

ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВЪЗРАСТНИ – ПРОГРАМА ЗА СИЛА

ВТОРИ КОМПЛЕКС

Когато сте правили упражненията от първия комплекс поне 2 седмици ИЛИ упражненията не ви затрудняват, можете да добавите упражненията от Втори комплекс. Когато сте правили упражненията от Комплекс 1 и 2 поне 6 седмици, можете да преминете към упражненията от Комплекс 3. Помнете – винаги правете загрявяване и отпускане като част от всеки комплекс упражнения!

Укрепване на бицепсите

Тежи ли ви да носите 5 кг? След няколко седмици упражнения за бицепсите това няма да ви затрудни.

1. С гиричка във всяка ръка станете или седнете на стол без подлакътници, с крака на нивото на раменете, прибрани ръце и длани надолу.
2. Броейки до две, бавно повдигнете нагоре тежестите, като завъртите китките, като придържате мишниците си плътно до тялото – все едно че трябва да задържите вестник с мишниците си. Дръжте китките прави и тежестите успоредни на пода.
3. Направете пауза. След това, броейки до четири, бавно отпуснете тежестите обратно, като завъртите ръцете си обратно с длани към пода.
4. Повторете 10 пъти в една серия. Починете 1-2 минути. След това направете втора серия от 10 повторения.



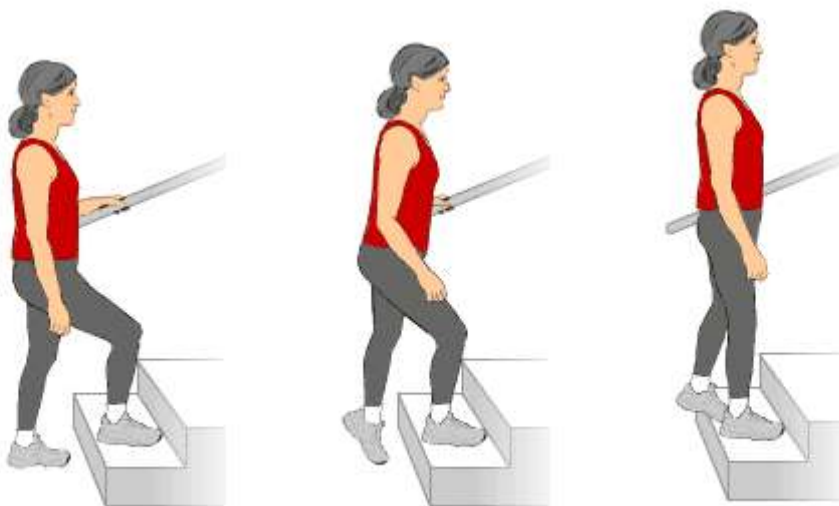
Уверете се, че:

- не отделяте лактите си от тялото си
- държете китките прави

Изкачване на стъпала

Това е отлично упражнение за сила, което изисква само едно стъпало. Упражнението ще подобри вашето равновесие и ще укрепи вашите крака.

1. Застанете до парапета в основата на стълбите. Стъпете с десния крак на първото стъпало.
2. Държейки се за парапета за равновесие, броейки до две, изправете десния си крак, за да повдигнете лявото стъпало бавно, докато достигне до първото стъпало. Докато се качвате, уверете се, че дясното ви коляно стои право напред и не минава зад глезена ви. Поставете левия си крак близо до десния.
3. Направете пауза. След това, използвайки десния крак за опора, броейки до четири бавно слезте с левия крак обратно на пода.
4. Повторете 10 пъти с десния крак и 10 пъти с левия крак за една серия. Починете 1-2 минути. След това изпълнете втори комплект от 10 повторения с всеки крак.



Уверете се, че:

- Не оставяте на задния си крак да държи опората ви
- Не оставяте на инерцията да направи движението
- Поставете тежестта на тялото на петата си, вместо на пръстите на предния крак.

Повдигане на гирички над главата

Това полезно упражнение развива няколко мускулни групи в ръцете, горната част на гърба, раменете.

1. Застанете или седнете на стол без облегалки с разтворени крака на нивото на раменете. С гирички във всяка ръка, повдигнете ръцете си, с длани напред, докато гиричките стигнат на нивото на раменете ви успоредно на пода.
2. Броейки до две, бавно повдигнете гиричките над главата си, докато вашите ръце се опънат максимално.
3. Направете пауза. След това, броейки до четири, бавно спуснете гиричките обратно до нивото на раменете, с лакти надолу прътно до тялото.
4. Повторете 10 пъти в една серия. Починете 1-2 минути. След това направете втора серия от 10 повторения.



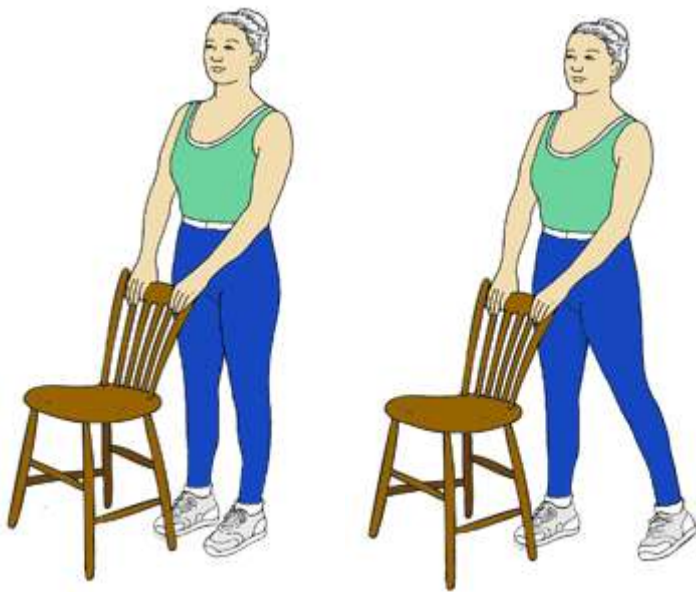
Уверете се, че:

- *държите китките си прави,*
- *държите лактите си стабилни*
- *не позволявате на гиричките да се движат далеч от тялото ви напред и назад*
- *дишате равномерно по време на упражнението.*

Отвеждане на крака

С цел укрепване на мускулите на бедрото, подбедрицата и таза, това упражнение прави долната част на тялото ви по-стегната, включително мускулатурата около бедрената шийка, която се чупи лесно на вашата възраст.

1. Застанете зад стабилен стол, с леко разкрячени крака и пръсти напред. Дръжте краката си опънати.
2. Броейки до две, бавно повдигнете десния крак настрани. Дръжте изправен левия крак.
3. Направете пауза. След това, броейки до четири, бавно спуснете десния крак обратно на пода.
4. Повторете 10 пъти с левия крак и 10 пъти с десния крак в една серия. Починете за 1-2 минути, след което направете още една серия с 10 повторения за всеки крак.



Уверете се, че

- *коляното на опорния ви крак е стабилно*
- *държете вашите пръсти напред по време на движението*
- *не залитате в страни, когато повдигате вашия крак.*