

Зарядка с опорой для вставания Финн Прото

Включает в себя эффективные и безопасные движения, с помощью которых можно поправить свое физическое состояние и поддержать бодрость духа. Начинайте зарядку осторожно и постепенно добавляйте количество повторов.

Хорошей Вам зарядки!



*Крепится на стену рядом с кроватью, чтобы была видна сторона с картинками**



1. Подтягивания в положении сидя

Обопритесь руками об опору для вставания. Согните локтевые суставы и поднесите подбородок к опорной дуге. Возвратесь в начальное положение, выпрямив руки. Повторите движение.



6. Распрямление бедра стоя

Обопритесь руками об опору для вставания и подавайте нижние конечности по очереди назад, напрягая ягодичные мышцы. Не наклоняйте верхнюю часть туловища вперед. Повторите движение, чередуя ноги.



2. Разминание ягодиц сидя

Обопритесь руками об опору для вставания. Наклонитесь на табуретке (поднимите ногу), согнувшись вбок.



7. Шаговое приседание

Обопритесь рукой об опору для вставания. Сделайте шаг вперед и перенесите вес тела на стоящую впереди ногу. Оттолкнитесь назад. Прodelайте то же со второй ногой. Повторите движение.



3. Поворот верхней части туловища в положении сидя

Облокотитесь предплечьем об опорную дугу. Поднимите вторую руку в согнутом положении вверх и назад. Повторяйте это движение обеими руками по очереди.



8. Перенос веса стоя

Станьте в положение "ноги широко врозь" и обопритесь руками об опору для вставания. Переносите вес туловища по очереди с одной ноги на другую, сгибая колени. Повторите движение.



4. Тренировка вставания

Обопритесь руками об опору для вставания. Наклоните вперед верхнюю часть туловища и встаньте. Сядьте назад, наклоняя вперед верхнюю часть туловища. Повторите движение.



9. Прогиб и выпрямление стоя

Возьмитесь за опору для вставания. Выгните спину и наклоните подбородок к груди. В этом положении согните колени и прогните нижнюю часть спины, посмотрите вперед. Повторите движение.



5. Растягивание области лопаток

Поставьте руки крест накрест на опору для вставания. Выгните верхнюю часть спины в сторону от опоры для вставания и потянитесь с помощью рук. Вытягивание длится 20-30 секунд.



10. Растяжение задней части бедра

Обопритесь одной рукой об опору для вставания. Держите одну руку вытянутой вперед, пятка на земле, колено опорной ноги немного согнуто. Наклоняйте вперед верхнюю часть туловища, пока не почувствуете вытяжение задней части бедра. Вытягивание длится 20-30 секунд.