



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Рассеянный склероз (РС) — это хроническое прогрессирующее демиелинизирующее заболевание центральной нервной системы с дегенеративным компонентом, которое поражает в основном лиц молодого возраста и почти с неизбежностью приводит к инвалидизации.

Упражнения необходимы для поддержания здоровья и хорошего самочувствия, а также могут быть полезными, чтобы справиться со многими симптомами рассеянного склероза.

Полезьа упражнений для больных РС:

- улучшение состояния сердечно-сосудистой системы,
- увеличение силы,
- улучшение функции мочевого пузыря и кишечника,
- уменьшение усталости и депрессии,
- улучшение настроения и увеличение активного участия в общественной жизни.

Структура занятия:

1. Подготовительный период (готовит мышцы к нагрузке).
2. Основной период (отработка основных движений комплекса).
3. Заключительный период (снижение двигательной активности).

Виды упражнений, используемых для реабилитации:

- Аэробные и анаэробные упражнения.
- Тренировки на выносливость.
- Силовые.

Принципы использования упражнений:

- постепенность (постепенный переход от простых к более сложным движениям);
- очередность (последовательная нагрузка различных мышечных групп);
- цикличность (интенсивная нагрузка/ отдых);
- сознательность (понимание не только последовательности движений, но и задачи, которые преследуются при его выполнении);
- всесторонность (упражнения направлены на нормализацию всего организма в целом).

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

«Кошка»

Стоя на четвереньках, максимально округляя спину, опускаем голову вниз.

Задерживаемся в этом положении на несколько секунд.

Прогибаясь в спине поднимаем голову.

Задерживаемся в этом положении на несколько секунд.

Упражнение выполняем произвольное количество раз.



Стоя лицом к шведской стенке, держимся руками за перекладину.

Сгибая колено, ставим ногу на перекладину.

Опускаем ногу на пол.

Повторяем упражнение другой ногой.



«Ножницы».

Находясь в удобном положении, спина прямая, руки на ширине плеч вытянутые перед собой.

С максимальной скоростью попеременно скрещиваем руки и быстро возвращаем в исходное положение.

Важно:

- следить за дыханием
- выполнять упражнение с максимальной скоростью
- упражнение выполняется не менее 30 сек.



«Обратные качели».

Лежа на животе, прогибаясь, обхватываем лодыжки ног руками.

Поднимая голову и ноги вверх, стремимся подняться как можно выше.



Сидя на коленях, отрывая ягодицы от пяток, переносим вес тела на одну сторону, таким образом, чтобы ягодицы коснулись пола.

Повторяем движения на другую сторону.

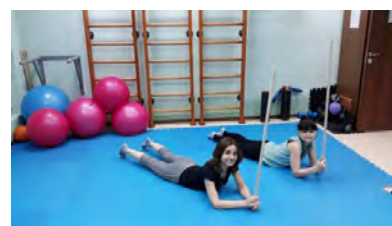
Облегчить выполнения упражнения можно, придерживаясь рукой за опору.



Лежа на животе, руки согнутые перед собой, крепко удерживая гимнастическую палку, поставленную вертикально.

Попеременно «шагая» руками, поднимаемся вверх.

Достигнув максимальной точки, опускаемся вниз.



Находясь в удобном положении, спину стараемся держать прямо, сгибаем руку и упираемся тыльной стороной кисти в бок.

Второй рукой обхватываем локоть и плавными движениями стараемся вывести локоть на середину корпуса.

Повторяем движения другой рукой.



Находясь в удобном положении, спину стараемся держать прямо, поднимаем руку на уровне плеча.

Обхватив локоть тыльной стороной кисти другой руки, стремимся вывести руку как можно ближе к противоположному плечу.

Повторяем движения другой рукой.



Находясь в удобном положении, спину стараемся держать прямо.

За спиной соединяем кисти рук и плавными движениями стараемся поднимать руки как можно выше.



Стоя на четвереньках, колени максимально раздвинуты.

Обхватываем кистью лодыжку одной ноги и стремимся вывести ее вперед, ставя себе целью - коснуться пола.

Повторяем движения другой ногой.

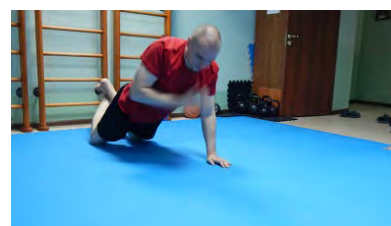
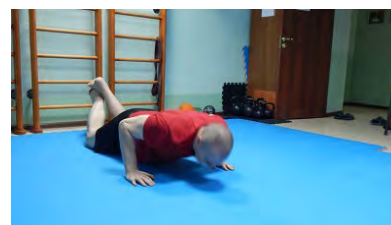


Стоя на коленях, ладони на полу (между ладонями ширина плеч) бедро и корпус - прямая линия.

Опускаемся вниз и, делая резкий толчок руками, вырываемся вверх.

В положении, когда руки находятся в полусогнутом состоянии, резко отрываем одну руку от покрытия и с максимальной скоростью касаемся ладонью противоположного плеча.

