

УДК 37.013

**Монид Алексей Сергеевич**

Инструктор по ANTI-AGE FITNESS,  
преподаватель по лечебной физкультуре и  
спорту  
Химкинский врачебно-физкультурный  
диспансер  
Химки, Россия  
monidantiagefit@gmail.com

**Alexey S. Monid**

ANTI-AGE FITNESS Instructor, teacher  
of physical therapy and sports  
Khimki Medical and Physical Education Dispensary  
Khimki, Russia

---

## **КАЛИСТЕНИКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

---

### **Аннотация**

В статье рассматривается влияние занятием калистеникой на здоровье людей пожилого возраста; ключевые преимущества; упражнения; воздействие на мозговую активность; безопасность занятия калистеникой. На основании изученного материала и практических знаний, автор выделил наиболее подходящие упражнения для пожилых людей и дал необходимые рекомендации. Сделан вывод, что занятия калистеникой помогут людям пожилого возраста быть в форме, увеличить свою силу и улучшить равновесие.

### **Ключевые слова:**

пожилой возраст, калистеника, гибкость тела, мозговая активность, упражнения

---

---

## **CALISTHENICS FOR THE ELDERLY**

---

### **Abstract**

The article examines the impact of calisthenics on the health of elderly people; key benefits; exercises; impact on brain activity; safety of calisthenics. Based on the studied material and practical knowledge, the author identified the most suitable exercises for the elderly and gave the necessary recommendations. It is concluded that calisthenics classes will help elderly people to be in shape, increase their strength and improve balance.

### **Keywords:**

old age, calisthenics, body flexibility, brain activity, exercise

---

Калистеника для пожилых людей. Могут ли пожилые люди безопасно заниматься калистеникой и полезно ли это для здоровья? Калистеника (англ. calisthenics) – прогрессивная гимнастика с использованием веса собственного тела с уклоном в развитие физической силы и атлетических способностей. Считается, что калистеника – один из первых системных методов тренировок, зародившийся ещё в древности и рассказывающий о том, как тренировались силачи прошлого.

Калистеника – это отличный способ начать силовые тренировки, потому что она практически не требует спортивного оборудования. Большинство движений калистеники – это функциональные упражнения с собственным весом тела, которые улучшают гибкость и силу всего тела [1].

Еще одна замечательная особенность калистеники заключается в том, что большинство людей знакомы с ней с детства. Многим движениям учат в школах, и это очень интуитивные модели движений, которые мы используем естественным образом.

Возможно, у вас есть общее представление о калистенике, но давайте поговорим о ней более подробно.

### **Что такое калистеника?**

Строго говоря, калистеника означает любое упражнение, которое выполняется с использованием веса вашего собственного тела. Это будет включать в себя такие виды деятельности, как, ходьба, бег, плавание и т.д.

Чаще всего калистеника относится к упражнениям, которые требуют силы, подвижности и контроля над всем телом. Хорошими примерами этого являются отжимания и подтягивания.

Слово "калистеника" означает "красота и сила" или "прекрасная сила", поскольку оно происходит от греческих слов kallos (красота) и sthenos (сила). Древние греки рассматривали калистенику как форму достижения потенциальной силы и красоты своего тела. Вы знаете, эти древнегреческие статуи с идеальной мускулистой фигурой? Это результат занятий калистеникой.

Общим для всех упражнений калистеники является то, что они выполняются с минимальным использованием оборудования и веса вашего тела. Навыки растяжки, подвижности и равновесия являются ключевой частью калистеники. Им бросают вызов почти в каждом упражнении. Калистеника отлично подходит для улучшения проприоцепции (ощущение своего тела), которая очень важна для равновесия в пожилом возрасте и для спортивных результатов.

В наши дни калистеника также является синонимом домашних или уличных тренировок. Это тренировки, которые можно выполнять на полу и на различных турниках и стойках. Калистеника может быть использована для создания впечатляющих физических данных и силы. А также для улучшения общего состояния здоровья, силы и подвижности.

В 2017 году учеными из научно-исследовательского отдела спорта и физических упражнений Университета Палермо в Италии было проведено исследование влияния занятий калистеникой на осанку, силу и рост мышечной массы тела.

Двадцать восемь человек были разделены на две группы. Одна из групп занималась калистеникой в течение восьми недель, в то время как другая группа должна была продолжать свои обычные тренировки в течение того же периода времени. По истечении восьми недель все участники из двух групп прошли анализ роста мышечной массы тела, оценку осанки, тест на силу рук и тест на отжимание и подтягивание.

