренажер можно использовать не только как велотренажер на ноги, но можно так же тренировать им руки. Предлагаю вам попробовать некоторые упражнения, например:

* Примите положение, сидя, тренажер должен находиться на уровне плечевого пояса, руки могут быть согнуты в локтевом сгибе, затем руками ухватить педали. Начинайте крутить педали от себя в медленном темпе при среднем сопротивлении 30 оборотов в минуту. Уберите руки и около десяти секунд дайте им отдых, потрясите ими, чтобы расслабить мышцы. Затем снова возьмите педали и вращайте их на себя около 30 оборотов. Снова дайте отдых. Делаем каждое упражнение по два подхода. После того, как руки достаточно отдохнули, регулятор сопротивления повернуть на три щелчка в сторону «+». И снова повторить все упражнения по два подхода. Так как руки мы уже потренировали, нужно переходить на ноги.
* Садимся на любое удобное место: стул или диван, ноги согнуты в коленном суставе. Поставили ноги в педали. Для минимальной нагрузки делаем по 30 оборотов от себя, а затем на себя по два подхода. Затем, дать ногам пару минут отдыха. Регулятор сопротивления повернуть на три щелчка в сторону «+», увеличить количество оборотов на пять раз и выполнить упражнение по два подхода. Для того, чтобы был результат от занятий, время, затраченное на данное упражнение, должно занимать у вас не меньше 30 минут.

Рефлексия:

В конце проделанных занятий, участники мастер-класса по очереди высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на карточке:

* «Мне больше всего удалось…»
* «Я могу себя похвалить за…»
* «Для меня было открытием то, что…»
* «Мне было сложно…»