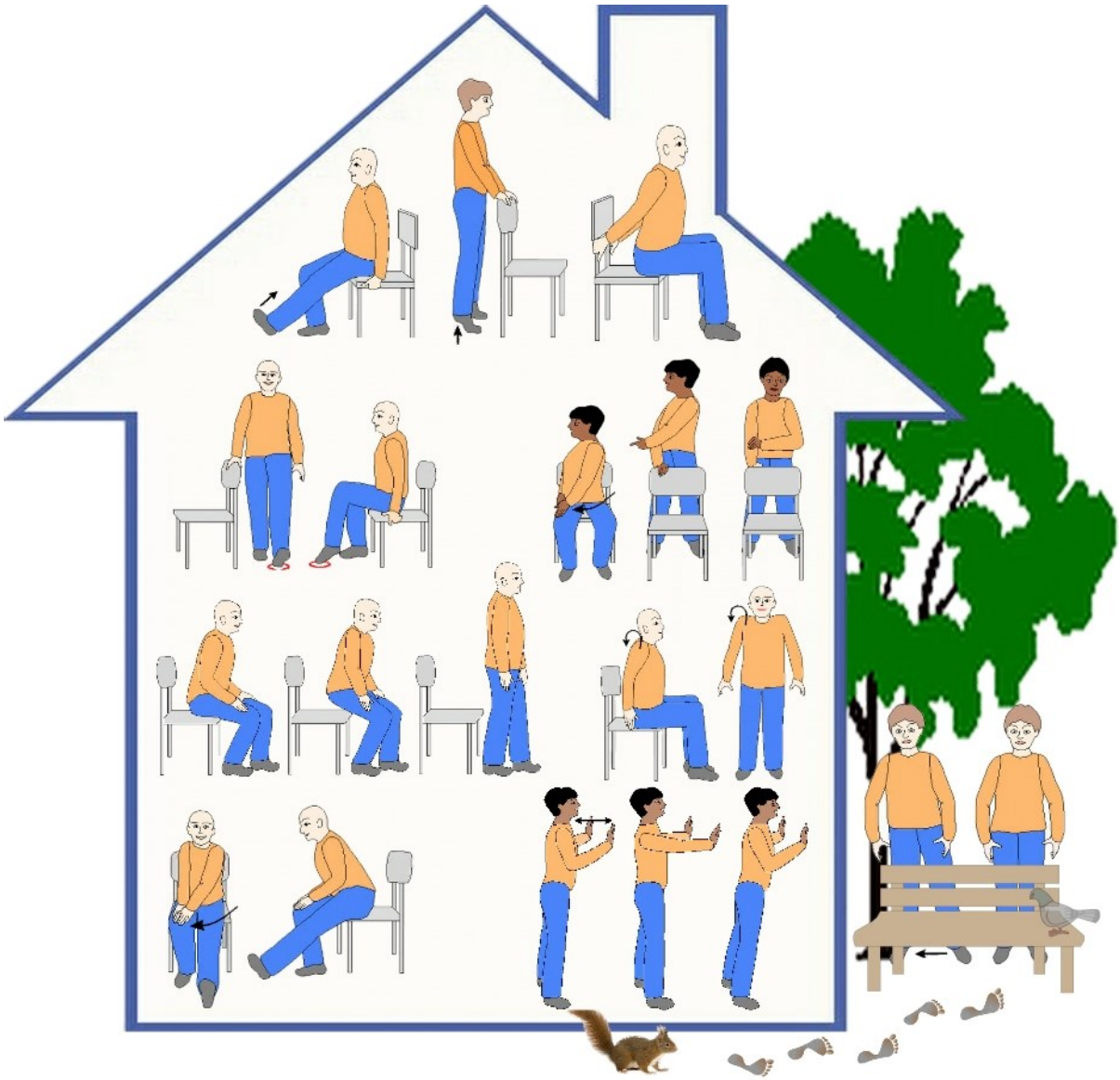
‘АЗ МОГА’ Тренировъчен Календар 2020

- ✓ **АЗ МОГА да направя правилен избор**
- ✓ **АЗ МОГА да изградя нови навици**
- ✓ **АЗ МОГА да подобря силата и баланса си през годината!**



Календарът ‘АЗ МОГА’ е предназначен да ви помогне да бъдете активни и подобрите вашата издръжливост, баланс и начин на движение.

LLT ‘I Can’ Calendar © Later Life Training 2020

Roar – Connections for Life е благотворителна организация, която цели да въведе мотото ‘АЗ МОГА’ като част от живота на възрастните хора. Опитът ни с хора е показал, че паданията могат да доведат до самота и самотата може да доведе до падания, и двете могат да бъдат предотвратени с правилната помощ. Тези упражнения могат да помогнат на вас и на хората, които ви заобикалят, да добиете по-високо ниво на издръжливост и баланс. Те могат да ви помогнат да се движите със самочувствие, да използвате публичен транспорт и да извършвате занимания с хора, които нямат вашите оплаквания и болки, и всичко това без притеснението, че няма да може да се изправите. Прилагането на тези упражнения демонстрира значителни подобрения в спешните отделения на болниците, с които работим. Броя на възрастните хора приети заради падания е значително намалял през последните 3 години. Отделете нужното време и ще постигнете резултати. Опитът на нашият екип показва, че никога не е твърде късно – но и никога не е твърде рано.

Никола Хансен

Главен Изпълнителен Директор на ROAR Connections for Life

Всички приходи от този календар отиват за подкрепата на ROAR

Благотворителен Номер SC042041

Този календар съдържа предложения за упражнения, а не е домашна тренировъчна програма. Вие поемате отговорност за вашите упражнения. Авторите на този календар не носят отговорност в случай на инцидент. Съдържанието е общоприета информация и не трябва да се приема като заместител на медицинска или професионална препоръка.

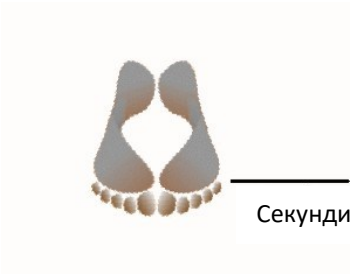
LLT ‘I Can’ Calendar © Later Life Training 2020

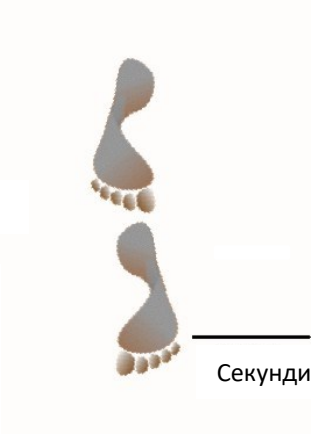
Как да използвате календара:
За всеки месец имате предложения за едно или две упражнения, които да подобрят издръжливостта и баланс ви през годината.

