

**Фитнес-программы для людей пожилого возраста и определенными ограничениями по здоровью открываются в Арамиле**

Лечебная физическая культура (или сокращенно ЛФК) — это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. Основным таким средством (и это отличает ЛФК от других методов лечения) являются физические упражнения — стимулятор жизненных функций организма.

В нынешнее время занятия по ЛФК посещают не только пожилые люди, но и мужчины и женщины, подростки, которые пережили некое хирургическое вмешательство, физическую травму, имеют ограничения по занятиям фитнесом в связи с имеющимся хроническим заболеванием.

На стандартных групповых занятиях по йоге, стрейчингу или силовым направлениям им трудно освоить и правильно, а также быстро освоить общую программу, ведь к каждому такому посетителю фитнес-клуба или студии танца нужен индивидуальный подход ввиду состояния их здоровья. Этот момент — когда не получается заниматься как говорится «наравне со всеми» может способствовать психологическому «замыканию» клиента, еще большим переживанием относительно физических возможностей, или, что еще хуже, привести к усложнению или ухудшению его состояния, если занимающийся будет стараться выполнять упражнения, которые для него противопоказаны или нежелательны. Часто по этим и другим причинам угасает интерес к занятиям, а ведь физическая активность, пусть и умеренная, необходима для организма в период реабилитации.

В зависимости от состояния клиента и имеющегося диагноза, занятия по лечебной физической культуре могут проводиться временно или на постоянной основе. Это как силовые упражнения — для



## На воде и «суше»

укрепления мышечного корсета, подвижности суставов, эластичности связок, так и уроки для мягкого растяжения всех групп мышц.

Особенно показаны к занятиям по реабилитации водные процедуры: помимо плавания, можно посещать занятия по аквааэробике, но только те, которые направлены на общее укрепление организма и содержат в себе простые, но правильно подобранные упражнения — без излишней сильной нагрузки на организм человека, которые имеются в общих программах, например, для похудения.

В Арамилском городском округе такие тренировки — в фитнес-зале и закрытом бассейне с теплой водой — проводятся в термальном комплексе «Экватор» (город Арамил, район Полетаевки, улица Пушкина, 4-б). Все занятия проводит сертифицирован-

ный фитнес-тренер, прошедший специальное профильное обучение. На данный момент идет набор в группы, формируется расписание уроков. Телефон для записи — 8-909-02-02-003.

### ЛФК-сила

Это — программа, основанная на пилатесе. В нем большинство упражнений заимствовано из йоги, однако выполняются они не в статическом положении, а в динамическом.

Урок подходит для тех, кто не любит изнурительные силовые тренировки, но готов прокачивать мышцы детально и локально.

Сама по себе тренировка по пилатесу была изначально придумана как программа по реабилитации, поэтому данное занятие отлично подойдет тем, кто имеет опре-

деленные диагнозы или/и пенсионный возраст.

### ЛФК-йога

Речь идет об облегченной программе по хатха-йоге, подходящей для возрастной категории клиентов 65+ и занимающихся с определенными диагнозами и ограничениями (болезнями позвоночника, колена, шеи и т.д.).

Все упражнения в уроке подобраны так, чтобы снять напряжение и не усугубить ситуацию с уже имеющимися сложностями, но и также облегчить симптоматику и сделать тело более легким, выносливым, гибким и грациозным.

На данном занятии можно научиться правильно дышать, растягивать все мышцы тела и расслабляться.

От обычной программы по стрейчингу отличается наи-

большим наличием асан (поз) из хатха-йоги, множеством скручиваний, поворотов и наклонов.

### ЛФК-аква

Рекомендовано занятие клиентам по возрасту 65+ или с определенными диагнозами и ограничениями.

Щадящая программа, идеально подобранная под данный типаж клиентов с соответствующей нагрузкой.

Из оборудования — нудлсы (специальные «палочки» и пояса), помогающие удерживать тело на поверхности воды.

В занятие входит: разминка, основная часть, заключение (растяжка), развлекательная часть, свободное плавание с гидромассажем. Длительность урока — 40 минут + 20 минут свободного плавания и сеанса гидромассажа.

