

ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВЪЗРАСТНИ – ПРОГРАМА ЗА СИЛА

ТРЕТИ КОМПЛЕКС

Когато сте правили упражненията от първия и втория комплекс поне 6 седмици, можете да добавите упражненията от Трети комплекс. Помнете – винаги правете загарвяване и отпускане като част от всеки комплекс упражнения!

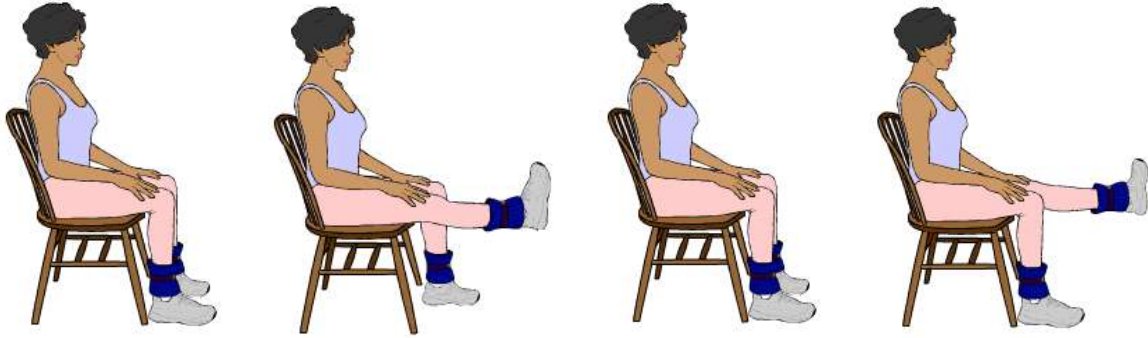
Изправяне на крака в коляното

Това упражнение укрепва и заздравява колянната става, като укрепва четириглавия мускул в предната част на бедрото. Този мускул има основна роля за стабилността на краката в изправено състояние. Укрепването му води до намаляване на болката от артроза на коляното. Важно е това упражнение да се прави заедно със следващото, тъй като двата основни мускула (на бедрото и на подбедрицата), които се тренират с двете упражнения, работят заедно, когато ходите, стоите или се качвате по стълби.

1. Поставете на глезените си тежести
2. Седнете на стабилен стол без подлакътници максимално назад, така че вашите стъпала едва да докосват пода. Това ще позволи по-лесно да извършвате упражненията. Ако вашият стол е твърде нисък, поставете под колената си навити хавлиени кърпи. Краката ви трябва да бъдат на разстояние, колкото раменете ви, а ръцете трябва да стоят отстрани на тялото или върху бедрата ви.
3. Броейки до две, бавно повдигнете дясната подбедрица, като пръстите ви трябва да сочат напред и стъпалото да е сгънато в глезенната става. Повдигнете крака докато изправите коляното си.
4. Направете пауза. След това, броейки до четири, бавно спуснете крака си обратно на пода.
5. Повторете 10 пъти с десния крак и 10 пъти с левия крак в една серия. Починете 1-2 минути. След това направете още една серия от 10 повторения с всеки крак.

Убедете се, че:

- *Държите крака си сгънат в глезена през цялото време*



Сгъване на крака в коляното

Това е прекрасно упражнение за укрепване на силата на подбедриците. Когато се извършва заедно с упражнението за изправяне на коляното, ходенето и качването стават по-лесни.

1. Поставете на подбедриците си тежести.
2. Застанете зад стабилен стол с леко разкрасени крака (на нивото на раменете), като стъпалата ви сочат напред.
3. Броейки до две, бавно сгънете десния крак в коляното, като запазите сгънатата позиция на стъпалото. Опитайте с петата си да достигнете седалището си.
4. Направете пауза. След това, броейки до четири, бавно спуснете стъпалото си обратно на пода.
5. Повторете 10 пъти с десния крак и 10 пъти с левия крак в една серия. Починете 1-2 минути. След това направете втора серия от 10 повторения с всеки крак.

Убедете се, че:

- *Поддържате бедрото на свития крак успоредно на опорния крак всеки път*
- *Поддържате ходилото на свития крак сгънато в глезена по време на цялото движение.*



Повдигане на таза

Това упражнение подобрява стойката на тялото и укрепва мускулите на вашия корем и седалище. Правете това упражнение в съчетание със следващото (извиване на гърба), за да укрепите средната част на тялото си. Вие не трябва да поставяте тежести на глезените си по време на това упражнение

1. Легнете по гръб на пода или на твърд матрак, със сгънати колене, опряни стъпала, като ръцете са отстрани на тялото с длани към пода.
2. Броейки до две, бавно повдигнете таза така, че тазът и долната част на гърба да се отделят от пода, докато горната част на гърба и раменете останат на мястото си.
3. Направете пауза. След това, броейки до четири, бавно свалете таза обратно на пода.
4. Повторете 10 пъти в една серия. Починете 1-2 минути. След това направете още една серия от 10 повторения.

Убедете се, че:

- *Дишате равномерно по време на упражнението*
- *Не повдигате горната част на гърба и раменете си от пода.*



Извиване на гърба

Ако имате болки в кръста, за това могат да са виновни слабите коремни мускули. С това упражнение, правено в съчетание с повдигане на таза, ще укрепите тези мускули и ще облекчите болката в кръста.

1. Легнете на пода с лице към пода, с две възглавнички под таза. Изпънете ръцете си напред с длани към пода.
2. Бройки до две, бавно повдигнете дясната ръка и левия крак от пода, като ги държите на едно и също ниво.
3. Направете пауза. След това, бройки до четири, бавно спуснете ръката и крака си на пода.
4. Повторете 10 пъти в една серия, след което направете същото с лявата ръка и десния крак – още 10 пъти.
5. Починете 1-2 минути. Направете още една серия по 10 повторения с всеки крак.

Убедете се, че:

- *поддържате главата, шията и гърба си в права линия.*

