

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Какие упражнения нужно делать?

Упражнения на выносливость



Обычная ходьба хорошо тренирует выносливость. Чтобы нагрузка была достаточной, ходите не менее 30 мин в день в темпе, который позволяет вам говорить, но не позволяет петь

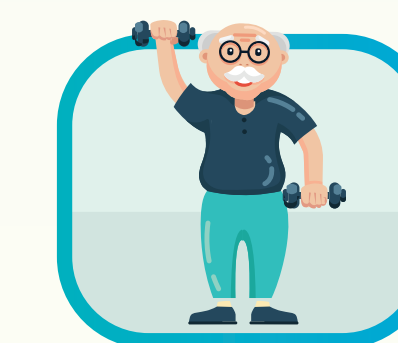


Аквааэробика



Занятия на кардиотренажерах в спортивном зале или дома (беговая дорожка, эллипс) в умеренном темпе (как описано для ходьбы) и после основной нагрузки

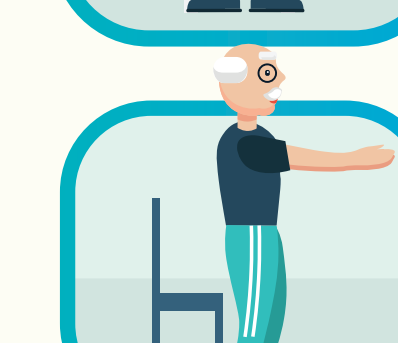
Силовые упражнения



Упражнения с легким весом начните выполнять с 500 г.



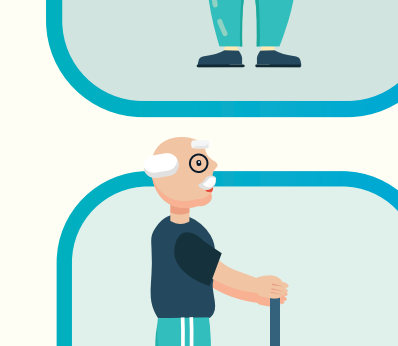
Упражнения на тренажере для рук и ног в спортивном зале



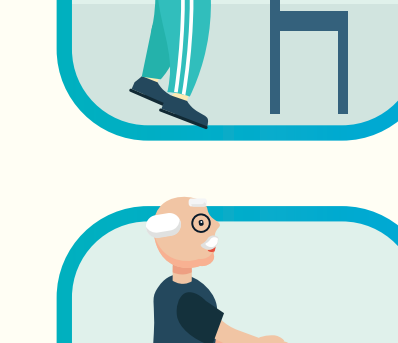
Подъемы со стула или приседания



Тренировка равновесия



Подъем на носочки и перекаты с пятки на носок с опорой на спинку стула



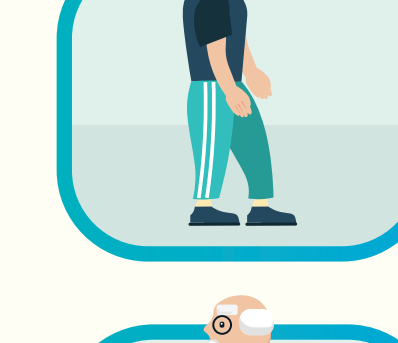
Сгибание ног в колене

- Обратите внимание на устойчивость стула. Выполняйте упражнения медленно
- Начните с 10 повторов. Постепенно увеличивая количество повторов до 20.
- Выполняйте по 2 серии упражнений



Ходьба «пятка к носку»

- На начальном этапе используйте опору
- Идите строго по прямой переставляя пятку к носку. Начните с 10 шагов



