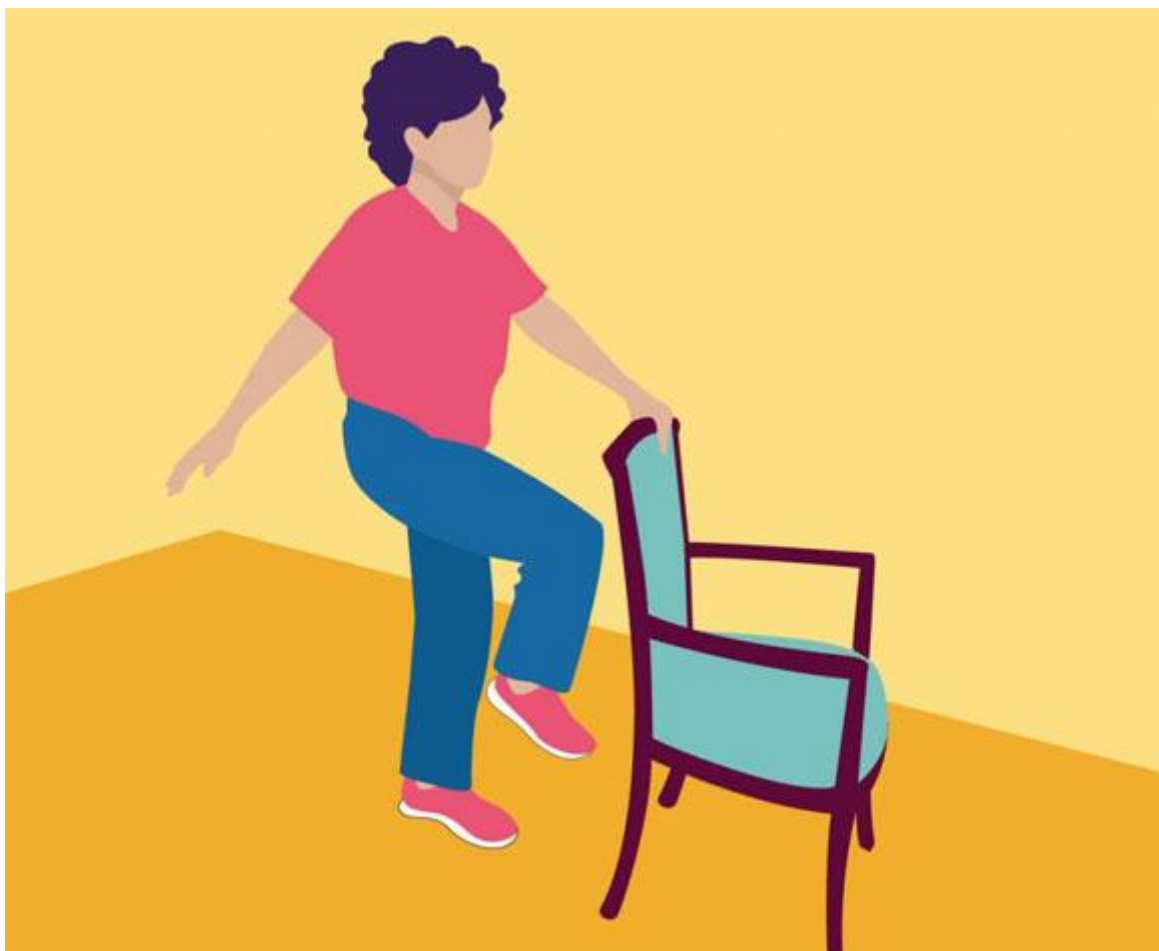


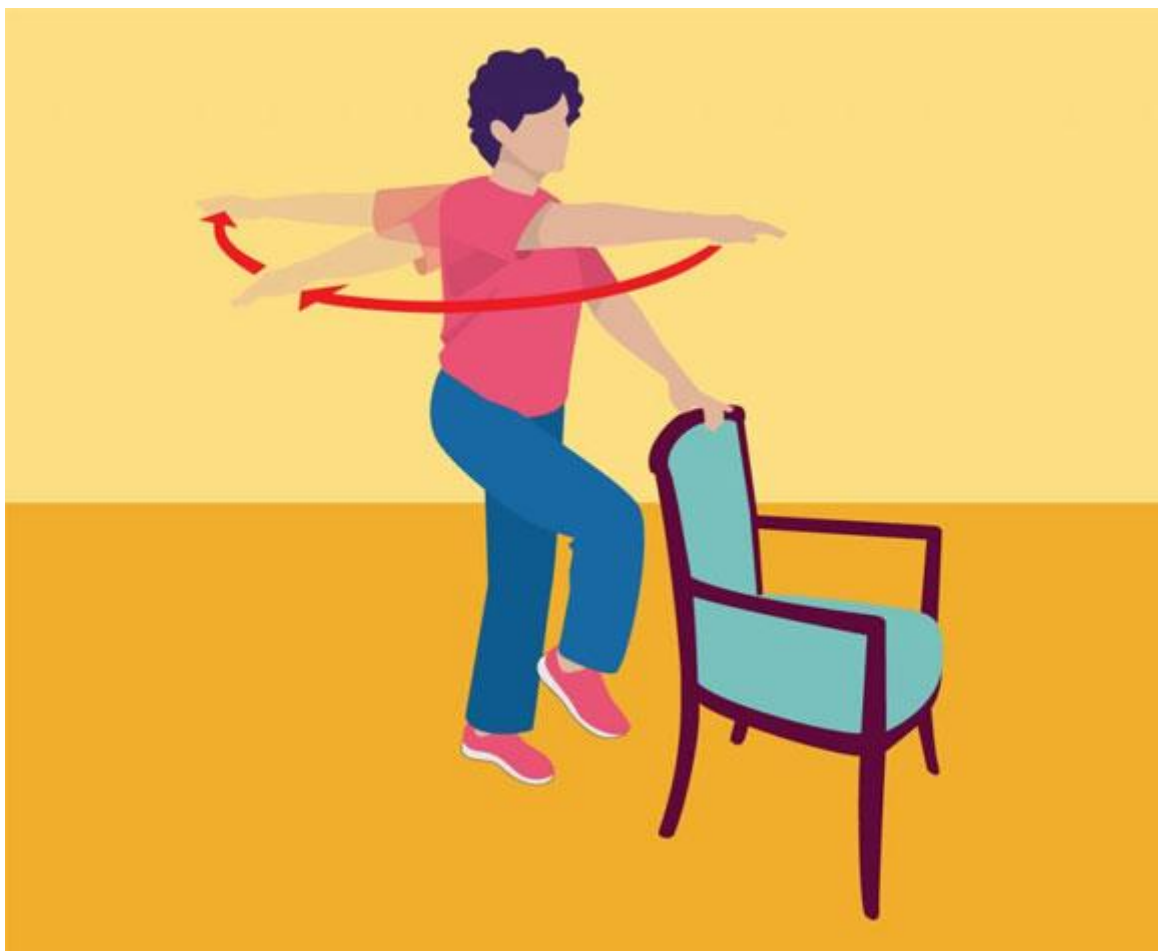
# УПРАЖНЕНИЯ ЛФК ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Пять простых упражнений



- встаем сзади устойчивого стула или кресла и беремся руками за его спинку;
- поднимаем правую ногу, как показано на картинке и держимся в таком положении как можно дольше, далее меняем ноги;
- повторяем до тех пор, пока не получится выстоять на одной ноге 1 минуту не держась за стул.

## Упражнение №2. Поработаем часами



Прежде чем приступить к упражнению, представьте, что Вы стоите в центре часов: цифра 12 находится перед Вами, цифра 6 — позади Вас.

- встаем сзади стула и держимся одной рукой за спинку;
- поднимаем правую ногу, как на картинке и поднимаем правую руку так, чтобы она указывала на цифру 12;
- перемещаем руку на цифру 3 и затем на цифру 6;
- возвращаем руку через цифру 3 обратно на 12;
- все время смотрим прямо перед собой. Повторяем упражнение два раза на каждую сторону.

