

Существует много видов **утренней зарядки**, и большинство из них хорошо подходят для **пожилых людей**. Все упражнения направлены на определенную группу мышц и позволяют добиться разного результата. Упражнения позволяют нормализовать состояние здоровья: устранить проблемы с запорами, нормализовать кровообращение, укрепить суставы и мышцы.



- «Нога на ногу». Для этого упражнения понадобится стул. Необходимо сесть, выпрямив спину. Упражнение выполняется по счету до четырех. На раз, левая нога закидывается на правую. На два нога возвращается в исходное положение. После этого, на три-четыре, выполняются аналогичные действия с правой ногой.

- «Стрекоза». Упражнение необходимо делать на четвереньках. Сначала левая рука выставляется в левую сторону, после чего возвращается в исходное положение. Далее делается тоже-самое с правой рукой. Во время выполнения важно следить за равновесием чтобы не упасть и не получить травму.

- «Крылья». Садимся на стул и кладем руки на колени. На раз разводим руки в стороны и поднимаем вверх. На два возвращаемся в исходную позицию. На три делаем наклон вперед. Можно сделать до пяти повторений.

- «Вращение». Сжимаем руки в кулаки и начинаем вращать запястья сначала в одну сторону четыре раза, затем в другую. Упражнение хорошо разрабатывает суставы.

- «Вращение плечами». Ставим ноги на ширине плеч и занимаем устойчивую позицию. Руки кладем на плечи и начинаем медленные вращения сначала в одну сторону, затем в другую. Таким образом, укрепляются мышцы спины и плеч.

- «Буква Т». Садимся на устойчивый стул, выпрямляем спину и кладем руки на колени. Далее поднимаем кисти рук к плечам и разводим в стороны, образуя букву «Т». После этого возвращаем руки на колени и повторяем упражнение несколько раз.

- «Собачка». Занимаем позицию на четвереньках, основательно опираясь ладонями в пол. Насчет раз – изгибаем позвоночник вправо, насчет два изгибаем влево. Данное упражнение противопоказано пожилым людям с травмой спины.

- «Звезда». Необходимо лечь на спину, ноги выпрямить, при этом руки лежат вдоль туловища. На раз – отводим левую руку и правую ногу в стороны. На два – возвращаемся в исходную позицию. На три – отводим в сторону правую руку и левую ногу.

В первую очередь нужно помнить, что здоровье пожилого человека и резерв сил намного слабее, чем в юношеском возрасте. Поэтому важно не навредить и контролировать работу всех систем организма. Особое внимание нужно обращать на дыхание и сердцебиение.

Чтобы организм постепенно разогрелся и не испытывал резких нагрузок, начать зарядку следует с легкой разминки. В качестве наиболее оптимального варианта можно использовать ходьбу. Если помещение слишком маленькое, допускается ходьба на месте. После этого можно переходить к наклонам и так далее. В первые дни достаточно ограничиться одним видом упражнений, чтобы исключить усталость мышц и появления микротрещин. С каждым днем количество повторений можно увеличивать. Периодически нужно делать перерывы на отдых и контроль частоты сердцебиения. При ухудшении состояния здоровья, требуется ограничить физическую нагрузку.

Психолог Буглак Е.И.