



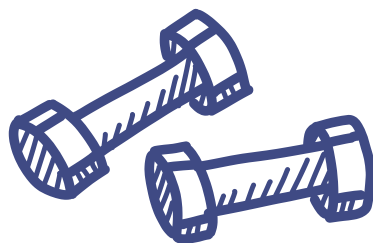
# СОДЕРЖАНИЕ


<b>О третьем возрасте</b>	<b>4</b>
Биология старения	5
Как избежать старения	6
<b>Авторская тренировка «Тайм-аут»</b>	<b>11</b>

## ГИМНАСТИКА

<b>Избавляемся от сутулости и холки</b>	<b>31</b>
<b>Укрепляем спину и улучшаем осанку</b>	<b>47</b>
<b>Возвращаем подвижность коленям</b>	<b>61</b>

<b>Тренировки с фитболом</b>	<b>72</b>
<b>Йога на стуле</b>	<b>127</b>
<b>Заключение</b>	<b>144</b>





# О третьем возрасте

Считается, что старение — это страшно, неприятно и тяжело. Но на самом деле пожилой возраст, он же третий возраст, — это самый подходящий момент начать жить для себя: заниматься любимыми хобби, путешествовать, играть с внуками, читать или выращивать любимые розы — словом, делать все то, на что не хватало времени раньше.

Выход на пенсию открывает новые перспективы и возможности. Главное — сохранить бодрость духа и крепость тела, и это совсем не так сложно, как кажется. Достаточно освоить несложную гимнастику, регулярно заниматься и верить в успех.

Позитивный настрой очень важен — не всегда удается выполнить упражнение с первого раза, но в этом нет ничего страшного: не сдавайтесь, пробуйте снова — и в конце концов все получится! Со временем вы заметите, что упражнения, которые раньше давались тяжело, теперь кажутся даже легкими.

## Биология старения

Мы начинаем стареть уже в двадцать пять лет. Неправильное питание, постоянные стрессы, малоподвижный образ жизни, частые болезни — такой образ жизни, к сожалению, знаком многим людям. А к тридцати годам под воздействием неблагоприятных факторов нередко нарушается гормональный баланс, и это тоже негативно сказывается на нашем организме: гормоны участвуют в процессе физиологического обновления клеток.

В итоге к сорока годам люди начинают задаваться тревожными вопросами: с чего началось мое старение? с ношения очков? с боли в левом колене? с ухудшения памяти? с неправильной осанки?

В первую очередь старение сказывается на коже и фигуре. В попытках удержать молодость многие решаются на пластические операции, чтобы не меняться хотя бы внешне. Но это не спасает от хронических болезней, инсульта, инфаркта, не предотвращает

ухудшения памяти, болезни Паркинсона, остеопороза и других заболеваний старости.

Но возраст не приговор. В этой книге вы найдете множество упражнений, которые помогут вам почувствовать себя здоровее и сильнее, чем когда-либо прежде!

## Как избежать старения

Избежать старения помогут не только регулярные тренировки, но и гимнастика для мозга и обычные действия, которые мы совершаем каждый день и на которые совсем не обращаем внимания. Упражнения для мозга, ходьба и правильные двигательные стереотипы — это то, что вернет вам силу, энергию и бодрость.

### Гимнастика для мозга

Гимнастика для мозга помогает молодым людям подготовиться к обучению, а пожилым — сохранить активное мышление и память. Благодаря тому, что эти упражнения снижают стресс, улучшается и общее состояние здоровья.

Гимнастика для мозга — это отличная профилактика ментальных заболеваний, связанных с ухудшением памяти и рассеянностью. Выполняйте эти простые упражнения каждый день — и положительные изменения не заставят себя ждать!

- 1** Сосчитайте от 1 до 100 — и в обратном порядке: от 100 до 1.
- 2** Вслух повторите алфавит, придумывая слово на каждую букву. Например: «А» — авиация, «Б» — барабан, «В» — ворона и так далее.
- 3** Произнесите 20 мужских и 20 женских имен, нумеруя каждое имя. Например: 1 — Павел, 2 — Михаил, 3 — Антон и так далее.
- 4** Назовите 20 слов на любую букву алфавита. Меняйте буквы каждый день!

## Ходьба

Ходить полезно! Это занятие поднимает настроение и избавляет от депрессии. Кроме того, согласно исследованиям, люди, которые чаще ходят пешком, меньше страдают от ожирения, чем люди, часто пользующиеся транспортом. Другими словами, прогулка и ходьба могут сделать вас счастливее и здоровее. Обуйтесь в удобную обувь и выходите гулять!