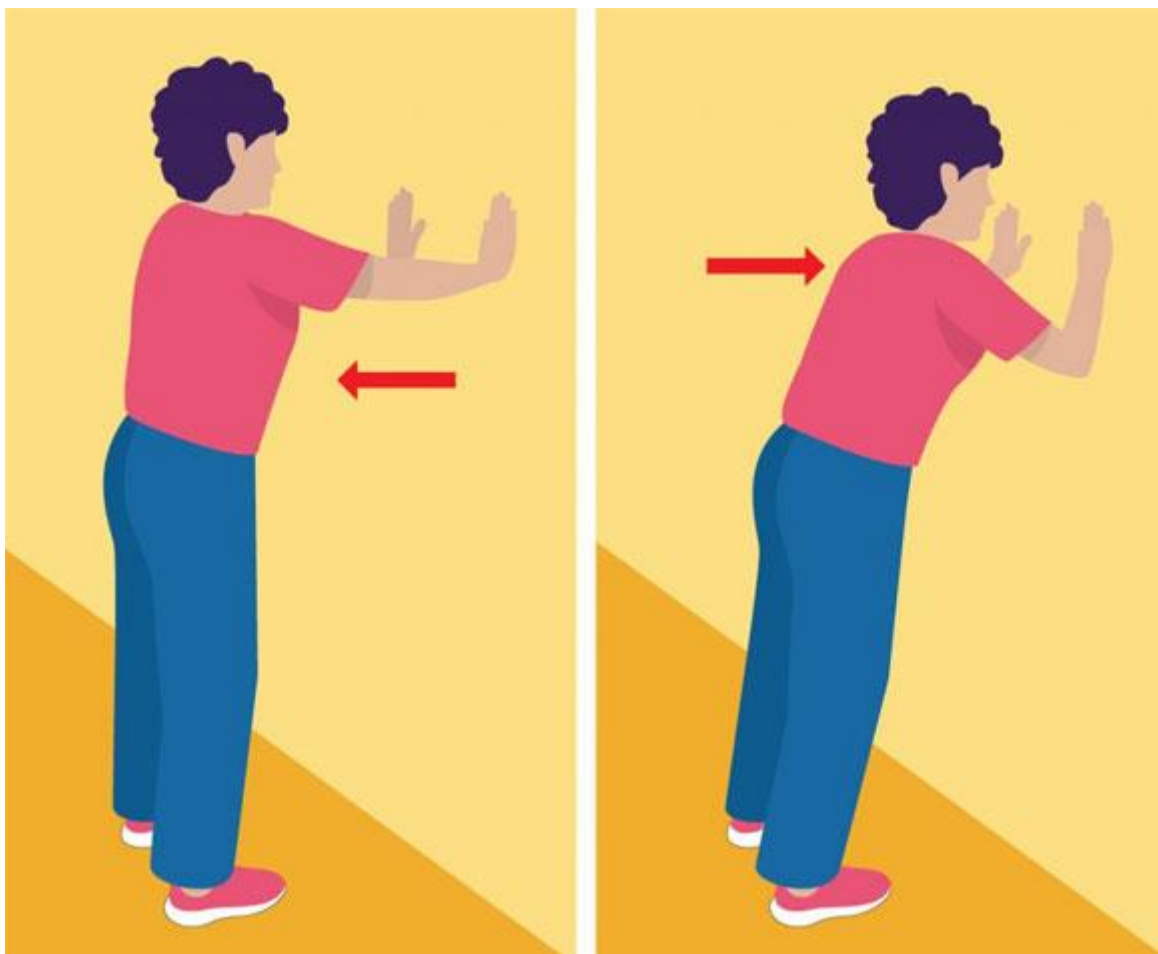
### Упражнение №3. Укрепляем спину



- встаем сзади стула и держимся за спинку;
- медленно поднимаем правую ногу в прямом положении назад;
- держим положение несколько секунд, затем плавно опускаем ногу;
- повторяем 10-15 раз на каждую ногу.

Упражнение хорошо задействует нижние мышцы спины и таза

## Упражнение №4. Возвращаем силы



Данное силовое упражнение делается у стены.

- встаем на расстоянии вытянутой руки от стены;
- кладем руки на стену на ширине и высоте плеч;
- не отрывая пяток от пола, медленно приближаемся к стене;
- возвращаемся в исходное положение, повторяем 20 раз.

## Упражнение №5. Растяжка мышц ног



Упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя.

Для первого варианта необходима чистая стена.

- встаем к стене на расстоянии вытянутой руки, кладем на нее руки на уровне глаз;
- левую ногу ставим за правую, левая стоит на пятке, правая согнута в колене;
- держим положение 30 секунд;
- делаем 3-4 подхода на каждую ногу.

Для выполнения растяжки в положении сидя понадобится полотенце.

- садимся на пол, выпрямляем ноги;
- охватываем полотенцем подошву и держим с двух сторон края;
- тянем полотенце на себя, колено держим прямым;
- фиксируем положение на 30 секунд;
- повторяем 3-4 раза на каждую ногу.