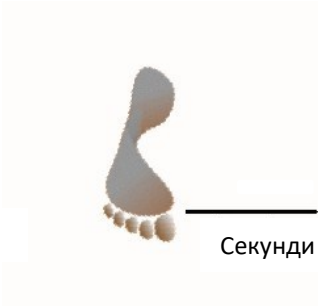
Започнете вашето по-добро развитие с две предизвикателства. Важно е да следите вашите подобрения, за да се чувствате мотивирани.

4 СТЕПЕНЕН ТЕСТ ЗА БАЛАНС

Застанете до стабилна повърхност или предмет (за всеки случай)
Събуйте се боси и опитайте да задържите всяка позиция за 10 секунди (без да се подпирате). Запишете си колко секунди успяхте да се задържите на всяка позиция.

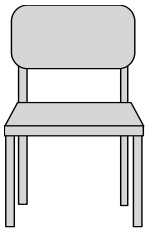






АКО МОЖЕТЕ ДА ИЗДЪРЖИТЕ 10 СЕКУНДИ ЗА ВСЯКА ПОЗИЦИЯ, КОЛКО НАЙ-ДЪЛГО МОЖЕТЕ ДА СТОИТЕ НА ЕДИН КРАК?_____

ТЕСТ ЗА СТАВАНЕ ОТ СТОЛ



Седнете почти на ръба на стол
Пребройте колко пъти можете да станете и седнете в рамките на 30 секунди (бройте всеки път когато седнете)
Запишете си ако ви се наложи да използвате ръцете си при ставането

ЗАПИШЕТЕ РЕЗУЛТАТА СИ: _____пъти **Използвахте ли ръце? Да/Не**

Повтаряйте теста през годината и проследете подобренията си.

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Януари

Започнете годината с позитивизъм и нов добър навик

Почасово Ставане

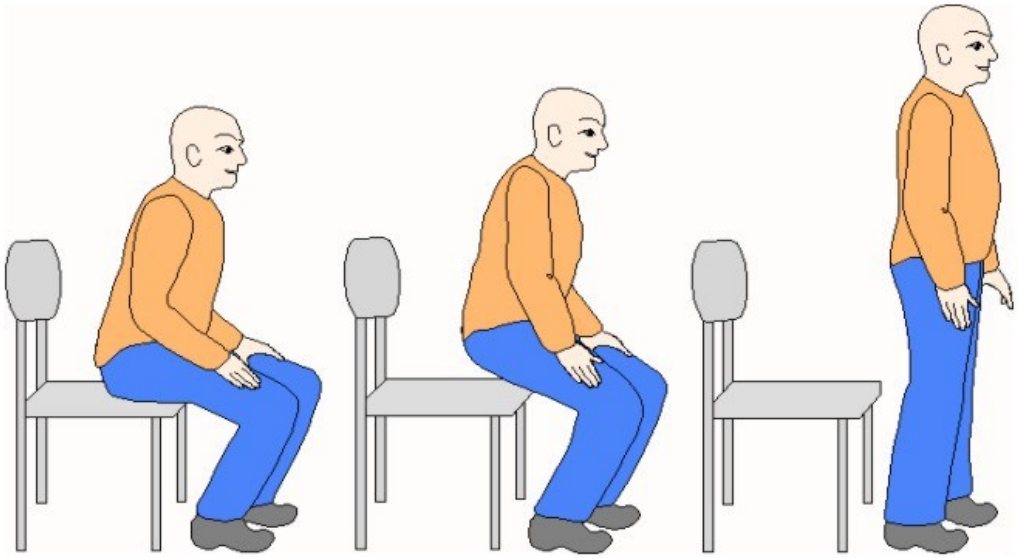
Защо това е полезно? Прекъсването на дълги периоди седене е изключително полезно за всеки, независимо от възрастта. Движението на ставане и сядане прави краката по-силни. Силата в краката може да намалее повече от застой от колкото от заболяване!

Мотивирайте се да останете силни, станете за своите крака!

Изберете броя на повторенията: Повторете 1, 3 или 5 пъти
Честота на повторенията: на всеки час, който прекарвате седнали

Постигането на правилна техника:

- Седнете на стола в позиция лесна за ставане
- Раздвижете си краката, за да засилите циркулацията
- Преместете петите си малко назад, но не ги повдигайте
- Седнете с изправен гръб, с лек наклон напред
- Засилете се да станете
- Изправете се и малко размърдайте краката, за да раздвижите кръвта
- Стъпнете малко назад и допрете стола със задната част на краката
- Сгънете колената и седнете като поддържате контрол
- След време краката ви ще се чувстват по-силни



Отбележете дните, в които правите упражнения ✓

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Сряда	**1**	Честита Нова Година! Не забравяйте да тренирате	O
Четвъртък	**2**		O
Петък	**3**		O
Събота	**4**		O
Неделя	**5**		O
Понеделник	**6**	Практикувайте бавно сядане с контрол, за да станете по-издръжливи.	O
Вторник	**7**		O
Сряда	**8**		O
Четвъртък	**9**		O
Петък	**10**		O
Събота	**11**		O
Неделя	**12**		O
Понеделник	**13**	Как са тренировките? Постоянството е ключа да се движите по-лесно.	O
Вторник	**14**		O
Сряда	**15**		O
Четвъртък	**16**		O
Петък	**17**		O
Събота	**18**	Чести почивки от седене помага с регулиране на теглото.	O
Неделя	**19**		O
Понеделник	**20**		O
Вторник	**21**		O
Сряда	**22**		O
Четвъртък	**23**		O
Петък	**24**	Продължавайте. Чувствате ли краката си по-здрави?	O
Събота	**25**		O
Неделя	**26**		O
Понеделник	**27**		O
Вторник	**28**		O
Сряда	**29**	Често сядане и ставане ще ви помогне да намалите болки в колената.	O
Четвъртък	**30**		O
Петък	**31**		O