В результате группа мужчин, которые занимались калистеникой, только улучшила свою осанку. У них также была меньшая жировая масса по сравнению с тем, когда они начали заниматься калистеникой. Когда дело дошло до отжиманий и подтягиваний, они смогли выполнить большее количество из них по сравнению с началом исследования. Это было не то же самое для группы, которая продолжала свои обычные тренировки. Они не улучшили количество того, что они могли сделать до того, как начались недели похудения. Это указывает на то, что калистеника эффективна для улучшения вашей осанки, а также для улучшения показателей вашего тела.

### **Плюсы занятием калистеникой**

#### **1. Гибкость тела**

Многие гимнастические упражнения включают в движение определенную степень растяжки и гибкости.

Выпады вперед или назад - прекрасный пример. Когда вы делаете выпады, вы растягиваетесь по всему бедру, чтобы выполнить разгибание бедра в ноге, которая вытягивается позади вашего тела.

Поскольку вы увеличиваете силу своего тела с помощью калистеники, это улучшит вашу гибкость по мере совершенствования движений, и позволит долгие годы быть гибкими.

Увеличенный диапазон движений заставляет ваше тело использовать определенные группы мышц для выполнения каждого упражнения. Вам все равно следует регулярно выполнять упражнения до и после тренировки, но гимнастика со временем может способствовать повышению вашей гибкости.

#### **2. Выносливость**

Исходя из собственного практического опыта, я понял, что, одним из лучших способов повысить мышечную выносливость - выполнять калистенические упражнения в рамках круговой тренировки.

Повторение цикла калистенических упражнений три или более раз без перерыва - отличная тренировка сердечно-сосудистой системы, и это поможет вашему телу повысить устойчивость к усталости.

Выполнение этих упражнений днем с двумя днями отдыха между ними бросает вызов вашим мышцам, позволяя вам увеличивать количество повторений с течением времени, прежде чем вы достигнете мышечного истощения. Калистенические упражнения могут

прорабатывать все ваше тело, повышая выносливость каждой группы мышц, а также сердечно-сосудистой системы.

### 3. Сила

Конечно, занятия калистеникой увеличат вашу мышечную силу, но они также укрепят ваши кости и суставы, что так необходимо в пожилом возрасте.

Калистеника используется военными по всему миру на протяжении всей базовой подготовки, потому что она увеличивает силу без риска получения травм. Также комплекс этих упражнений не вызывает такого сильного износа вашего тела, как поднятие больших весов.

### 4. Добавит разнообразия в вашу тренировку

Отжимания и подтягивания - два наиболее известных калистенических упражнений для верхней части тела. Самое замечательное в этих упражнениях то, что вы можете выполнять множество различных их вариаций во время вашего цикла. [2]

Например, отжимания прорабатывают мышцы ваших трицепсов, плеч и груди. Но если вы измените тренировочный план и включите в свою программу отжимания с хлопком, отжимания одной рукой, вы также сможете проработать другие группы мышц, например, пресс.

Эта стратегия также работает для других калистенических упражнений, таких как наклоны на трицепс, планки, приседания или выпады.

### **Калистеника повышает мозговую активность**

Сторонники тренажерного зала утверждают, что в калистенике отсутствует элемент прогрессии, столь ощутимый в силовых тренировках или тренажерах с сопротивлением, таких как пластинчатые или тросовые устройства. Такое утверждение о калистенике является ошибочным и легкомысленным. Неизвестная истина заключается в том, что для каждого упражнения существует бесконечное количество прогрессий, которые гарантируют постепенное увеличение силы и выносливости.

Помимо увеличения силы тела, калистеника играет ключевую роль и в стимулировании работы мозга. Итак, какое отношение калистеника имеет к стимулированию мозга?

Ваш мозг и нервная система работают на заднем плане, когда вы заставляете себя, разные группы мышц, работать вместе в одно и то же время, чтобы преодолеть проблему. Когда вы продолжаете практиковать один и тот же шаблон, со временем вы становитесь достаточно эффективными, чтобы выполнять аналогичные задачи. В конце концов, ваша

система становится умнее. Связь между вашим телом и мозгом активируется, когда вы перемещаете свое тело в пространстве, в отличие от перемещения «орудия труда».

### **Упражнения в калистенике**

Распространенные упражнения в домашних и уличных тренировках по калистенике включают:

- 1) Варианты отжиманий;
- 2) Подтягивания;
- 3) Отжимания на брусьях;
- 4) Приседания;
- 5) Прыжки вверх на месте;
- 6) Приседания на одной ноге (пистолетом);
- 7) Подъем ног;
- 8) Бёрпи;
- 9) Вариации планки.

