

11. Исходное положение - то же, руки согнуты в локтевых суставах перед собой, растирание кистей рук, пальцев (2-3 раза).

12. Исходное положение - то же, медленно наклоняйте туловище в сторону, скользя противоположной рукой вверх, то же - в другую сторону. Дыхание равномерное.

13. Исходное положение - то же, руки на поясе, поднять прямую ногу вперед и вверх - выдох, опустить в исходное положение - вдох.

14. Исходное положение - то же, поочередный самомассаж ног: поставьте пятку одной ноги на край стула, поглаживайте, растирайте, разминайте стопу и голень руками снизу вверх.

15. Исходное положение - сидя, опираясь спиной о спинку стула, руки в стороны - вдох, вниз - выдох. Повторите 3-4 раза.



16. Исходное положение - стоя, опираясь руками о спинку стула, медленная ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Повторите 20 раз.

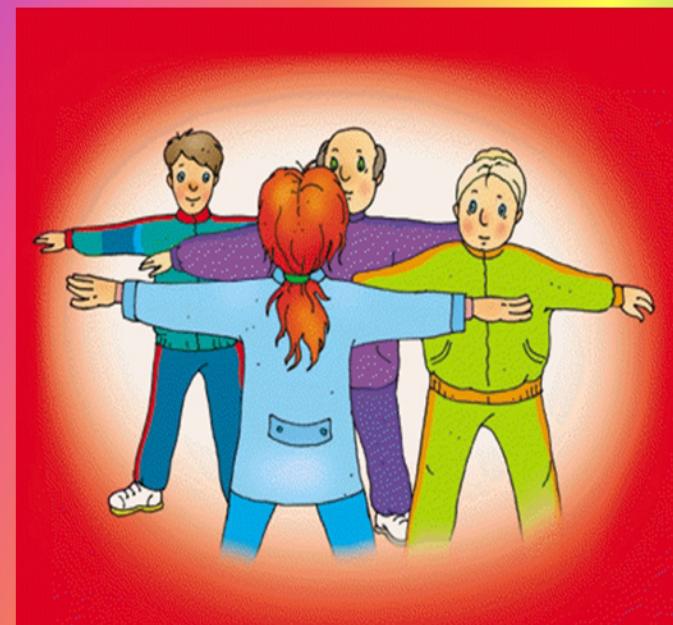
17. Исходное положение - то же, отводите поочередно ноги в стороны, оттягивая носок. По 5 раз каждой ногой.

18. Исходное положение - то же, руки вверх - вдох, опустить руки - выдох. Повторите 3-4 раза.

Не ленитесь делать эти упражнения каждое утро, и вы очень быстро почувствуете результат. Ведь благодаря гимнастике:

- из организма интенсивнее выводятся вредные вещества и лишние продукты обмена веществ;
- быстро нормализуется дыхание и устраняется потоотделение;
- жир лучше распределяется по телу и скапливается там, где он действительно необходим;
- усталость исчезает;
- кровообращение ускоряется;
- ткани начинают хорошо снабжаться всем необходимым; расширенные вены не появляются, ноги не опухают;
- мускулы сохраняют свою упругость и гибкость, не ослабевают, натягивают кожу, делают тело красивым и крепким.

Предложенный комплекс упражнений является универсальной профилактической мерой в борьбе со старением.



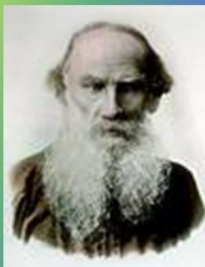
Чтоб возраст  
не застал  
врасплох



Когда половина жизненного пути уже пройдена, мы иной раз задумываемся: на каком же из этапов и почему стало сдавать наше здоровье, тело — терять былую привлека-тельность,

душа — по-настоящему радоваться жизни. При этом мало кому приходит в голову, что сохранять красоту и здоровье можно долгие-долгие годы с помощью элементарных, но обязательно регулярных гимнастических упражне-ний.

К примеру, наш вели-кий писатель Л.Н.Толстой до преклонных лет зани-мался гимнастикой в спе-циально оборудованной для этих целей в своем до-ме комнате. Это, безуслов-но, помогало ему так долго оставаться в хорошей физической и, между про-чим, творческой форме. Ведь во вре-мя физических упражнений мы потреб-ляем гораздо больше кислорода, чем, скажем, сидя за рабочим столом. На-сыщая каждую клеточку нашего ор-ганизма, он заставляет внутренние ор-ганы интенсивнее работать, телу воз-вращает упругость и свежесть, а мыс-лям - ясность.



Начать заниматься гимнастикой никогда не поздно. И если за плеча-ми 40,50, а то и 60 лет - олимпийских вершин вам, конечно, не покорить, но вот поддержи-вать себя в тонусе — вполне под силу. Просто попробуйте проводить первые 15-20 минут по-сле утреннего пробуждения не лежа в постели перед телевизором, а на гимнастическом ков-рике (можно импровизированном), выполняя комплекс упражнений, разработанный специ-ально для пожилых людей.



1. Исходное положение - лежа на спи-не, руки вдоль туловища. Руки вверх - вдох, потягивание; руки медленно опу-стить вниз - выдох. Повторите 4-6 раз.

2. Исходное положение - то же, руки вдоль туловища. Сгибайте к себе и от-гибайте от себя стопы ног (одно-временно обе стопы или поперемен-но). Повторите 10-12 раз.

3. Исходное положение - то же, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Медленно сгибайте руки в локтевых суставах, сжимая пальцы в кулаки, — вдох, вернитесь в исходное положение - выдох. Повторите 4-6 раз.

4. Исходное положение - то же, ноги, согнутые в коленях, стоят в упоре на стопы. Одна рука на груди, другая ладонью на животе. Медленно дышите животом. Вдох - живот выпятить, выдох - слегка нажимая рукой на живот, втя-нуть его. Повторите 4-6 раз.

5. Исходное положение - то же, ноги выпрямлены, руки вдоль туло-вища. Медленно вращайте стопами по кругу (не отрывая пятки от плоскости) в наружном направлении, затем в про-тивоположную сторону (по 8-12 раз), дыхание произвольное.

6. Исходное положение - то же, медленно на выдохе сгибайтесь поочередно ноги в коленных суставах, скользая стопой по плоскости. Повто-рите 6-8 раз.

7. Исходное положение - то же, но-ги, согнутые в коленных суставах, сто-ят в упоре на стопы, медленно разведе-дите колени в стороны, соедините их, надавливая друг на друга (5-7 секунд). Дыха-ние произвольное. Повторите 6-8 раз.

8. Исходное положение - то же, руки в стороны - вдох, обнять себя, обхваты-вая руками грудную клетку, -выдох. По-вторите 4-5 раз.

9. Исходное положение - то же, ру-ки под головой. Медленно подни-мите ногу - вдох, опустите - выдох. Повто-рите по 4 раза каждой ногой.

10. Исходное положение - сидя, ру-ки к плечам, круговые движения локтя-ми вперед и назад. Поднимайте локти - вдох, опускайте - выдох. Повторите по 6-8 раз в каждую сторону.