Отбележете дните, в които упражнявате сядане и ставане

LLT ‘I Can’ Calendar © Later Life Training 2020

Февруари

Надградете новите навици с тези движения за стягане
на мускулите около бедрата

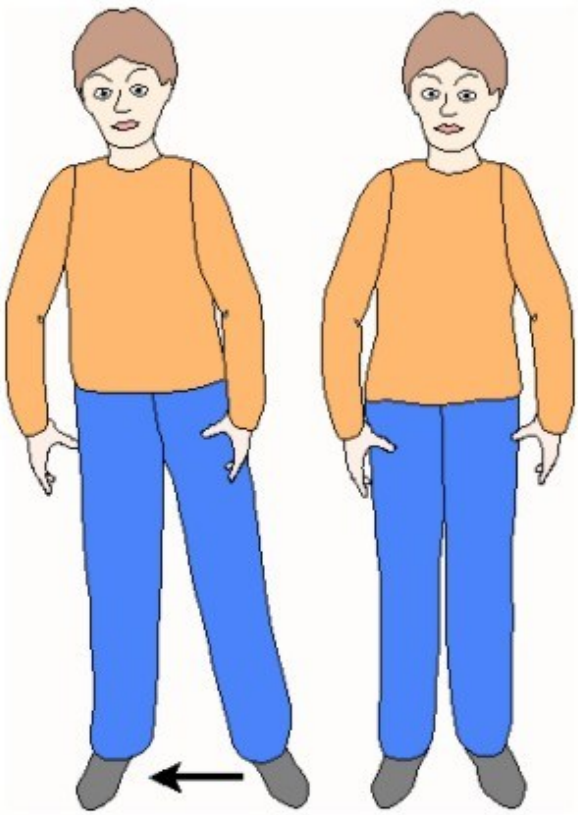
Странично Стъпване

Защо това е полезно? Защото тези мускули и бедрената става се използват за стъпване в страни, възстановяване на баланс и обръщане. Всички се нуждаем от това движение, като например да излезем от колата. Ако това е лесно за вас, може да се упражнявате да стъпвате в страни върху невидим или малък предмет.

Изберете броя на повторенията: Повторете 1, 3 или 5 пъти всеки ден
Честота на повторенията: изградете ежедневна рутина като правите упражнението в кухнята или градината

Постигането на правилна техника:

- Застанете прави
- Насочете бедрата и пръстите на краката напред, леко свийте колената
- Стъпнете встрани и докоснете пода първо с пръсти и после пета
- Придвижете и другия крак
- Застанете до стабилна/по-висока повърхност, ако ви трябва упора



Отбележете дните, в които правите упражнения

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

February 2020

Събота 1	Не забравяйте да тренирате! Всяка дневна промяна гради месечната, която гради живота. Да прибавим още години в нашия живот!	O
Неделя 2		O
Понеделник 3		O
Вторник 4		O
Сряда 5		O
Четвъртък 6	Странично стъпване по коридора да спомогне с промените.	O
Петък 7		O
Събота 8		O
Неделя 9		O
Понеделник 10		O
Вторник 11	Силни странични мускули на краката помагат за вашата стабилност.	O
Сряда 12		O
Четвъртък 13		O
Петък 14		O
Събота 15		O
Неделя 16		O
Понеделник 17	Седете изправени, бъдете силни – инвестирайте във вашето тяло и то ще е благодарно занапред.	O
Вторник 18		O
Сряда 19		O
Четвъртък 20		O
Петък 21		O
Събота 22	Днес можете да пробвате странично стъпване по стълбите.	O
Неделя 23		O
Понеделник 24		O
Вторник 25		O
Сряда 26	Страничното стъпване ще улесни излизането от колата.	O
Четвъртък 27		O
Петък 28		O
Събота 29		O

Отбележете дните, в които упражнявате странично стъпване

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Март

Прибавете повече подвижност във вашия сутрешен режим, когато сте седнали, отстрани на леглото или изправени.

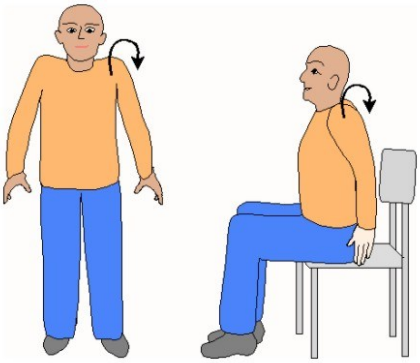
Въртене на Рамената, Въртене на Торсото, Активиране на Глезените

Защо това е полезно? Рядко използваме пълния капацитет за подвижност на нашите стави!

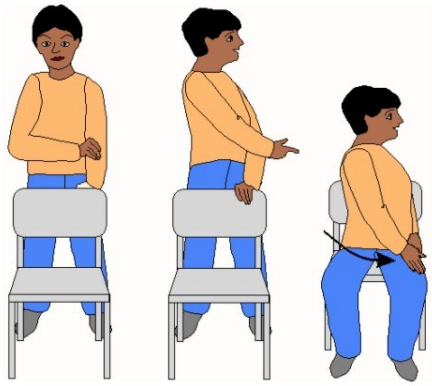
Изберете броя на проторенията: Повторете 1, 3 или 5 пъти преди закуска
Честота на повторенията: добавете ги към сутришния ви режим, всяка сутрин

Постигането на правилна техника:

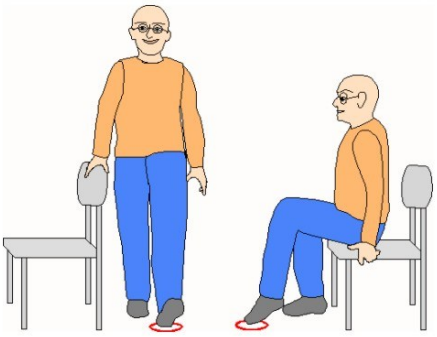
- Заемете изправена стойка, седнали или прави, с крака разтворени на разстоянието на ханша
- Повдигнете раменете си към ушите
- Дръпнете ги назад и стиснете лопатките си
- Отпуснете раменете и отново ги повдигнете
- Опитайте се да го направите в едно бавно плавно движение



- Заемете изправена стойка, седнали или прави, с крака на разтворени на разстоянието на ханша
- Обърнете горната част на тялото (глава, шия и торсо) бавно наляво, колкото можете, докато ханша гледа напред
- Повторете го и на другата страна



- Застанете с изправени рамене отстрани или седнали на стол
- Хванете се за облегалката или отстрани на стола
- Поставете едната петата на пода, после я повдигнете изцяло и поставете пръстите си на същото място
- Можете да използвайте някакъв предмет, за да сте сигурни, че крака ви е на същото място.



