

Гимнастика для пожилых: 11 простых упражнений

Задача гимнастики – адаптировать организм к повседневным нагрузкам, отрегулировать работу сердечно-сосудистой, вегетативной, нервно-мышечной систем, укрепить опорно-двигательный аппарат, создать хорошее настроение людям среднего и старшего возраста.

Все упражнения надо выполнять с улыбкой и под музыку.

Дыхательное упражнение.



Исходное положение (и. п.) – стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Поднимаем руки через стороны вверх, вдыхаем носом, руки опускаем – выдыхаем ртом. Работает диафрагма, лопатки сводятся и

разводятся. Упражнение повторяем 3 раза. Каждый раз, вставая со стула, мы снова делаем это упражнение. Выполняем с улыбкой и не напрягаемся.

1. Наклоны головой



И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки на поясе. Наклоняем голову влево, вправо, вниз, влево, вправо, вниз. Людям среднего и пожилого возраста не рекомендуется откидывать голову назад. В зависимости от возраста можно выполнить от 5 до 7 повторений этого упражнения.

2. Вращение плеча



И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки к плечам. Вращательные движения в плечевом суставе вперед и назад. 4 поворота вперед, 4 назад. Повторяем 5–7 раз.

Объем и интенсивность выполняемого упражнения каждый регулирует сам. Если вам меньше 62 лет, повторений можно сделать больше.

3. Круговые вращения тазом



И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь... Делаем 5–7 повторений. Не надо ни наклоняться, ни прогибаться.

4. Разминка для коленных суставов



И. п. – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно.

Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре. 3 повторения. Закончили упражнение – присели на стул.

5. Сжимание–разжимание кистей



И. п. – сидя на стуле, ноги чуть разведены в стороны. Руки вытягиваем вперед, сжимаем-разжимаем кулаки на счет от 1 до 8, работают только кисти. 3 повторения. Прибавляем скорость. 3 повторения. И еще 2 повторения максимально быстро.

Встряхнули руками, откинувшись на спинку стула.

Дыхательное упражнение.

6. Наклоны вперед



И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад. Откидывать голову не надо.

При наклонах не заставляйте себя дотягиваться до пола. Колени можно сгибать. Тот, кто в состоянии сделать только 3–4 повтора, может на этом остановиться, кто может выполнить больше, сделайте 6–7 повторов.

7. Упражнение «Плавание»



И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. «Плывем» кролем. На счет от 1 до 4 руки идут вперед, потом назад. Амплитуда движений должна быть максимальной. Когда тело размято предыдущими упражнениями, это выполняется легко. Нагрузку получает верхний плечевой пояс.

8. Упражнение «Ножницы»



И. п. – сидя на стуле, ноги на весу. Разводим-сводим их крест-накрест на счет от 1 до 4. Потом по очереди поднимаем-опускаем вверх-вниз. Делаем 6–8 повторений. Можно держаться за спинку стула. Так мы прорабатываем пресс.

9. «Боксерский поединок»



И. п. – стоя, в руках – маленькие гантели или пол-литровые пластиковые бутылки с водой.

Встаем в боксерскую стойку, туловище не прогибается ни вперед, ни назад, ноги на ширине плеч, правую руку вытягиваем вперед, левая согнута и позади правой. Упражнение проводится с разной скоростью. Первый раунд – разведка боем. На счет с 1 до 8 выбрасываем то одну, то другую руку вперед, делаем 3 повторения, второй раунд – чуть быстрее, на счет от 1 до 8, три повторения. И заключительный раунд – самый короткий и эффективный: очень быстро выбрасываем руки на счет до 1 до 7, восьмой удар с замахом – нокаут. Мы победили, теперь можем немножко отдохнуть.

10. Потягивания



И. п. – сидя на стуле. Берем детский мячик в виде ежика, но можно выполнять упражнение и без него. (С мячом упражнение выполнять сложнее.) Руки с мячом – в замок, вытягиваем их вперед, выворачиваем ладони наружу, тянемся до хруста. Руки, сгибая в локтях, на себя, кисти разворачиваются внутрь, руки выпрямляем в локтях – кисти наружу. Выполняем на счет от 1 до 8. Делаем 5–6 повторений. После окончания упражнения крутим кистями, сомкнутыми в замок, влево и вправо.

Дыхательное упражнение.

11. Расслабление

В заключение – примите позу, которая позволит вам полностью расслабиться. И. п. – сидя на стуле. Ноги вытянуты, руки расслабленно висят, голову наклоняем вперед, сидим так в течение 30–40 секунд, слушаем музыку и отдыхаем.

Примечание: зарядка занимает примерно полчаса. Если вам меньше 65 лет, вы можете выполнять ее и дольше – до 40–45 минут. Людям после 70

не рекомендую делать ее более получаса. После 75 лет достаточно позаниматься 25 минут. После зарядки хорошо принять контрастный душ.