Эти упражнения будут тренировать мышцы всего вашего тела. Тянущие движения, такие как подтягивания, задействуют верхнюю часть спины и бицепсы. Толкающие движения, такие как отжимания, задействуют грудные мышцы, плечи и трицепсы. Вариации приседаний тренируют всю нижнюю часть тела, включая квадрицепсы, подколенные сухожилия и ягодичные мышцы [3].

### **Полезны ли занятия калистеникой пожилым людям?**

Калистеника очень полезна для пожилых людей. Это форма силовой тренировки. Это конечно же, означает, что выполнение калистеники дает преимущества силовых тренировок. Для пожилых людей наибольшими преимуществами силовых тренировок являются поддержание мышечной массы, повышение силы и укрепление костей. Было доказано, что калистеника является эффективным способом повышения силы у пожилых людей.

Калистеника также требует, чтобы вы укрепляли свое равновесие, поддерживали и улучшали свою подвижность. Улучшение и поддержание баланса - одна из самых важных целей для пожилых людей, помимо поддержания силы и мышечной массы с возрастом. Это связано с тем, что с возрастом потеря равновесия и падение становятся более вероятными и опасными [4].

Калистеника предлагает бесплатные и простые в выполнении упражнения на полу для пожилых людей, у которых нет возможности посещать тренажерный зал. В калистенике

вам не нужно выполнять сложные, требующие тотального контроля и напряжения упражнения, чтобы получить пользу для здоровья и улучшить свою силу. Простые упражнения, такие как отжимания, вариации подтягиваний и приседания, могут натренировать все ваше тело за короткий промежуток времени.

Если вы не решаетесь пойти в спортзал или нанять тренера, или просто не можете позволить себе их или какое-либо другое оборудование для силовых тренировок, начните выполнять базовую программу по калистенике, и вы сможете значительно улучшить свое здоровье.

### **Безопасна ли калистеника для пожилых людей?**

Так безопасна ли калистеника для пожилых людей? Да, это так. Чрезвычайно важно знать свой уровень физической подготовки и начинать осторожно. Всегда существует вероятность получения травмы, как и при любых физических упражнениях.

Если у вас есть проблемы с сердцем или другие серьезные проблемы со здоровьем, ваша программа упражнений должна быть спланирована совместно с вашим лечащим врачом. Всегда консультируйтесь со своим врачом, прежде чем начинать новую программу упражнений.

Наибольший риск при занятиях калистеникой для пожилых людей - это травмы суставов, растяжение мышц и боли в пояснице. Никогда не пытайтесь выполнять новое упражнение на холоде. Перед упражнениями очень важно уделять достаточное количество времени для разогрева мышц. Так же всем своим клиентам я рекомендую заниматься калистеникой в закрытых спортивных костюмах, что обеспечивает быстрый рост температуры мышц, сохранение этой температуры на протяжении всей тренировки, и что в свою очередь минимизирует возможность травмировать мышечную ткань. Также закрытый тип спортивной одежды помогает быстрее сжигать подкожный жир во время упражнений.

Важно знать свои ограничения по здоровью, разучивать движения в правильной форме, а затем постепенно совершенствовать их.

Наблюдайте за подвижностью суставов. Если вы почувствуете какую-либо боль, остановитесь.

Я хочу отметить, что боль и легкий дискомфорт – это разные вещи. Вы всегда будете чувствовать себя немного неуютно, пробуя новые упражнения и испытывая свою силу. В конце концов, прогресс живет за пределами вашей зоны комфорта.

Если вы будете помнить об этих простых правилах во время занятий калистеникой, то упражнения в результате доставят вашему организму пользу, а вам радость, даже если вы немного старше.

### **Список использованных источников**

1. Хиггинс К., Калистеника для людей старше 50 лет / К. Хиггинс. – Текст : электронный : [сайт]. – <https://www.calisthenics-gear.com/calisthenics-over-50/>
2. Калистеника [сайт]. – URL: <http://sportwiki.to>
3. Василенко Е. Уличные турники снова на пике популярности. Первый канал
4. T. Kuslikis. Hannibal For King vs Denis Minin In The Ultimate Freestyle Calisthenic Competition (англ.). A shot of adrenaline (blog) (2012). Проверено 11 октября 2013. Архивировано из первоисточника 9 апреля 2013. <http://www.webcitation.org/6Fkae1PDf>