Отбележете дните, в които правите упражнения ✓

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Март 2020

Неделя	**1**	Вярвайте в ползата от това да се започне от малко.	O
Понеделник	**2**		O
Вторник	**3**		O
Сряда	**4**		O
Четвъртък	**5**		O
Петък	**6**		O
Събота	**7**	Ежедневното разтягане помага за по-лесно движение на ставите.	O
Неделя	**8**		O
Понеделник	**9**		O
Вторник	**10**		O
Сряда	**11**	Разтягането в глезените помага с вървенето.	O
Четвъртък	**12**		O
Петък	**13**		O
Събота	**14**		O
Неделя	**15**		O
Понеделник	**16**		O
Вторник	**17**		O
Сряда	**18**		O
Четвъртък	**19**		O
Петък	**20**		O
Събота	**21**		O
Неделя	**22**		O
Понеделник	**23**	Само с увеличаване на физическата дневна активност, вив се чувствате по-здрави.	O
Вторник	**24**		O
Сряда	**25**		O
Четвъртък	**26**		O
Петък	**27**	Гъвкавостта на гръбнака намаля гръбначните болки и скованост.	O
Събота	**28**		O
Неделя	**29**		O
Понеделник	**30**		O
Вторник	**31**		O

Отбележете дните, в които правихте тези упражнения

LLT ‘I Can’ Calendar © Later Life Training 2020

Април

След увеличаване на раменната мобилност, прибавете лицеви опори към вашия ден

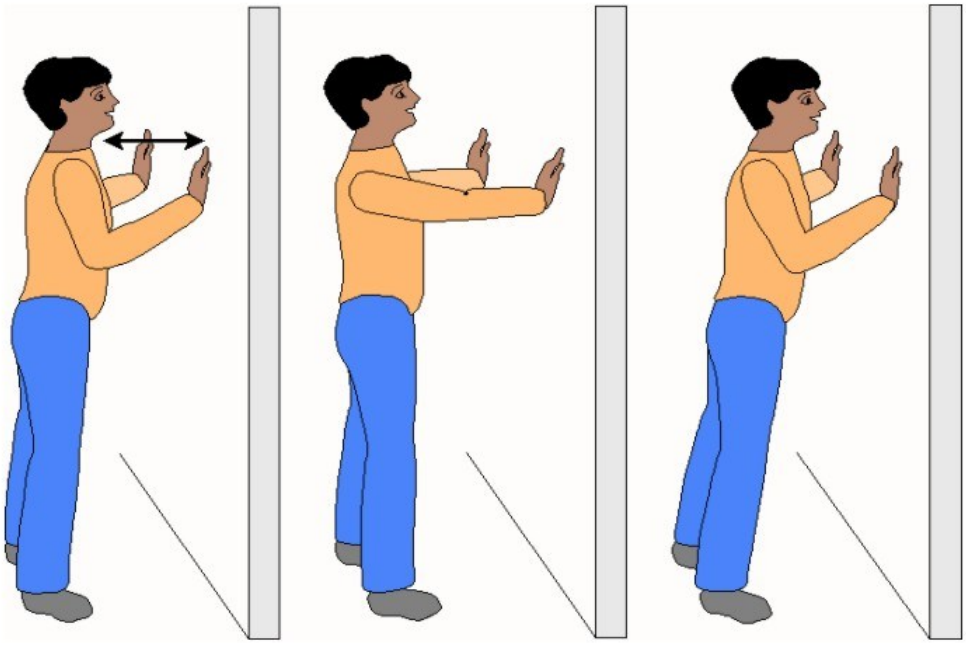
Лицеви Опори към Стена

Защо това е полезно? Когато имате здрава и силна горна част на тялото, ежедневните дейности стават много по-лесни, например балансиране и носене!

Изберете броя на проторенията: 1, 3 или 5 повторения
Честота на повторенията: Вградете ги в седмичната рутина, 3 дена от седмицата. Например, когато изхвърляте боклука или рециклирате

Постигането на правилна техника:

- Поставете дланите си на стената срещу раменете
- Краката да са поне на половин метър от стената
- Бъдете изправени и мускулите на корема стегнати
- Без да отлепяте петите от пода, приближете бавно носа към стената
- Бавно се изтласкайте обратно



Отбележете дните, в които правите упражнения

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Април 2020

Сряда	**1**	Мускулите се нуждаят от подвижност. А тя гради мускули.	O
Четвъртък	**2**		O
Петък	**3**		O
Събота	**4**		O
Неделя	**5**		O
Понеделник	**6**		O
Вторник	**7**	Със силни ръце се правят по-хубави прегръдки.	O
Сряда	**8**		O
Четвъртък	**9**		O
Петък	**10**	Упражнения за укрепване са най-ефективни, когато се правят бавно.	O
Събота	**11**		O
Неделя	**12**		O
Понеделник	**13**		O
Вторник	**14**		O
Сряда	**15**	Лицевите опори стягат гърба.	O
Четвъртък	**16**		O
Петък	**17**		O
Събота	**18**		O
Неделя	**19**		O
Понеделник	**20**	Или градите стегнато тяло или го губите.	O
Вторник	**21**		O
Сряда	**22**		O
Четвъртък	**23**		O
Петък	**24**		O
Събота	**25**		O
Неделя	**26**	Движението е здраве.	O
Понеделник	**27**		O
Вторник	**28**		O
Сряда	**29**		O
Четвъртък	**30**		O

Отбележете дните, в които упражнявате лицеви опори към стената

LLT ‘I Can’ Calendar © Later Life Training 2020

Май

Доброто балансиране е подкрепено от силни глезени, затова повдигането на пръсти е важно.

Повдигане на пръсти

Защо това е полезно? Балансирането разчита на глезените при вървене, особено по неравни повърхности, например ходене по пясък!

