

РАЗМИНКА

шаг	1	Прогулка
шаг	2	Активация
шаг	3	Сила
шаг	4	Кор
шаг	5	Вес
шаг	6	Динамика
шаг	7	Кардио

ОРАНЖЕВЫЙ цвет символизирует **настойчивость и выносливость**

Вы совершили первый переход с шага 1 на шаг 2. Авраам Линкольн сказал: «Я иду медленно, но зато никогда не двигаюсь назад». Не имеет значения, насколько медленно вы идете, если вы не прекращаете движение. Наши мышцы становятся сильнее только тогда, когда мы двигаемся, и наша кровь перекачивается по сосудам. Так что совершайте больше движений!



Упражнения на активацию мышц

Наши мышцы активируются с помощью нервных импульсов. Нервные импульсы активируют мышцы, заставляя их сокращаться. Этот процесс позволяет выполнять движения, на которые мы полагаемся при выполнении больших и малых задач.

Упражнения из шага 2 способствуют активации мышц. При регулярном выполнении они могут помочь вам нарастить мышечную силу.

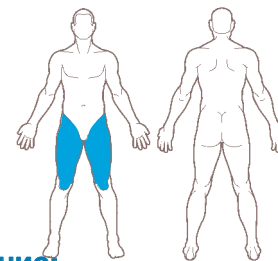


ВНИМАНИЕ:

- Выполняйте движения медленно и контролируйте их.
- Задействуйте торс, напрягая мышцы живота.
- Не задерживайте дыхание. Дышите нормально.
- Делайте однодневный перерыв между силовыми тренировками.

**Задействованные
мышцы:**

Мышцы
передней части
бедер



1) Подъем коленей



Исходное положение:

- ▶ Сядьте прямо, ноги на ширине плеч



Упражнение:

- ▶ Поднимите колено к груди, не сгибая туловище
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите упражнение для другой ноги



1



2



3

Старт

2) Сведение бедер



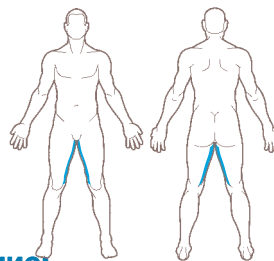
Исходное положение:

- ▶ Сядьте прямо, положите подушку между коленей



Упражнение:

- ▶ Сведите ноги
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение



**Задействованные
мышцы:**

Внутренние
мышцы
бедер



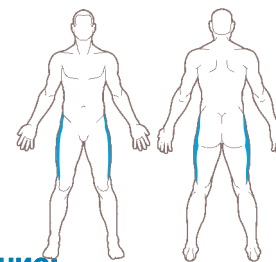
Старт

1

2

**Задействованные
мышцы:**

Мышцы
внешней части
бедер



3) Сведение бедер



Исходное положение:

- ▶ Сядьте прямо, обвяжите полотенце вокруг бедер



Упражнение:

- ▶ Раздвиньте ноги в стороны, преодолевая сопротивление
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение



Примечание: Завяжите полотенце плотно, но оставляйте достаточно места для движений бедер



1



2

Старт

4) Разгибание ног



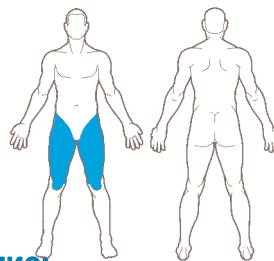
Исходное положение:

- ▶ Сядьте прямо, поставив обе ноги на пол
- ▶ Держитесь за край сиденья



Упражнение:

- ▶ Поднимите ногу с пола и
 - ▶ выпрямите ее
 - ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
 - ▶ Вернитесь в исходное положение
- Повторите упражнение для другой ноги



**Задействованные
мышцы:**

Мышцы
передней
части бедер



1



2



3



4

Старт

5) Выброс ноги от бедра



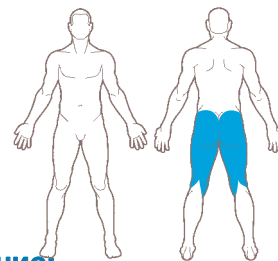
Исходное положение:

- ▶ Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, держитесь за опору

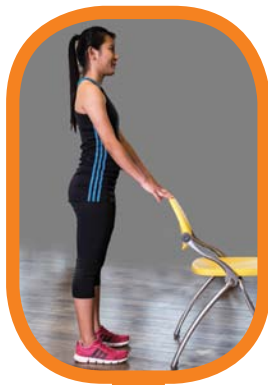


Упражнение:

- ▶ Держа спину прямо, заведите одну ногу за спину, направив пальцы ног вниз
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите упражнение для другой ноги



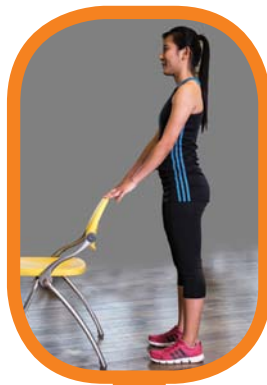
Задействованные мышцы:
Мышцы задней части бедер
Ягодицы



1



2

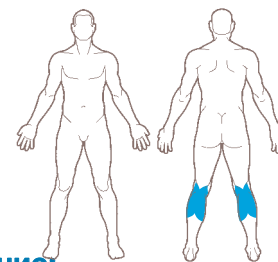


3



4

Старт



6) Подъем на носках с опорой



Исходное положение:

- ▶ Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, держитесь за опору



Упражнение:

- ▶ Поднимитесь на носках и встаньте на подушечки стоп
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение



1



2

Старт

7) Боковые выпады с опорой



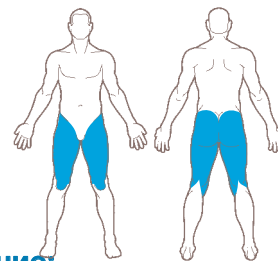
Исходное положение:

- ▶ Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, держитесь за опору



Упражнение:

- ▶ Сделайте шаг в сторону под углом 45 градусов
- ▶ Наклонитесь как можно ниже
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите упражнение для другой ноги



Задействованные мышцы:

Передняя часть
бедер
Задняя часть
бедер
Ягодицы



1



2



3

Старт

Опросник

Насколько точны следующие утверждения?

Отвечайте «**ДА**», «**НЕТ**», «**МОЖЕТ БЫТЬ**».



1. Я пропустил несколько тренировок. В следующий раз нужно начать с нагрузки низкой интенсивности.



2. Нужно старательно записывать все в дневник, чтобы сделать его красивым.



3. Выполнение домашних обязанностей считается за физическую активность.



4. Регулярные физические упражнения могут помочь предотвратить увеличение веса.



5. Можно заниматься непосредственно перед процедурой диализа.



6. На тренировку лучше всего надевать спортивную одежду.



7. Если я не могу нащупать пульс, нужно поискать его.



8. Растяжка делает меня выше.



9. Я могу увеличить силу всех мышц, выполняя комбинацию упражнений с сопротивлением, нацеленных на различные части тела.



10. Когда я тренируюсь, я чувствую усталость.

