

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ГБУ «БОГОРОДСКИЙ ДОМ-
ИНТЕРНАТ»

«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»

2018год

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность,

здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

- ▣ С возрастом люди начинают задумываться о собственном здоровье. Многие из них решают заняться спортом. Но, увы, в преклонном возрасте выполнять большинство привычных физических упражнений становится всё сложнее. Но не стоит расстраиваться.
- ▣ Для состарившихся ослабленных людей есть отличный вариант – ходьба по массажным коврикам. Она поддержит их физическую форму и укрепит здоровье.

На стопах человека располагаются важнейшие акупунктурные точки. Массажные ортопедические коврики представляют собой неровную поверхность с шипами или имитацией небольших камней.

- ▣ При проведении массажа на «каменистом» коврике можно добиться следующих результатов:
- ▣ Вы предупредите плоскостопие и поддержите мышечный тонус;
- ▣ ноги избавятся от отеков, исчезнет чувство тяжести и ломоты;
- ▣ улучшится кровообращение в нижних конечностях – это особенно важно при варикозной болезни и ревматизме;
- ▣ нормализуется обмен веществ, и наладятся функции кишечника;
- ▣ вы получите колоссальное удовольствие и запустите активную выработку «гормона счастья».

Преимущества массажной дорожки

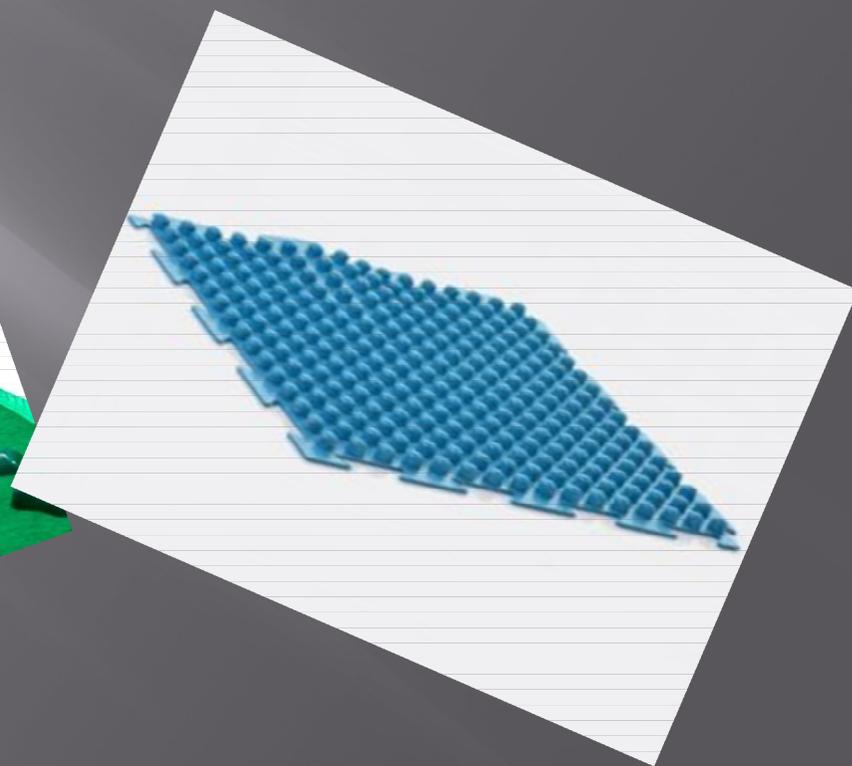
- ▣ Ощутимый эффект от использования коврика проявляется за считанные минуты. Релаксация приносит пользу даже тогда, когда вы не ходите, а просто переступаете с ноги на ногу: полотно дорожки усеяно искусственными камнями с гладкой поверхностью, которые мгновенно мобилизуют активные точки.
- ▣ Хождение босиком – важнейший элемент закаливания и здорового образа жизни, но в каменных городских джунглях мало кто может позволить себе это удовольствие – наши ноги привыкли к жесткой и тяжелой обуви. Собственный массажный коврик легко исправит эту ситуацию:

Массажные элементы имеют рельефную структуру, за счет которой прорабатывается вся поверхность стопы.

Эффект от занятий на коврике:

- ▣ Укрепление мышц голени;
- ▣ Формирование и развитие мышц стопы;
- ▣ Устранение мышечного напряжения;
- ▣ Повышение эластичности и тонуса кожи;
- ▣ Укрепление нервной системы;
- ▣ Уменьшение отечности и тяжести в ногах;
- ▣ Улучшение качества сна.