Изберете броя на проторенията: 1, 3 или 5 пъти на ден
Честота на повторенията: в дневната рутина, като например да загреете вода за кафе, чакане на опашка или миенето на зъби

Постигането на правилна техника:

- Застанете изправени. Ако е нужно, използвайте стол или маса, за да балансирате
- Повдигнете се на пръсти и пренесете тежестта си върху пръстите
- Задръжте за секунда-две
- Умерено и бавно се върнете обратно докато цялото ходило стъпи на пода

Отбележете дните, в които правите упражнения

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Май 2020

Петък 1	Вървете гордо и изправено – вървенето е здраве!	O
Събота 2		O
Неделя 3		O
Понеделник 4		O
Вторник 5		O
Сряда 6		O
Четвъртък 7	Здравите мускули крепят тялото по-добре.	O
Петък 8		O
Събота 9		O
Неделя 10		O
Понеделник 11		O
Вторник 12		O
Сряда 13		O
Четвъртък 14	Повдигнете се на пръсти, за да стигнете най-горния рафт.	O
Петък 15		O
Събота 16		O
Неделя 17		O
Понеделник 18		O
Вторник 19		O
Сряда 20		O
Четвъртък 21	Да се вдигнем на пръсти, та да сме по-чевръсти!	O
Петък 22		O
Събота 23		O
Неделя 24		O
Понеделник 25		O
Вторник 26	Здрави глезени – по-добър баланс.	O
Сряда 27		O
Четвъртък 28		O
Петък 29		O
Събота 30		O
Неделя 31		

Отбележете дните, в които упражнявате повдигане на пръсти

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

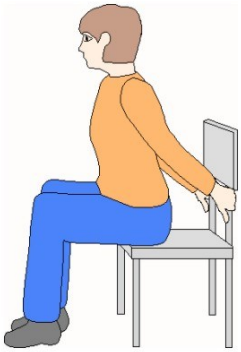
Юни

Сега като сте по-активни и упражненията за сила и баланс са част от дневната ви програма, време е да добавим разтяганията за:

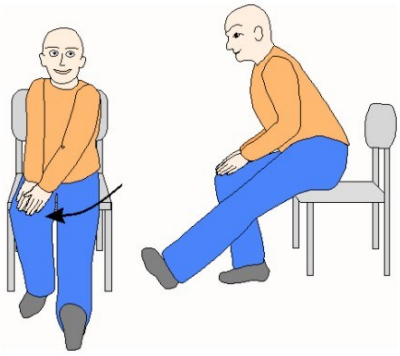
Гърди, Бедро и Прасец

Защо това е полезно? Разтягането на мускулите преди и след тренировка не само действа успокоително, но също така увеличава капацитета за подвижност на ставите. Дневни действия като обуване, протягане и вървене се улесняват.

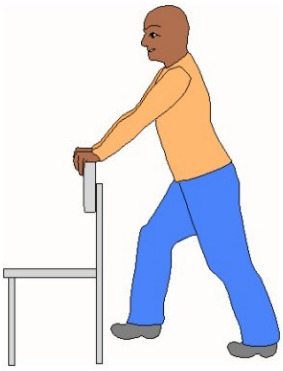
Изберете броя на проторенията: 1 или 2 пъти на всяка страна
Честота на повторенията: ежедневно, когато сте загряти или след тренировка
Постигането на правилна техника:



- Седнете изправени, отдалечени от облегалката
- С двете ръце я хванете отстрани
- Изпъчете гърди напред, докато почувствате разтягане в тази област
- Задръжте за 10-20 секунди



- Седнете удобно на ръба на стол
- Изпънете единия крак докасвайки пода само с пета
- Сложете ръцете си на другия крак и изправете гърба
- Започнете да се навеждате, докато почувствате разтягане в задната част на едното ви бедро
- Задръжте за 10-20 секунди
- Повторете с другия крак



- Застанете зад стол и хванете облегалката с две ръце
- Дръпнете единия крак назад и дръжте ходилото залепено за пода
- Уверете се, че ходилата ви сочат напред
- Наведете се леко напред, докато почувствате разтягане на прасеца
- Задръжте за 10-20 секунди
- Повторете с другия крак

Отбележете дните, в които правите упражнения ✓

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Юни 2020

Понеделник	**1**	Разтягането на мускулите ги прави по-гъвкавки, както и вас	O
Вторник	**2**		O
Сряда	**3**		O
Четвъртък	**4**		O
Петък	**5**		O
Събота	**6**		O
Неделя	**7**	Упражненията за гърди намалят схващания в гърба	O
Понеделник	**8**		O
Вторник	**9**		O
Сряда	**10**		O
Четвъртък	**11**		O
Петък	**12**		O
Събота	**13**		O
Неделя	**14**	Здрави крака за по-лено вървене	O
Понеделник	**15**		O
Вторник	**16**		O
Сряда	**17**		O
Четвъртък	**18**		O
Петък	**19**		O
Събота	**20**	Можете да тренирате докато гледате телевизия	O
Неделя	**21**		O
Понеделник	**22**		O
Вторник	**23**		O
Сряда	**24**		O
Четвъртък	**25**		O
Петък	**26**		O
Събота	**27**		O
Неделя	**28**	Можете ли да стугнете пръстите на краката си при навеждане?	O
Понеделник	**29**		O
Вторник	**30**		O

Отбележете дните, в които сте се разтягали

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Юли

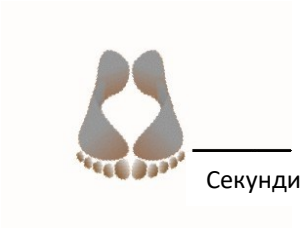
Минали са 6 месеца откакто започнахте изграждането на нови навици за сила и баланс. Този месец ще тествате направения прогрес досега и рефлектирате кои упражнения ви харесват и кои не.

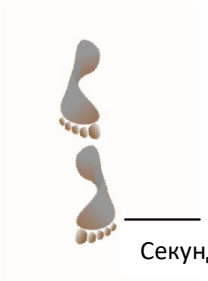
Погледнете календара и оценете вашия прогрес; вижте дните, в които сте тренирали; какви навици сте изградили или променили? Промяната изисква време, но всяка стъпка напред подобрява вашето здраве. Всяка тренировка е инвестиция за вашето бъдеще и подвижност.

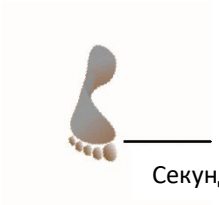
Повторете двата теста от януари:

4 СТЕПЕНЕН ТЕСТ ЗА БАЛАНС

Застанете до стабилна повърхност или предмет (за всеки случай)
Събуйте се боси и опитайте да задържите всяка позиция за 10 секунди (без да се подпирате). Запишете си колко секунди успяхте да се задържите на всяка позиция.