Ходьба задом наперед

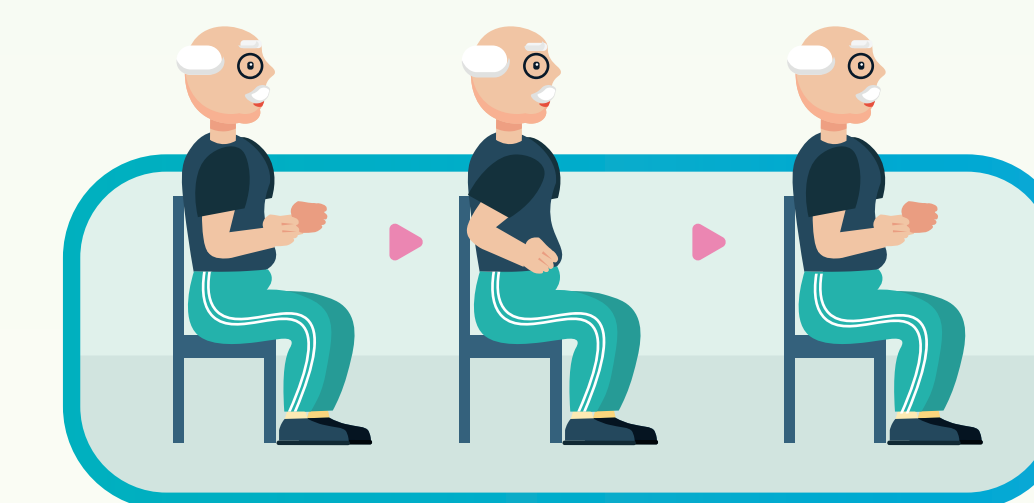
- На начальном этапе используйте опору
- Идите назад, стараясь двигаться прямо. Начните с 10 шагов

Упражнения сидя на стуле



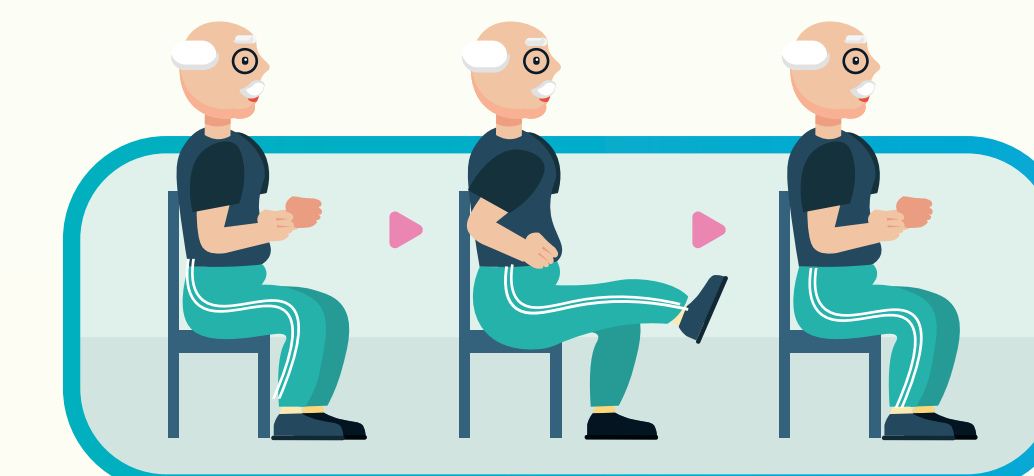
1. Наклоны в сторону

- Поднимите руки вверх
- Опустите правую руку и наклонитесь вправо до чувства растяжения левой стороны туловища
- Задержитесь в этом положении на 15 секунд
- Вернитесь в исходное положение
- Повторите в другую сторону



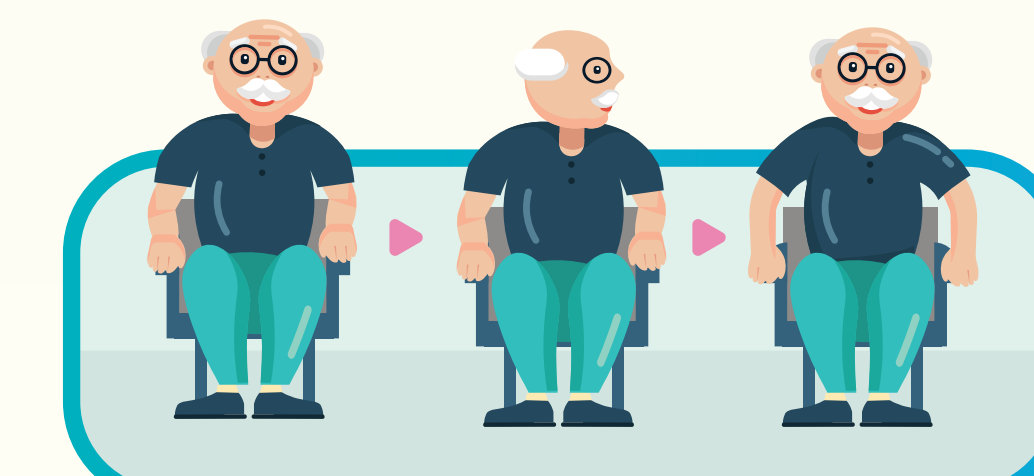
2. Горизонтальные движения руками

- Исходное положение: сидя на стуле, руки согнуты горизонтально на уровне плеч
- Отведите локти назад, стараясь не изменить положение плеч
- Задержитесь в этом положении на 6 секунд
- Вернитесь в исходное положение
- Выполните 6-8 раз