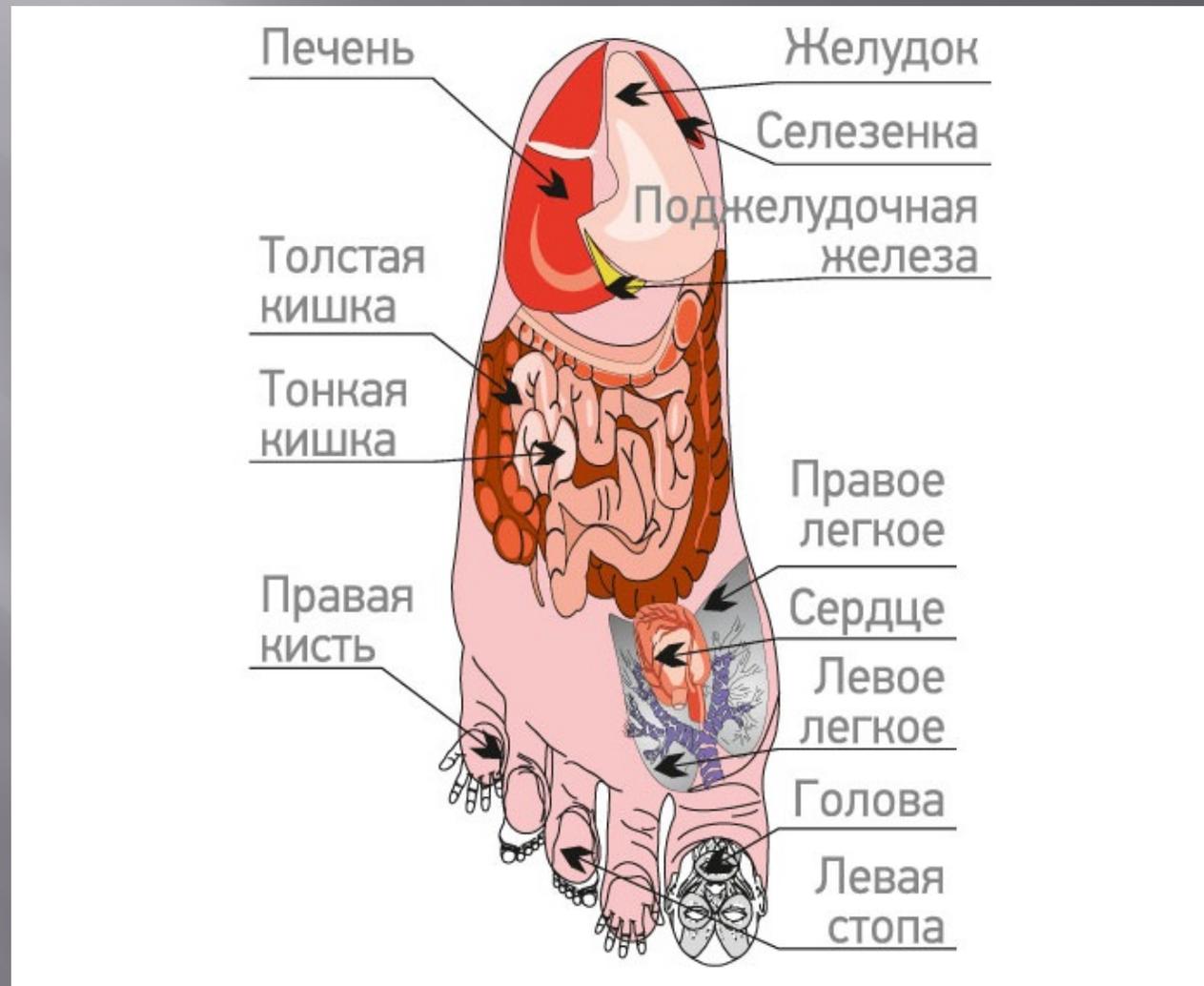
Коврик предназначен для коррекции и профилактики деформации стопы нижних конечностей при помощи прямого массажа



Коврик используется для:

- ▣ укрепления голеностопного сустава;
- ▣ снижения боли и отечности в нижних конечностях;
- ▣ повышения мышечного тонуса;
- ▣ развития координации движения;
- ▣ коррекции нарушений походки;
- ▣ профилактики сколиоза и остеохондроза.

Выяснилось, что стимуляция стоп при помощи этого приспособления положительно влияет на биологически активные точки стопы человека, таким образом усиливая укрепляющее и тонизирующее действие на организм



Массаж стоп это профилактика травм и быстрое восстановление

- ▣ Массаж ног – один из лучших способов расслабиться после тяжелого долгого дня. Воздействуя на кожу стоп, вмещающую целый комплекс биологических точек, мы расслабляем утомленные мышцы, снимаем накопленное напряжение и улучшаем тонус вен.
- ▣ «Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли». (Жан Жак Руссо)

Здоровье - это не просто отсутствие болезней и физических недостатков, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Здоровый образ жизни.



- *Всем известно и понятно,*
- *Что здоровым быть приятно.*
- *Только надо знать,*
- *Как здоровым стать!*

ГБУ «Богородский дом-интернат» разработал буклеты по проекту «Тропа здоровья»