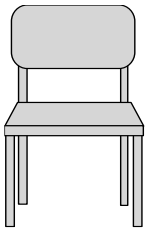






АКО МОЖЕТЕ ДА ИЗДЪРЖИТЕ 10 СЕКУНДИ ЗА ВСЯКА ПОЗИЦИЯ, КОЛКО НАЙ-ДЪЛГО МОЖЕТЕ ДА СТОИТЕ НА ЕДИН КРАК?_____

ТЕСТ ЗА СТАВАНЕ ОТ СТОЛ



Седнете почти на ръба на стол
Пребройте колко пъти можете да станете и седнете в рамките на 30 секунди (бройте всеки път когато седнете)
Запишете си ако ви се наложи да използвате ръцете си при ставането

ЗАПИШЕТЕ РЕЗУЛТАТА СИ: _____пъти **Използвахте ли ръце? Да/Не**

Ежедневната тренировка за юли е да направите колкото можете от упражненията, които правихте между януари и юни.

Отбележете дните, в които правите упражнения

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Юли 2020

Сряда	1	6 месеца са минали – УРА! Нека да видим резултата на труда.	O
Четвъртък	2		O
Петък	3		O
Събота	4		O
Неделя	5		O
Понеделник	6		O
Вторник	7	Правенето на трудни движения сега ги прави по-лесни за в бъдеще.	O
Сряда	8		O
Четвъртък	9		O
Петък	10		O
Събота	11		O
Неделя	12		O
Понеделник	13		O
Вторник	14	Вървете гордо с главата нагоре!	O
Сряда	15		O
Четвъртък	16		O
Петък	17		O
Събота	18		O
Неделя	19		O
Понеделник	20		O
Вторник	21		O
Сряда	22	Сядането и ставането става много по-лесно.	O
Четвъртък	23		O
Петък	24		O
Събота	25		O
Неделя	26		O
Понеделник	27		O
Вторник	28		O
Сряда	29		O
Четвъртък	30		O
Петък	31	Във вашите ръце държите силата да останте по-здрави за по-дълго.	O

Отбележете дните, в които сте се упражнявали

LLT ‘I Can’ Calendar © Later Life Training 2020

Август

Можете ли да легнете и да станете от земята без проблем?

Ако отговора е "ДА", за този месец задачата е да правите упражнението "Верижна последователност" всяка седмица. Също така, продължавайте с ежедневните упражнения досега.
Ако отговора е "НЕ", (и е упражнение, което искате да правите) повтаряйте упражненията от януари до април всеки ден. Правейки ги скоро ще успеете да постигнете и новото упражнение.

Защо това е полезно? Ставането от пода е основно умение за всеки и е добро за увеличаването на нашата подвижност и сила.

Решете се да бъдете силни и да тренирате всеки ден!

Верижна последователност: 10 Стъпки

1. Застанете няколко стъпки пред стола

2. Приближете се с горната част на тялото към стола като използвате двете си ръце и единия си крак

3. Клекнете, докато другото ви коляно докосне пода

4. Сега предвежете и другото коляно

5. Сложете си едната ръка на пода

6. Направете същото с другата ръка, така че да ви е удобно

7. Внимателно докоснете пода с бедрата си

8. Наведете се изцяло, така че да лежите на пода

9. Изправете се, така че да седите на една страна

10. Върнете се на две ръце и два крака и с помощта на стола се изправете

Отбележете дните, в които правите упражнения ✓

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Август 2020

Събота	1		O
Неделя	2		O
Понеделник	3		O
Вторник	4		O
Сряда	5	Мускулите се нуждаят от движение, а движението изгражда мускулите.	O
Четвъртък	6		O
Петък	7		O
Събота	8		O
Неделя	9		O
Понеделник	10		O
Вторник	11		O
Сряда	12		O
Четвъртък	13		O
Петък	14		O
Събота	15		O
Неделя	16	Ставането от пода е важно за всички нас.	O
Понеделник	17		O
Вторник	18		O
Сряда	19		O
Четвъртък	20		O
Петък	21		O
Събота	22		O
Неделя	23		O
Понеделник	24	Старайте се да седите по-малко. Вашият мозък, кръвоносни съдове и мускули наистина се нуждаят от гравитацията. Колкото по-малко се движите, толкова по-трудно ще ви е.	O
Вторник	25		O
Сряда	26		O
Четвъртък	27		O
Петък	28		O
Събота	29		O
Неделя	30		O
Понеделник	31		O

Отбележете дните, в които се упражнявате

LLT ‘I Can’ Calendar © Later Life Training 2020

Септември

Време е за суинг! Целта е да изпробвате вашия баланс. Ако след правенето на това упражнение изпитвате трудности, това се очаква!

Фламинго суинг е задачата за месеца (ако я приемеш).

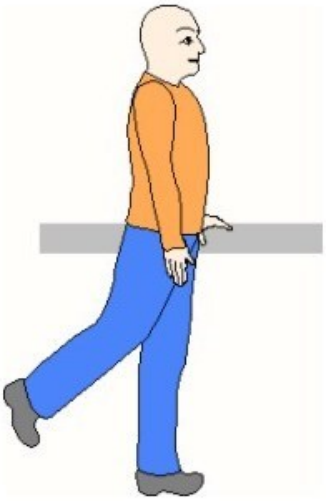
Това упражнение ще помогне за баланса и силата в ханша и бедрата.

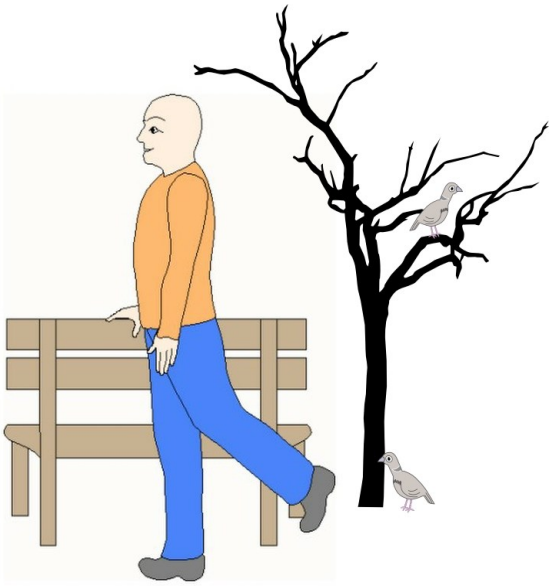
Защо това е полезно? За да подобрим баланса трябва да го тренираме. Нормално е да се чувствате, че цялото ви тяло се клати. Важното е да реагирате на време и да свалите крака, ако е нужно.

Сами решете дали да изпълните тази задача, но знайте, че краката ви ще бъдат много благодарни в близкото бъдеще!

