

Спортивно-оздоровительные мероприятия для пожилых людей в рамках социального проекта «Школа третьего возраста «Быть здоровым важно всегда»



Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр культуры» Ичалковского
муниципального района
Республики Мордовия

С возрастом человеческий организм начинает меняться — уменьшается количество мышечной ткани и плотность костей, зато увеличивается обхват талии и затвердевает соединительная ткань. Растет кровяное давление, ухудшается пищеварение, замедляется процесс обмена веществ. Появляются и другие серьезные проблемы со здоровьем, вызванные как неизбежным старением организма, так и стрессами, а главное — менее подвижным, чем в молодости образом жизни. Однако не стоит терять оптимизм — многие из уже имеющихся проблем со здоровьем можно поправить регулярными занятиями фитнесом, или, по крайней мере, притормозить процессы старения. *Медики считают, что спортивные занятия на тренажерах для пожилых людей вместе с правильным питанием и разумным образом жизни, позволят пожилому человеку выглядеть и чувствовать себя намного моложе.*



Тренажеры для пожилых людей для занятий в нашем зале: беговая дорожка, тренажер «Лыжник», эллипсоид, силовой степпер

Польза для здоровья:

- Укрепляем сосуды сердца, тем самым повышая выносливость и иммунитет;
- Улучшаем тонус организма и дарим бодрость, хорошее настроение и энергичность;
- Помогаем избавиться от жировых отложений- беговая дорожка;
- Развиваем дыхательную систему;
- Улучшаем состояние нервной системы;
- Наши систематические способствуют похудению, а также укреплению всего организма



Тренажер «Кардио Твистер»

Этот уникальный тренажер, который не только позволяет быстро сжечь лишние килограммы, но и подтянуть и укрепить тело. Наши занятия на данном тренажере укрепляют мышцы бедер, спины, пресса



Тренажер «Гиперэкстензия»



Это уникальный тренажер, который не только позволяет быстро сжечь лишние килограммы, но и подтянуть и укрепить тело. Занятия на нем укрепляют мышцы бедер, спины, пресса.



Степ платформа, фитбол, коврик, гантели, шведская стенка



ь б



а ПОМС
АКТИВН



В рамках социального проекта «Школа третьего возраста «Быть здоровым важно всегда» для участников клубного формирования прошла профилактическая беседа «Осторожно.Коронавирус».

Под таким девизом 19 ноября в Центральной библиотеке Центра культуры Ичалковского района прошла профилактическая беседа «Осторожно .Коронавирус». Беседу провела врач лечебной физкультуры и спортивной медицины Гунина Людмила Ивановна. Она объяснила присутствующим, каковы симптомы заболевания, пути передачи коронавируса, и как защитить себя от него.

Рекомендации медицинского работника оказались несложными. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — держать руки в чистоте, часто мыть их водой с мылом или использовать дезинфицирующее средство. Всегда прикрывать нос и рот при кашле и чихании, и обязательно утилизировать средства защиты (маски, перчатки,

одно

Из

ситу

прих

испо

пом

По

Будьте здоровы!



ния.

и поцелуев

очищать пов

ьютер, пане

дверные ру

рус нам стр

и памятки «



В рамках социального проекта «Школа третьего возраста «Быть здоровым важно всегда» были розданы буклеты направленные на пропаганду здорового образа жизни.

Элементы, направленные на усиление мышечного корсета спины:

1. Перекаты: сидя на полу, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к корпусу, плотно обхватив руками. Затем лечь на спину и перекатываться из стороны в сторону.
2. «Велосипед»: лежа на спине, выполнять круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде.
3. Подъемы таза из положения лежа на спине (ягодичный мостик).
4. Вытяжение противоположных рук и ног из положения на четвереньках.
5. Упражнение «березка».
6. Поочередная ходьба на носках, на пятках, на внутренней поверхности стопы. Вытяжение позвоночника у стены.

Желаем вам здоровья!



Муниципальное бюджетное учреждение «Центр культуры» Ичалковского муниципального района

431640, Республика Мордовия, Ичалковский район, с. Кемля, ул. Советская, д. 41.

Телефон: 8 (83433) 2-14-14

Факс: 8 (83433) 2-14-14

Эл. почта: ichalcult@mail.ru

Лечебная
физкультура
для спины



Вывод

Помните, что остановить естественные биологические процессы невозможно, но взять их под контроль, оставаясь активным даже в возрасте, вполне возможно.

Физические нагрузки – это, то немногое, что вы можете сделать для себя любимых на любом этапе жизни.

Будьте здоровы!