

## ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВЪЗРАСТНИ – ПРОГРАМА ЗА СИЛА

### ПЪРВИ КОМПЛЕКС

Първият комплекс на физическите упражнения за укрепване на мускулната сила за възрастни включва следните 4 упражнения. Когато сте правили упражненията от тази фаза за поне 2 седмици ИЛИ упражненията не ви затрудняват, можете да преминете към Втория комплекс. Помнете – винаги правете загрявяване и отпускане като част от всеки комплекс упражнения!

#### Сядане

1. Застанете пред стол без подлакътници със стъпала на нивото на раменете. Протегнете ръце напред, успоредни на пода и се наведете леко напред.
2. Като се убедите, че коленете ви не минават нивото на пръстите на краката ви, с бавно и контролирано движение седнете, като броите до четири.
3. Направете пауза. След това, като броите до две, изправете гърба си до седяща поза.
4. Повторете 10 пъти в една серия. Починете за 1-2 минути. След това направете втора серия с 10 повторения



Забележка 1: Ако това упражнение е твърде трудно, започнете, като използвате ръцете за помощ. Ако не можете да седнете, поставете 1-2 възглавници на стола или поне приклекнете с 10-12 см

Забележка 2: Преместването на тежестта на тялото на петите и на пръстите на стъпалата ви може да помогне да задържите стабилно коленете си. Стегнете бедрата си, за да стоите устойчиво.

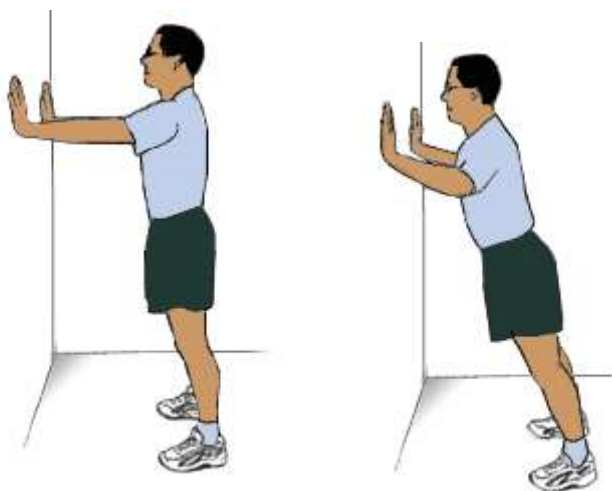
Убедете се, че:

- не сядате твърде бързо
- не премествайте тежестта на тялото си твърде напред или върху пръстите на краката, когато ставате.

## Лицева опора на стена

Това упражнение е модифицирана версия на лицевите опори, които сте правили в ученическите си години. То е по-лесно и не изисква да сте на пода – но помага за силата на вашите ръце, рамене и гърди.

1. Намерете стена, която е чиста от други обекти - картини, прозорци и др. Застанете на разстояние, малко по-голямо от дължината на предмишниците си.
2. С лице към стената, преместете тялото си напред и поставете дланите си на стената на разстояние колкото са вашите рамене.
3. Като броите до четири, сгънете лактите си , като навеждате горната част на тялото си към стената в бавно, контролирано движение, като не мърдате краката си.
4. Направете пауза. След това, броейки до две, бавно се отблъснете назад докато ръцете ви се изправят, но не отделяйте ръцете от стената.
5. Повторете 10 пъти в една серия. Починете 1-2 минути. След това направете упражнението още 10 пъти.



Уверете се, че:

- *не извъртате или сгъвате гърба си.*

## **Повдигане на пръсти**

Ако разходката в парка не ви се вижда лесна или приятна, повдигането на пръсти е упражнение точно за вас! То е добър начин да укрепнат мускулите на краката и да се възстанови стабилността и устойчивостта, то може да помогне разходката в парка да стане приятна и забавна.

1. Приближете се до шкаф или неподвижен стол, застанете с крака, разкрячени на нивото на раменете. Придържайте се за шкафа или стола.
2. Бройки до четири, бавно се повдигнете на пръсти колкото можете повече, и задръжте така 2-4 секунди.
3. След това бавно, бройки до четири, спуснете петите до пода.
4. Повторете 10 пъти в една серия. Починете 1-2 минути. След това направете втора серия от 10 упражнения.