Изберете броя на проторенията: 1, 3 или 5 от всяка страна
Честота на повторенията: най-добре ежедневно

Постигането на правилна техника:





- Използвайте барплот или пейка
- Застанете странично и изправени
- С контрол залюлейте крака, който е от външна страна
- Направете 10 суинга
- Завъртете се и повторете с другия крак

Отбележете дните, в които правите упражнения ✓

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Септември 2020

Вторник 1	Използвайте мускулите или ги ще ги изгубите	O
Сряда 2		O
Четвъртък 3		O
Петък 4		O
Събота 5		O
Неделя 6		O
Понеделник 7		O
Вторник 8	Да настъпи промяна отнема време и е нормлано да има спънки по пътя към успеха. Затова станете и опитайте пак и пак, всяка следваща стъпка ви доближава до успеха.	O
Сряда 9		O
Четвъртък 10		O
Петък 11		O
Събота 12		O
Неделя 13		O
Понеделник 14		O
Вторник 15		O
Сряда 16	Да бъдем разумни, дай да не седим по цял ден!	O
Четвъртък 17		O
Петък 18		O
Събота 19		O
Неделя 20	Вървенето става по-лесно и по-лесно.	O
Понеделник 21		O
Вторник 22		O
Сряда 23		O
Четвъртък 24		O
Петък 25		O
Събота 26		O
Неделя 27		O
Понеделник 28	Как вървят упражненията? Всяко повторение спомага за по – лесно движение.	O
Вторник 29		O
Сряда 30		O

Отбележете дните, в които упражнявате Flamingo Swings

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Октомври

Целта е да надградите направеното през август и септември и да увеличите силата в краката.

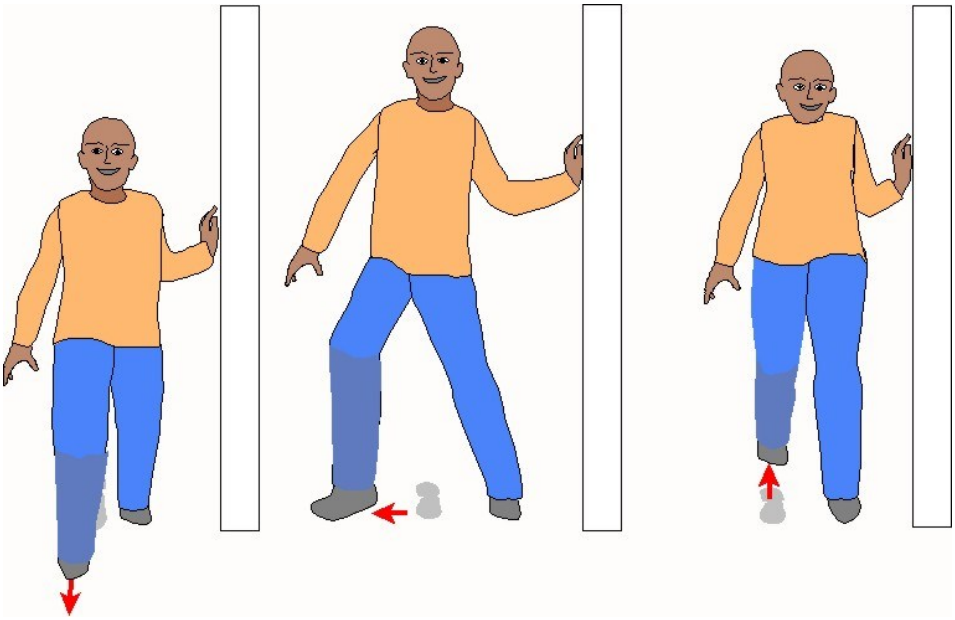
Посочни Напади

Защо това е полезно? Стъпването във всяка посока от ханша е начин да се увеличи капацитета на вашия баланс. Ако упражнението е твърде трудно, заменете го с тренировките от февруари и май.

Прогреса настъпва след време. Първата стъпка е най-важна.

Изберете броя на проторенията: 1, 3 или 5 пъти за всеки крак
Честота на повторенията: най-добре ежедневно

Постигането на правилна техника:



- Застанете близо до стена и се уверете, че има свободно място около вас
- Направете сравнително голяма стъпка напред с външния крак и го върнете
- Направете същото встрани
- И после назад
- Започнете първоначално с по-малки стъпки и с всеки ден увеличете стъпката
- Дръжте тялото изправено и гледайте напред

Отбележете дните, в които правите упражнения ✓

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Октомври 2020

Четвъртък 1		O
Петък 2	Посочни напади – за по-лесно изправено тяло, когато сте на разходка.	O
Събота 3		O
Неделя 4		O
Понеделник 5		O
Вторник 6		O
Сряда 7		O
Четвъртък 8		O
Петък 9		O
Събота 10		O
Неделя 11		O
Понеделник 12		O
Вторник 13		O
Сряда 14	Как вървят упражненията? Всяко повторение спомага за по – лесно движение.	O
Четвъртък 15		O
Петък 16		O
Събота 17	Здравите мускули крепят здраво тяло.	O
Неделя 18		O
Понеделник 19		O
Вторник 20		O
Сряда 21		O
Четвъртък 22		O
Петък 23	Опитайте се и в диагонални посоки.	O
Събота 24		O
Неделя 25		O
Понеделник 26		O
Вторник 27		O
Сряда 28		O
Четвъртък 29		O
Петък 30		O
Събота 31	Истината е, че движението е живот ☺	O

Отбележете дните, в които упражнявате посочни напъди

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Ноември

Почти е Коледа! И 10 месеца откакто започна приключението за по-голяма сила и баланс.

Целта за ноември е лесна: ходете изправени за по-дълго време и се замислете как вървите, стъпвате и колко големи крачки правите.

Защо това е важно? Много често ние бързаме от място на място без да се замислим за начина ни на ходене. Бъдете внимателени с вашата стойка на вървене и крачки. Замислете се върху това да вървите с по-голяма крачка, отколкото бързо с малки крачки.

Първата стъпка за премахване на лош навик е откриването му ☺

Изберете броя на проторенията: 2-3 пъти на седмица
Честота на повторенията: целете се за две 30 минутни разходки на седмица без почивка. Ако е нужно, започнете от 5-10 минути, докато прогресирате до 30 минути
Постигането на правилна техника:

- Носете свободни, удобни дрехи и обувки, които подкрепят краката ви
- Ако е възможно, да се движете със скорост която ви кара да се чувствате топло с ускорено дишане. Ако ви е трудно да говорите или сте много задъхани, намалете малко скоростта.
- Ако усетите, че подметката ви стърже земята, намалете и съзнателно започнете да си вдигате колената малко по-нависоко.
- По-добре е да вървите повече, но по-бавно отколкото бързо. Така има по-малко риск да се изморите преди определеното време.