Опускаясь вниз, одновременно ставим руку в



исходное положение.

Тоже самое повторяем другой рукой.

Упражнение выполняется с максимально высокой скоростью.

Важно:

- контроль дыхания
- выполнять отрыв руки от покрытия, находясь в средней точке отжимания.

Отжимание на одной руке.

Стоя на коленях, ладони на полу, бедро и корпус - прямая линия.

Отрываем от пола одну руку и отводим ее за спину, опускаемся вниз.

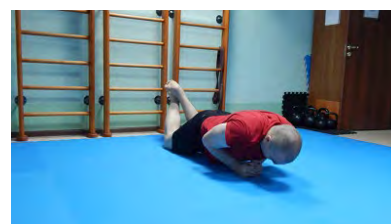
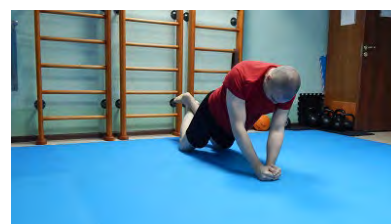
На выдохе поднимаемся вверх.

Меняем руку и повторяем упражнение.



Сжав кулаки, сводим их вместе внутренней стороной запястья.

Ребрами кулака упираемся в пол, делая отжимания, касаемся солнечным сплетением кисти рук.

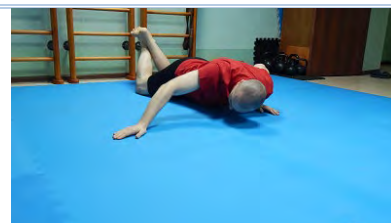


«Перекачать»

Сгибая одну руку и перенеся вес тела на нее, при этом полностью выпрямляем вторую руку.

Взгляд направлен на прямую руку, а между корпусом и полом около 10 см.

Толкаясь согнутой рукой и скользя над полом, перекачиваемся на другую руку.

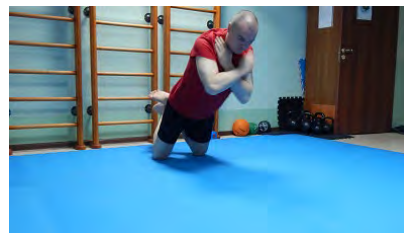


Руки на ширине плеч, опустившись вниз, но, не касаясь пола, делаем резкий толчок.

Выпрыгивая, касаемся пальцами обеих рук солнечного сплетения. Принимаем исходное положение.

- во время прыжка скрещиваем руки перед собой

- во время прыжка, пальцами рук касаемся одноименного плеча.



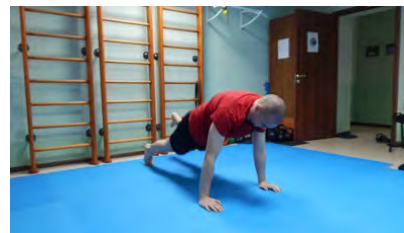
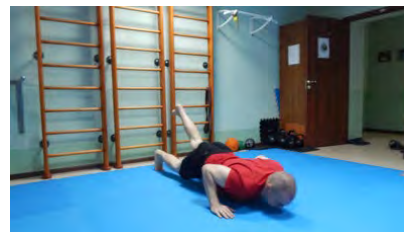
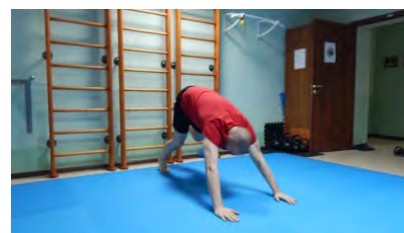
Кошка пролазит под забором.

Из положения упор лежа (руки на ширине плеч) поднимаем ягодицы вверх, и наклоняем корпус, чтобы образовать треугольник.

Представляя перед собой забор, стремимся пролезть под ним.

Опускаясь на предплечья, и почти касаясь пола сначала носом, затем грудью, животом и бедрами пролазим под воображаемый забор.

Принимаем исходное положение.



Лежа на спине, руки держат нижнюю перекладину шведской стенки.

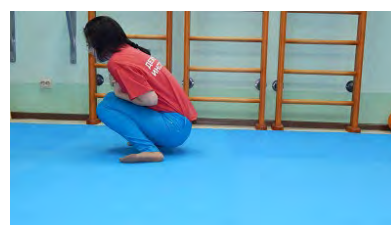
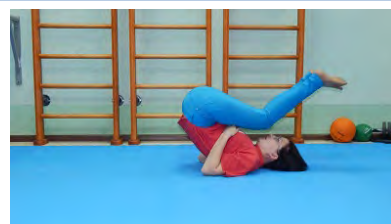
Встаем на лопатки, делаем вертикальную прямую линию – бедро и корпус.

Медленно опускаемся вниз, пятки не касаются пола, также медленно поднимаемся вверх.



Лежа на спине, встать без помощи рук.

Лежа на спине, руки на солнечном сплетении, поднимаем ноги и резким движением, придавая инерцию телу, встаем на ноги без помощи рук.



