

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ (для профилактики падений)



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ –

основной компонент не только здорового образа жизни, но и профилактики падений.

Физическая активность принесет пользу, если Вы будете знать и помнить, что:

✓ **физическая активность** – это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, танцы, работа в саду и т.д.);

✓ **чтобы физическая активность** была регулярной (не менее 3–5 раз в неделю) необходимо подобрать такой вид упражнений и деятельности, которые будут приносить вам удовольствие (например, прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и т.д.);

✓ **не нужно ставить нереальных задач и рекордов** – выбранный вид физической активности должен быть доступным для вас;

✓ **заниматься лучше на свежем воздухе** или в хорошо проветриваемом помещении.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ И СИЛЫ

### Ходьба с пятки на носок

- ✓ Пятку одной ноги ставим перед носком другой.
- ✓ Носок и пятка должны соприкоснуться или почти соприкоснуться.
- ✓ Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.
- ✓ Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к этой точке.
- ✓ Таким же образом меняйте ноги, делая шаги вперед.
- ✓ Сделайте 20 шагов.



### Балансирование при ходьбе

- ✓ Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.
- ✓ Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к этой точке.
- ✓ Двигайтесь по прямой линии, поднимая одну ногу, согнутую в колене, и переставляя ее вперед.
- ✓ Сделайте 20 шагов, меняя ноги.



### Работа с эспандером или мячом

- ✓ Возьмите в руку теннисный мяч или эспандер.
- ✓ Медленно сжимайте мяч в руке на 3–5 секунд.
- ✓ Медленно разожмите руку.
- ✓ Повторяйте по 10–15 раз каждой рукой.



### Балансирование на одной ноге с опорой на стул

- ✓ Живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед.
- ✓ Стоя на одной ноге, держитесь за стул.
- ✓ Сохраняйте эту позицию 10–15 секунд.
- ✓ Повторите 10–15 раз на одной ноге, затем на другой.



### Приседания со стулом

- ✓ Сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное.
- ✓ Вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимайтесь.
- ✓ На вдохе сядьте обратно. Спина прямая.
- ✓ Повторите 10–15 раз.



### Упражнения для рук

- ✓ Ноги на полу, плечи расправлены.
- ✓ Возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5–1,5кг, поднимите и согните руки в локтях 90°.
- ✓ На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды.
- ✓ На вдохе опустите руки.
- ✓ Повторяйте по 10–15 раз.