Отбележете дните, в които правите упражнения ✓

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Ноември 2020

Неделя 1	Как са упражненията? Повтарянето им е ключа за по – голяма и по – лесна подвижност на вашето тяло.	O
Понеделник 2		O
Вторник 3		O
Сряда 4		O
Четвъртък 5		O
Петък 6	Успяхте ли да извървите малко повече от миналата седмица?	O
Събота 7		O
Неделя 8		O
Понеделник 9		O
Вторник 10		O
Сряда 11		O
Четвъртък 12	Насладихте ли се на природата около вас – както виждате, тя е немирна.	O
Петък 13		O
Събота 14		O
Неделя 15		O
Понеделник 16		O
Вторник 17	Да настъпи промяна отнема време и е нормлано да има спънки по пътя към успеха. Затова станете и опитайте пак и пак, всяка следваща стъпка ви доближава до успеха.	O
Сряда 18		O
Четвъртък 19		O
Петък 20		O
Събота 21		O
Неделя 22	Излезте навън, разведрете се.	O
Понеделник 23		O
Вторник 24		O
Сряда 25		O
Четвъртък 26		O
Петък 27	Във вас е силата да бъдете здрави и щастливи.	O
Събота 28		O
Неделя 29		O
Понеделник 30		O
		O

Отбележете дните, в които упражнявате ходене изправени и за по-дълго.

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Декември

Успяхте! Поздравления на таз годишните изградени навици. Остана само да тествате дали има резултати, да видите как се чувствате, какви са промените и кои са новите изградени навици.

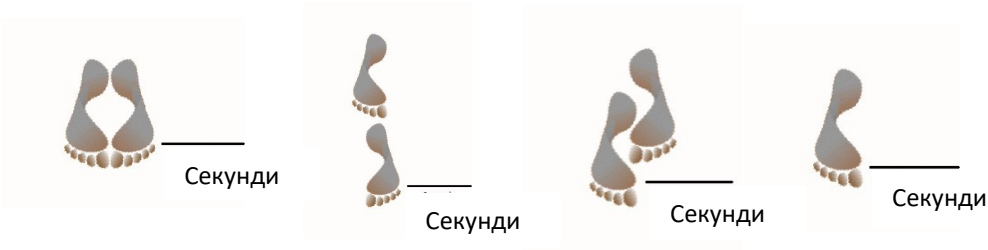
Ще ви бъдем много благодарни да ни изпратите вашето мнение за календара "Аз Мога" и как ви е помогнал на е-майл адрес: info@laterliferaining.co.uk или пощенски адрес:

Later Life Training
Silver Cottage
Main Street
Killin FK21 8UT

Правете колкото се може повече упражнения всеки ден

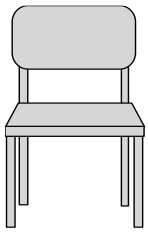
4 СТЕПЕНЕН ТЕСТ ЗА БАЛАНС

Застанете до стабилна повърхност или предмет (за всеки случай)
Събуйте се боси и опитайте да задържите всяка позиция за 10 секунди (без да се подпирате). Запишете си колко секунди успяхте да се задържите на всяка позиция.



АКО МОЖЕТЕ ДА ИЗДЪРЖИТЕ 10 СЕКУНДИ ЗА ВСЯКА ПОЗИЦИЯ, КОЛКО НАЙ-ДЪЛГО МОЖЕТЕ ДА СТОИТЕ НА ЕДИН КРАК?_____

ТЕСТ ЗА СТАВАНЕ ОТ СТОЛ



Седнете почти на ръба на стол
Пребройте колко пъти можете да станете и седнете в рамките на 30 секунди (бройте всеки път когато седнете)
Запишете си ако ви се наложи да използвате ръцете си при ставането

ЗАПИШЕТЕ РЕЗУЛТАТА СИ: _____пъти **Използвахте ли ръце? Да/Не**

Продължавайте с тренировката и упражненията и за декември.

Отбележете дните, в които правите упражнения ✓

LLT 'I Can' Calendar © Later Life Training 2020

Декември

Вторник 1		O
Сряда 2	Във вас е силата да бъдете здрави и щастливи.	O
Четвъртък 3		O
Петък 4		O
Събота 5		O
Неделя 6		O
Понеделник 7	Със силни ръце се правят по-хубави прегръдки.	O
Вторник 8		O
Сряда 9		O
Четвъртък 10		O
Петък 11		O
Събота 12		O
Неделя 13	Върви с гордо вдигната глава.	O
Понеделник 14		O
Вторник 15		O
Сряда 16		O
Четвъртък 17		O
Петък 18		O
Събота 19	Здравото тяло позволява повече дейности.	O
Неделя 20		O
Понеделник 21		O
Вторник 22		O
Сряда 23		O
Четвъртък 24		O
Петък 25	Бъдете подвижни и се радвайте на тялото си.	O
Събота 26		O
Неделя 27		O
Понеделник 28		O
Вторник 29		O
Сряда 30		O
Четвъртък 31	Продължавайте в същия дух и през 2021!	O

Отбележете дните, в които сте се упражнявали

LLT ‘I Can’ Calendar © Later Life Training 2020

Крайни Резултати

Месец	Най-дълго стоене на един крак	Брой пъти ставане от стол за 30 секунди
Януари		
Юли		
Декември		

Предоставяне на специализирани, ефективни тренировки за здраве и работа с професионалисти предлагащи помощ за възрастни хора и хора преминали през инсулт.

Later Life Training Ltd
Silver Cottage
Main Street
Killin FK21 8UT
01838 300310
email: info@laterlifetraining.co.uk
website: www.laterlifetraining.co.uk
@LaterLifeTrain @LaterLifeTraining

Текст от Bex Townley и Dawn Skelton Design и Графики от Helen Taylor Skelton
Превод от английски: д-р Рая Караганева и Наско Караганев

Copyright:

Разпространението на този материал изисква разрешението на Later Life Training и е безплатно. Частично съдържание (графики или текст) не могат да се използват, копират или преработват без разрешение, в писмена форма, от Later Life Training.

Later Life Training Ltd © Copyright 2019