

Например, Дебора, 90 лет: когда я встретил ее, она восстанавливалась после недавней госпитализации. Ей приходилось спать на диване в гостиной, потому что не хватало сил подняться в спальню на втором этаже. Через неделю занятий Дебора буквально выбросила ходунки — больше она в них не нуждалась. А через две — вновь спала в своей постели: лестница перестала быть для нее проблемой.

Или Фрэнк, 68 лет, здоровый активный инженер-программист на пенсии, который заметил, что стал хуже играть в гольф из-за возрастных изменений. Он удивился, поняв: недостаточно проходить три километра каждое утро с женой, чтобы поддерживать форму. Фрэнку хватило нескольких недель после начала занятий, чтобы достичь результата, о котором мечтал больше десяти лет. Он стал получать настоящее удовольствие, проводя время со своими тремя внуками: никогда прежде Фрэнк не чувствовал себя таким сильным и энергичным.

Дебора и Фрэнк такие же люди, как и вы. Они смогли изменить свое тело и свою жизнь — и вы сможете тоже.

Глава 18

Большая тройка, уровень I

Уровень I предназначен для тех, кто не может стоять или кому сложно стоять, по крайней мере 6 минут, с поддержкой или без из-за нехватки силы, равновесия или энергии.

Все упражнения уровня I выполняются лежа на спине.

Я не рекомендую выполнять эти упражнения на полу из-за сложности и небезопасности подъема.

Вы будете готовы к уровню II, когда сможете без особых усилий выполнять 6-минутные тренировки первого уровня.

Упражнение 1. Подъем прямых ног

Это упражнение в первую очередь прорабатывает большие мышцы передней части бедер — квадрицепсы. Известные как антигравитационные мышцы, они противодействуют силе тяжести — поддерживают вертикальное сбалансированное положение. Квадрицепсы помогают нам переходить из положения сидя в положение стоя.

Спортивный инвентарь

Обязательный

- Твердая поверхность, на которой можно лежать. Если такой нет, подойдет кровать или диван.

Для понижения уровня сложности (опционально)

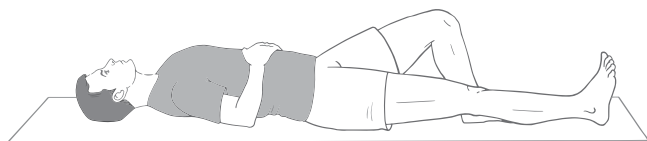
- Ничего.

Для повышения уровня сложности (опционально)

- Утяжелители для ног.

Техника выполнения

Начальная позиция

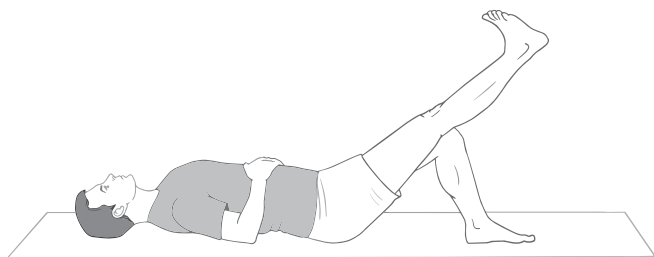


- Лягте на спину, вытяните одну ногу прямо, другую ногу согните в колене так, чтобы подошва прижималась к поверхности, на которой вы лежите.
- Убедитесь, что пальцы прямой ноги смотрят строго вверх.
- Напрягите передние мышцы бедра прямой ноги.

Промежуточная позиция

- Поднимите прямую ногу, удерживая передние мышцы бедра напряженными. Нога прямая, а носок направлен вверх. Продолжайте ровно дышать.

Завершающая позиция



- Поднимите прямую ногу так, чтобы пятка находилась на высоте 30–60 сантиметров над поверхностью. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

Возвращение к исходному положению

- Верните ногу в исходное положение, напрягая мышцы передней части бедра, сохраняя колено прямым и носок направленным вверх.

Повторение

- Выполните упражнение до 15 раз в умеренном темпе. Затем поменяйте ноги и повторите упражнение.

Для понижения уровня сложности

- Если вам не хватает сил, чтобы поднять ногу на нужную высоту, поднимите ее на комфортный

для вас уровень. Со временем вы станете сильнее.

Для повышения уровня сложности

- Измените исходное положение так, чтобы пятка прямой ноги находилась в сантиметре от поверхности. Продолжайте выполнять упражнение, не опуская ногу до конца.
- Добавьте утяжелитель. Поместите утяжелитель выше колена и понемногу опускайте его к лодыжке, когда поймете, что становитесь сильнее. Это постепенно увеличит нагрузку, одновременно защищая вас от травм.

Важно!

- Убедитесь, что вы лежите относительно прямо. Чем больше наклон вашего тела, тем меньше диапазон движений и меньше работы для ваших мышц, что делает упражнение менее эффективным. Положите под голову подушку, если вам так удобно.
- Носок прямой ноги должен быть направлен вверх — другое положение может вызвать мышечный дисбаланс.
- Передние мышцы бедра прямой ноги должны оставаться напряженными, а колено прямым на протяжении всего упражнения. В такой позиции мышцы работают с максимальной силой.

- Убедитесь, что в завершающей позиции пятка находится не выше 60 сантиметров от поверхности. Мы склонны поднимать ногу слишком высоко — это снижает нагрузку на мышцы и эффективность упражнения.

Упражнение 2. Подъем колена

Как и подъем прямых ног, это упражнение в первую очередь прорабатывает большие антигравитационные мышцы в передней части бедер, но также задействует мышцы-сгибатели бедра, которые поднимают ноги от земли. Каждый раз, когда вы делаете шаг, эти мышцы работают.

Слабость в мышцах бедра может вызывать ощущение тяжести в ногах, часто из-за этого пожилые люди волочат ноги при ходьбе — такая походка приводит к высокому риску падений. После укрепления мышц-сгибателей бедра вам будет легче двигаться.

Спортивный инвентарь

Обязательный

- Твердая поверхность, на которой можно лежать. Если такой нет, подойдет кровать или диван.