

# ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВЪЗРАСТНИ – ЗАГРЯВАНЕ И ОТПУСКАНЕ НА МУСКУЛИТЕ

## Загряване

### 5-минутно ходене

За да загреете мускулите си и да се подготвите за физически упражнения, ходете 5-10 минути навън, ако времето позволява, или вътре в стаите, или на бягаща пътечка, ако имате такава. Ходенето ще помогне да се насочи кръвният поток към вашите мускули и да се подготви вашето тяло за упражненията. Загряването е важно както да се предпазите от нараняване, така и да извлечете максимална полза от упражненията, защото загрейте и подготвени мускули ще понесат по-добре натоварването.

Ако предпочитате друг вид аеробни упражнения, като каране на колело, фитнес уред за гребане или степер, можете да загреете мускулите си и по този начин.

## Отпускане след физическа активност

### Разтягане на бедрото

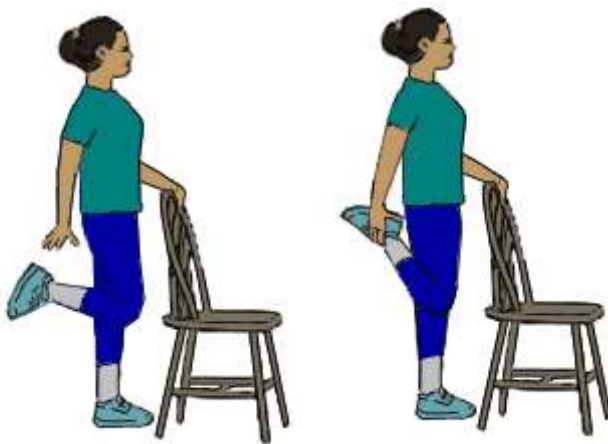
Това упражнение за отпускане трябва да бъде част от отпускането на мускулите всеки път след физическа активност. Упражненията за сила, като клякане, качване на стълби и изправяне на коляното, целят укрепване на четириглавия мускул на бедрото. Това упражнение за отпускане (разтягане) на бедрото помага на мускула да се отпусне след тренировката и го прави по-подвижен и гъвкав.

1. Застанете до шкаф или стабилен стол със стъпала на нивото на раменете и прави колена.
2. С лявата си ръка се дръжте за шкафа или стола за равновесие. Сгънете дясната си подбедрица назад и хванете десния глезен с дясната си ръка, догато сгънете крака максимално (перпендикулярно на пода). Уверете се, че стоите право – не се накланяйте напред. Ако не можете да хванете глезена си с ръка, просто задръжте подбедрицата колкото може по-прибрана към бедрото или поставете стъпалото си на стол зад вас. Трябва да усетите опъване в предната част на бедрото.

3. Задръжете позицията, като броите бавно до 20 или 30, като дишате през цялото време.
4. Освободете десния глезен и повторете с другия крак

Уверете се, че:

- Дишате равномерно по време на упражнението, като се концентрирате върху почивката
- Стоите право и гледате право напред
- Стоите стабилно на поддържащия крак



## Разтягане на подбедрицата

Ако допирането на пръстите на краката с изправени колена за вас е невъзможно упражнение, помнете, че за много хора това е трудно. Много хора имат схващане на подбедриците и опънато Ахилесово сухожилие. Това упражнение за разтягане ще направи вашите мускули по-подвижни и ще ви е по-лесно да ги свивате.

1. Седнете в предната част на стол със сгънати колена и стъпала на пода.
2. Опънете вашия десен крак напред, като поставите дясната пета на пода и държите глезена отпуснат. Бавно се наведете напред към бедрото, като целите да достигнете пръстите на крака. Опитайте се да държите гърба си изправен.
3. Задръжете позицията, като броите до 20 или 30, като не забравяте да дишате равномерно.
4. Изправете се и седнете в стола, като сгънете десния глезен така, че пръстите ви да сочат тавана. Отново се наклонете напред към пръстите на краката и задръжете, като броите до 20 или 30. Не забравяйте да дишате.

5. Седнете в изходна позиция и повторете с левия крак.

Забележка: Трябва да чувствате в първата част от упражнението разтягане в гърба и горната част на подбедрицата, а във втората – в долната част на подбедрицата.

Уверете се, че:

- Дишате през цялото време на упражнението, като се концентрирате върху почивката
- Държите гърба си изправен и главата повдигната, докато се наклоняте напред към крака си.
- Разпъването не трябва да бъде болезнено – не се опитвайте веднага да достигнете пръстите си.



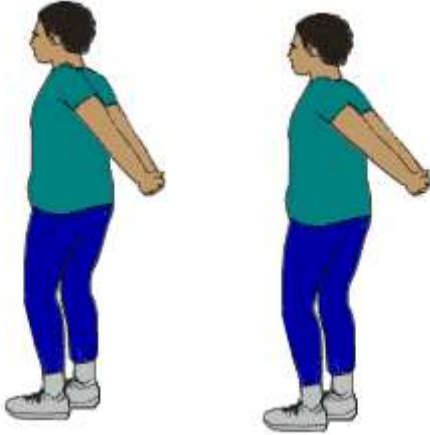
## Разтягане на гръдните мускули и ръцете

Това просто отпускащо упражнение ще подобри подвижността на вашите ръце и гръдни мускули и предната част на раменете ви.

1. Застанете с ръце зад гърба и крака на нивото на раменете
2. Опънете двете ръце зад гърба си и хванете дланите си заедно, ако е възможно, като придърпате вашите рамене.
3. Задръжте в тази позиция и бройте бавно до 20 или 30, като дишате през цялото време.
4. Освободете ръцете и повторете

Уверете се, че

- Дишате през цялото време на разтягането
- Поддържате гърба си прав и гледате право напред



## Разтягане на врата, горната част на гърба и раменете

Това лесно упражнение цели разтягане на друга група мускули, които са особено чувствителни на натоварване и стрес – гърба, шията и раменете. Правете го често – след упражненията за мускулна сила, и по време на всяка дейност, която ви кара да се чувствате схванат, като седене пред телевизора или пред компютъра. Вие ще усетите подмладяващата му сила.

1. Застанете с леко раздалечени крака, на нивото на раменете, и опънати колене. Хванете ръцете си пред тялото си.
2. Обърнете ръцете си така, че вашите длани да сочат към пода. След това повдигнете ръцете така, че да станат хоризонтални на нивото на раменете.
3. Внимателно отдалечете дланите си от тялото си. Трябва да усетите разтягане във врата, горната част на гърба и раменете си.
4. Задръжте позицията, докато броите бавно до 20 или 30. Не забравяйте да дишате.
5. Отпуснете ръцете и повторете.

Уверете се, че:

- Дишате през цялото време на разтягането
- Не сгъвате гърба напред или встрани