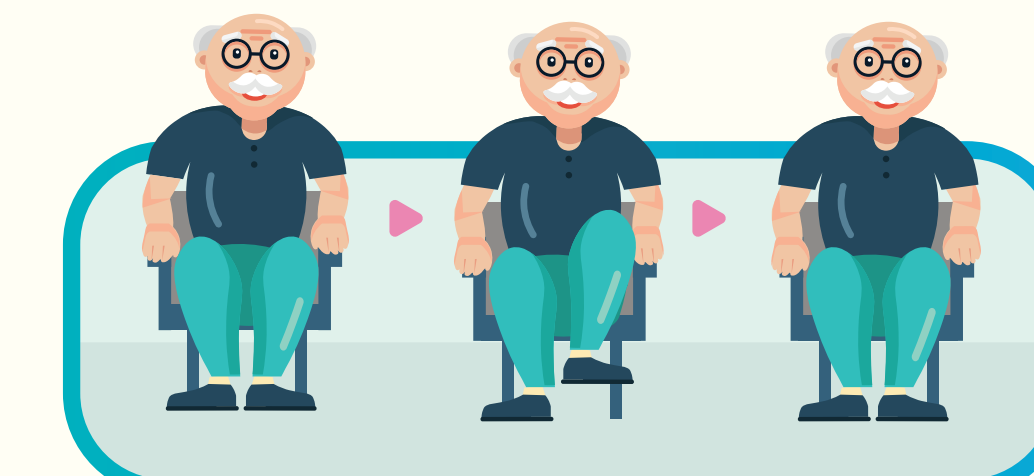
3. Разгибание колена

- Напрягите мышцы бедра и аккуратно разогните колено
- Досчитайте до 5
- Медленно верните ногу в исходное положение
- Выполните 8-12 раз для каждой ноги



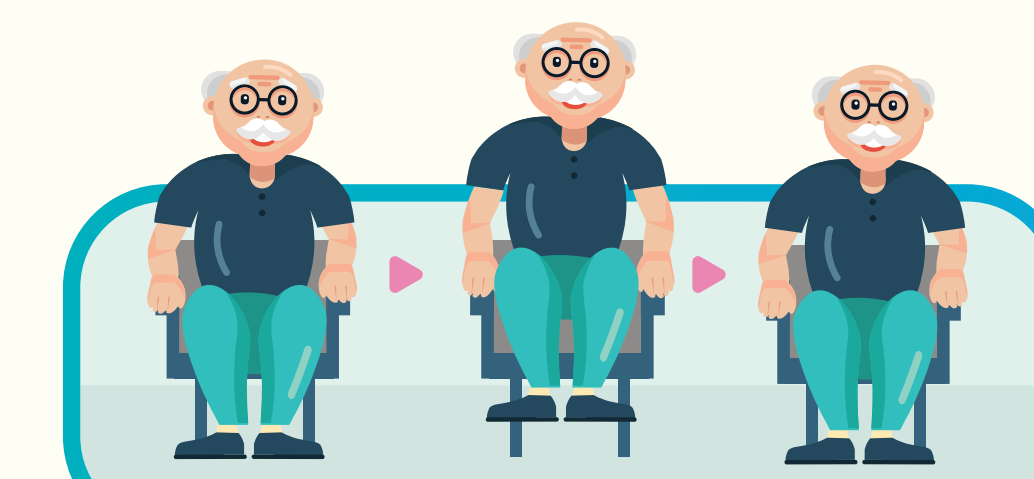
4. Повороты головы

- Не поднимая и опуская подбородок медленно поверните голову влево
- Задержитесь в этом положении на 15 секунд
- Вернитесь в исходное положение
- Повторите движение в другую сторону
- Выполните 2-4 поворота в каждую сторону



5. Ходьба на месте

- Сядьте прямо, руки на подлокотниках, ноги слегка разведите
- Маршируйте сидя, поднимая колено строго вверх
- Начните с 1 минуты, постепенно увеличивая время до 5 минут



6. Отжимания сидя на стуле

- Сядьте прямо, ноги расставьте на удобное расстояние
- Упритесь руками в подлокотник, сделайте вдох
- На выдохе поднимите себя над стулом, используя только силу рук (не ног)
- Задержитесь в этом положении на 1 секунду, затем медленно опуститесь на стул
- Повторите 8 раз