*Уверете се, че:*

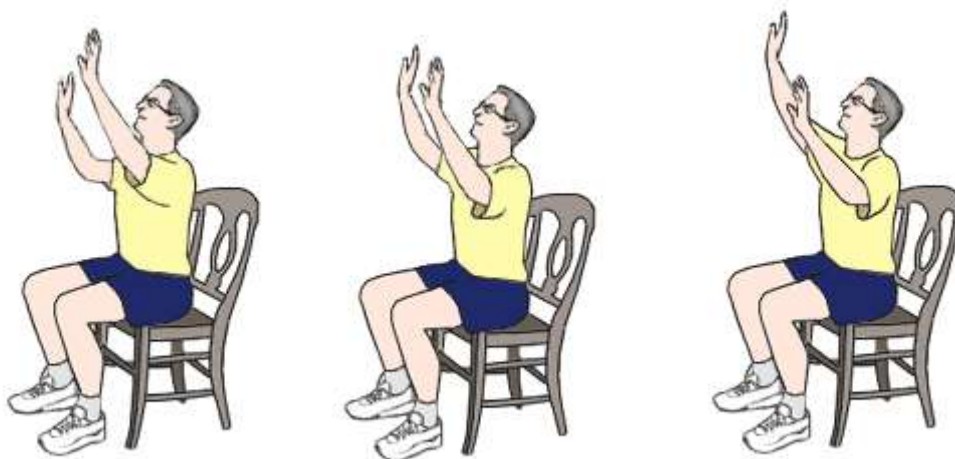
- *не се облягате на шкафа или стола – използвайте ги само за поддържане*
- *дишайте равномерно по време на упражнението.*

## Движения на ръцете

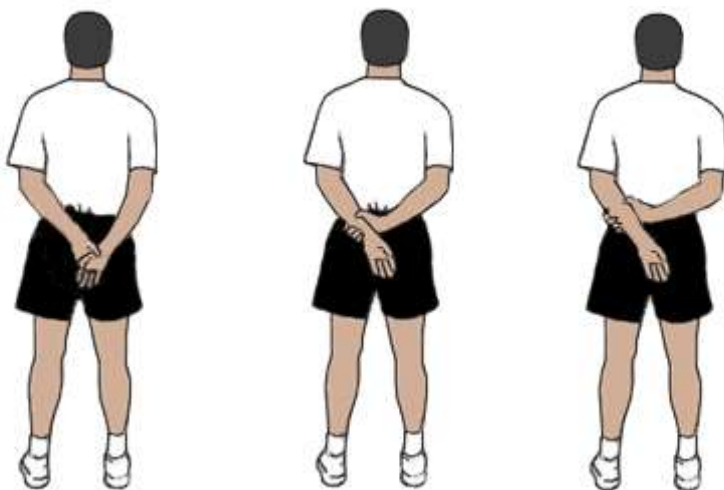
Това упражнение позволява на вашите пръсти и ръце да се движат. Освен това помага да се укрепят мускулите на гърба и да се увеличи подвижността на вашите ръце, гръб и рамене.

1. Изправате се или седнете на стол без подлакътници, със стъпала на пода, разкрячени на нивото на раменете.

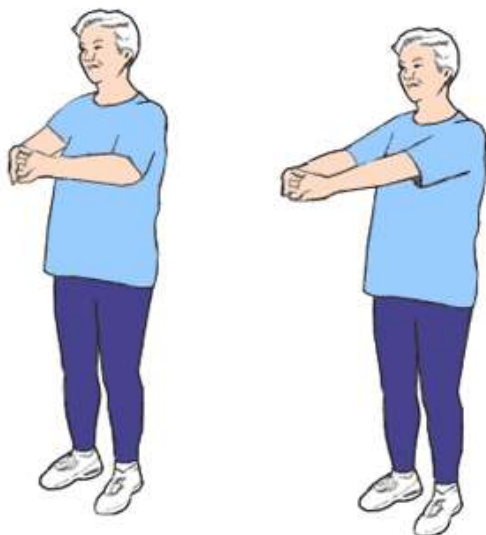
2. **Движение 1:** Представете си, че има стена точно пред вас. Бавно движете пръстите си нагоре по стената, докато ръцете ви се изправят над главата ви. Задръжте ги в тази позиция, като мърдате пръстите си за 10 секунди, след което бавно ги придвижете надолу.



3. **Движение 2:** След това, опитайте да допрете ръцете си зад гърба си. Ако можете, стигнете с едната ръка лакътя на другата, или стигнете колкото можете по-близо до него. Задръжте позицията за около 10 секунди, като чувствате опъване в гърба, ръцете и гърдите.



4. **Движение 3:** Опънете ръцете си с преплетени пръсти пред вашето тяло. Вдигнете ръцете си така, че да са успоредни на пода, с длани, обърнати към въображаема стена. Дръжте раменете си изправени. Трябва да усети те опъване в кръста и долната част на гърба. Задръжте позицията за 10 секунди



5. Повторете трите движения по три пъти.