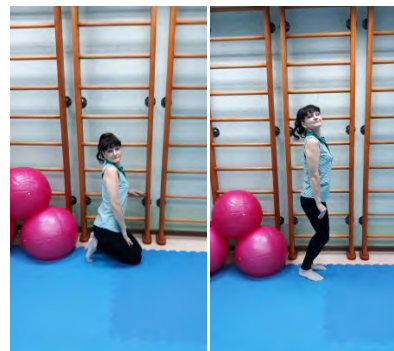
Сидя на коленях, встаем на подушечки пальцев ног, и устремляясь строго вверх, резким движением встаем на ноги.

Важно:

- при выполнении упражнения должно быть достаточно места за спиной

- при освоении упражнения рекомендуется придерживать одной рукой за перекладину шведской стенки.

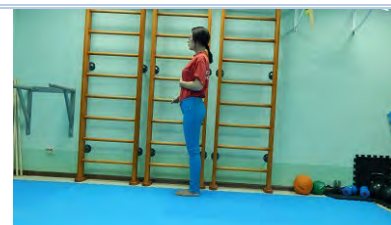
- сидя на коленях, делаем прыжок и выбрасывая ноги вперед, встаем на стопы.



Придерживаясь за перекладину шведской стенки, ноги вместе, держим прямую линию – бедро и корпус.

Опускаемся вниз до тех пор, пока колени коснутся пола, при этом отклоняясь назад.

Принимаем исходное положение.

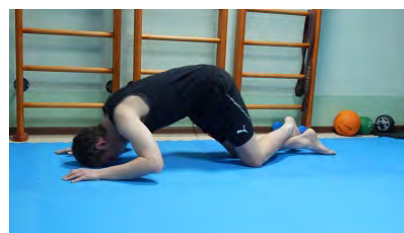


«Мост передний».

Стоя на четвереньках, упираемся лбом между руками.

Переносим вес тела на голову, прокачиваем шею, стараясь коснуться пола сначала носом, а затем затылком.

Чем ближе руки расположены голове, тем сложнее выполнять упражнение.



РАБОТА С ГИРЯМИ

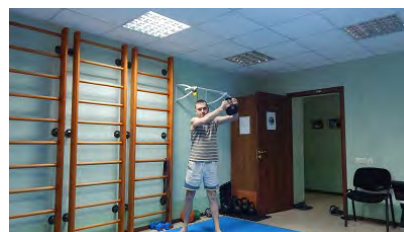
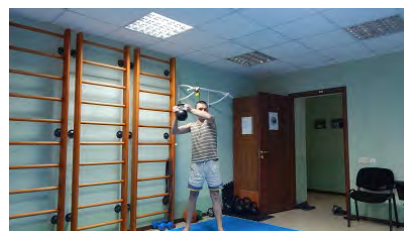
Приступать к занятиям с гирями необходимо только после освоения силовых упражнений с собственным весом.

В наших занятиях используются гири весом 8, 16 и 24 кг.

Все упражнения выполняются в устойчивом положении (ноги на ширине плеч - одна нога впереди).

Круговые движения (разминка).

Взяв гирю двумя руками за ручку, и держа ее на уровне плеч, делаем круговые движения в одну, затем в другую сторону.



Рывок.

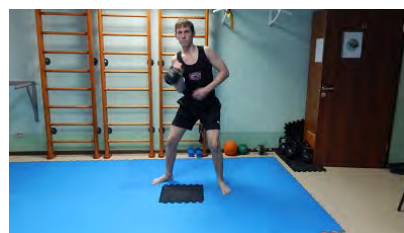
Снаряд находится на резиновом коврике под спортсменом.

Занимающийся делает полуприсед и, немного прогибая спину, берет за ручку одной рукой.

Делая одновременный рывок ногами, спиной и рукой выбрасываем снаряд вверх по траектории наиболее приближенной к корпусу.

Приблизительно на уровне солнечного сплетения происходит разворот кисти.

Опуская снаряд вниз, рекомендуется предварительно положить его на плечо.



То же самое выполняем другой рукой.



Толчок.

Поставив ноги чуть шире, чем ширина плеч, стопы развернуты в стороны.

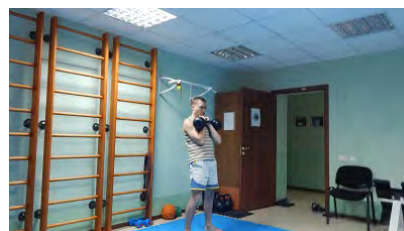
Взяв две гири руками и, сжав кулаки вместе на уровне солнечного сплетения, изгибаем позвоночник в форме вопросительного знака.

Гири при этом оказываются лежащими на предплечьях, а предплечья прижаты к корпусу (вес снаряда удерживается корпусом).

Приседая, делаем резкий толчок ногами, и придав ускорение гилям, резко «выбрасываем» руки вверх, одновременно садясь в полуприсед.

Поднимаемся с выпрямленными руками над головой, опускаем гири.

Принимаем исходное положение.



Жим двух гирь одновременно.

Стоя прямо, и держа гири на уровне груди, поднимаем руки вверх.

Принимаем исходное положение.

Важно:

- выполнять жим силой рук.

