Все мы уже прекрасно знаем, как спорт положительно влияет на наше здоровье и на коррекцию веса в том числе. Но что же делать малым группам населения, у которых имеются какие-то отклонения по здоровью? Ведь им еще в большей мере показаны занятия, но далеко не каждый инструктор возьмет на себя такую ответственность. Многие опасаются работать с группами поддержки здоровья из-за рисков, связанных с различными заболеваниями и состояниями участников.

Важно разработать безопасные мягкие тренировки, которые будут адаптированы под определенные группы или под общий фон. Это не только повысит уровень безопасности, но и откроет новые возможности для ваших подопечных.

МАЛЫЕ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

ГИПЕРТОНИЯ

Состояние, при котором кровяное давление превышает уровни стандартные для человека, в определенном возрасте и в определенном состоянии здоровья.

 Диагноз гипертония если у человека в возрасте до 60 лет давление 90/140 мм ртутного столба и 95/160 для людей старше 60 лет.

 Физические нагрузки становятся неотъемлемой частью в лечении гипертонии. В результате регулярной правильной физической активности показатели давления снижаются, по сравнению с показателями у людей ведущих малоподвижный образ.

Инструкция по проведению программы:

1. Измеряем давление до и после тренировки.

1.    Используем нагрузку низкой интенсивности.

2.    Используем изотонический тип упражнений.

3.    Исключить бег, прыжки, задержку дыхания, долгие наклоны головой вниз.

4.    В Силовых тренировках интервалы с отдыхом не менее 2-3 минут.

5.    Большое внимание упражнения на расслабление и растягивание.

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Большинство инфарктов вызвано скоплением тромбов в артериях, по которым поставляется кровь в сердечную мышцу - атеросклероз. Тромбы или артериосклеротические бляшки состоят из жировой субстанции - холестерина, кровяных телец и прочих химических веществ. С течением времени бляшки увеличиваются в размере и приобретают форму люка, закупоривающего сосуд, что вызывает сердечный приступ. Малоподвижный образ кизни - основной стимул к развитию подобных заболеваний. Повышая выносливость ССС

снижается риск заболевания.

Инструкция по проведению программы:

1.    Разрешение кардиолога обязательно!

2.    Используем нагрузку низкой интенсивности.

3.    Преимущественно изотонические упражнения

4.    Не используем в работе дополнительный вес(работа только со своим весом)

5.    Ежедневные тренировки с кардио нагрузкой низкой интенсивности.

6.    Избавляться от боязни физических нагрузок.

7.    Не задерживаем дыхание.

8.    Особое внимание упражнения на растягивание.

ДИАБЕТ

Нарушение процесса обмена веществ. Диабет - уменьшенная секреция гормона инсулина поджелудочной железой или невозможность его переработки клетками. Существует 2 формы диабета:

1.    ﻿﻿﻿зависимый от инсулина (тип 1). Приобретается в детстве. В поджелудочной железе вырабатывается очень мало (или вообще не вырабатывается) инсулина.

2.    ﻿﻿﻿независимый (тип 2). Является распространенным, страдают более 90% больных. Эта форма развивается  у людей любого возраста. Организм не в состоянии использовать собственный инсулин из - за пониженной чувствительности к нему клеток(IR). Лечение: контроль питания, добавление физических нагрузок, смена образа жизни.

Инструкция по проведению программы:

1.    Контроль уровня сахара перед тренировкой.

2.    Перед тренировкой обязательно лёгкий перекус.

3.    Избегаем натирания кожи.

4.    Не нагружаем зону укола при I типе

5.    Пить больше чистой воды.

6.    Иметь при себе быстрый углевод(сок,шоколадка)

7.    При регулярных тренировках возможно снижение дозы инсулина.

АСТМА

Реактивное заболевание дыхательных путей. Характерные черты: отдышка, кашель, хрипы, возникающие в результате сжатия гладкой мышцы вокруг воздухопроводящих трубок; распухание клеток слизистой оболочки и увеличения секреции слизи. Астма может быть вызвана: аллергической сакцией, инфекцией, любым стрессом.

Инструкция по проведению программы:

1.    Иметь при себе лекарство (ингалятор)

2.    Естественная вентиляция воздуха.

3.    Воздух в помещении не холодный и не тёплый. Средней влажности.

4.    Достаточное количество кислорода.

5.    Нагрузка увеличивается постепенно.

6.    Между подходами небольшие интервалы отдыха.

7.    Рекомендуется нагрузка с участием крупных мышц.

8.    Формируем плавный цикл дыхания особое внимание выдоху!

9.    Предпочтение отдаем растяжке.

АПИПРИСТУП

Ряд заболеваний, при которых возникает потеря сознания с наличием судорожного приступа(тоническая и клоническая фазы) или без него.

Инструкция по проведению программы:

1.    Противопоказанные экстремальные виды спорта.

2.    Исключить сложную хореографию.

3.    Привычные упражнения средней интенсивности.

4.    Обязательно включить программу тренировок растяжку.

5.    Избегаем долгого расслабления более 2 минут!!!

НАРУШЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (боли в спине, грыжи, сколиозы)

Инструкция по проведению программы:

1.    Кардионагрузки низко интенсивности.

2.    Снижаем лишний вес.

3.    Симметричные силовые упражнения.

4.    Упражнения на умеренное вытяжение позвоночника.

5.    Исключаем весы на перекладине.

6.    Формируем привычки правильной осанки.

7.    Преимущественны изометрические упражнения.

АРТРИТ. АРТРОЗ.

Остиоартритом называется процесс перерождения тканей, вызванных полным износом суставного хряща, что заставляет две обнаженные кости соприкасаться друг с другом.

Физические упражнения противопоказаны в период обострения. Самое лучшее занятие аква-аэробика.

Инструкция по проведению программы:

1.    Облегчённая кардио нагрузка(по возможности исключить из работы сустав)

2.    Формируем мышечный корсет вокруг сустава.

3.    Обязательны изометрические упражнения.

ГРЫЖА. Это выхождение органов брюшной полости под кожу через слабые места брюшной стенки.

Выходящие органы находятся в грыжевом мешке, образованном брюшиной (внутренней выстилкой рюшной стенки). Опасность для жизни представляет ущемление внутренних органов.

Грыжи так же бывают: позвоночные, бедренные, пупочные, белой линии, послеоперационные грыжи.

У мужчин чаще бывают пахово-мошоночные, а у женщин паховые и бедренные.

Инструкция по проведению программы:

1.    Кардиотренировки низкой интенсивности.

2.    Особое внимание укреплению корпуса.

3.    Упражнения без резких наклонов.

4.    Исключить скручивание корпуса.

5.    Допускается растяжение зоны грыжи.

ЛЮДИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Старение является совершенно нормальным, естественным биологическим процессом.

Снижается потребление кислорода, замедляется обмен веществ. Изнашиваются суставы.

У занимающегося человека увеличивается объем легких.

Инструкция по проведению программы:

1.    Контроль давления до и после тренировки.

2.    Питьевой режим.

3.    Кардионагрузки умеренные интенсивности.

4.    Работа без дополнительного веса.

5.    Упражнения на координацию движений низкого и умеренного темпа.

6.    Растяжка и расслабление.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!