- Во время ходьбы старайтесь держать спину ровно, голову прямо, слегка поднимите подбородок. В этой позе позвоночник выпрямляется и во время дыхания снижается нагрузка на диафрагму.
- Двигайте руками — это повышает эффективность упражнения. Активная работа рук при ходьбе, особенно широким шагом, тренирует ягодичные мышцы и четырехглавые мышцы бедра.
- Ходите по-разному! Широкими шагами и мелкими, обычным шагом и перекрестным. Мелкий шаг хорошо влияет на кардиореспираторную систему организма, тренирует сердечную мышцу.

А чтобы сделать ходьбу приятнее, включайте любимую музыку или аудиокнигу и наслаждайтесь прогулкой.

## Правильные двигательные стереотипы

Никакие упражнения не принесут желаемой пользы, если вы не будете следить за двигательными стереотипами. Двигательный стереотип — это то, как человек сидит, стоит, ходит, спит... В обычной жизни человек даже не задумывается, правильно ли он совершает то или иное движение.

Так формируется неправильный двигательный стереотип, который может привести к различным заболеваниям.

# ГИМНАСТИКА

# Избавляемся от сутулости и холки

«Холка» — это жировое отложение, которое препятствует кровоснабжению головного мозга, что вызывает головную боль и негативно влияет на артериальное давление. Один из самых распространенных и надежных методов избавления от холки, а вместе с ней и сутулости, — гимнастика. В основном это упражнения, развивающие не только поверхностные крупные группы мышц, такие как трапециевидная, грудино-ключично-сосцевидная мышца, но и глубокие мышцы шеи и верхнего плечевого пояса.

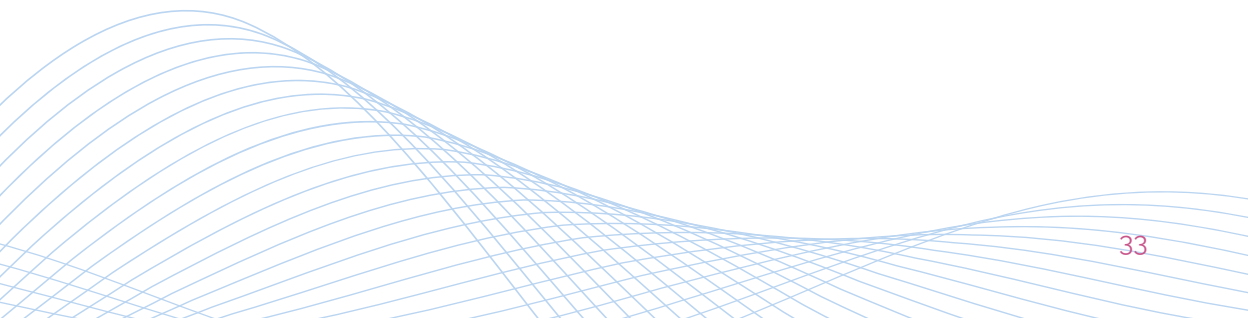
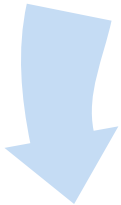


## Упражнение 1

- 1** Исходное положение — лежа на животе, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, предплечья лежат на полу.
- 2** Поднимите согнутые руки вверх; предплечья должны быть параллельны друг другу, лоб касается коврика.
- 3** Задержитесь в этом положении на 8–10 секунд, вытягивая позвоночник.
- 4** Вернитесь в исходное положение.
- 5** Повторите упражнение 4–8 раз.

**Важно!**  
Сохраняйте ровное дыхание. Если почувствуете себя плохо, сделайте перерыв или прекратите упражнение.

4-8  
раз

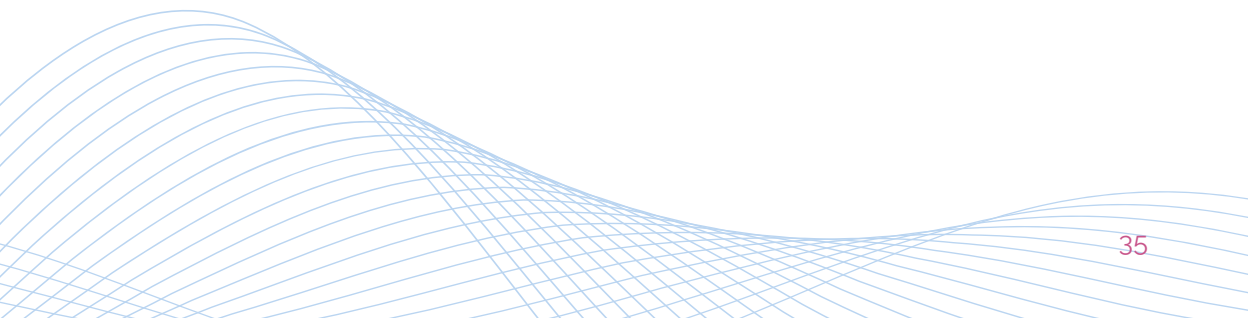
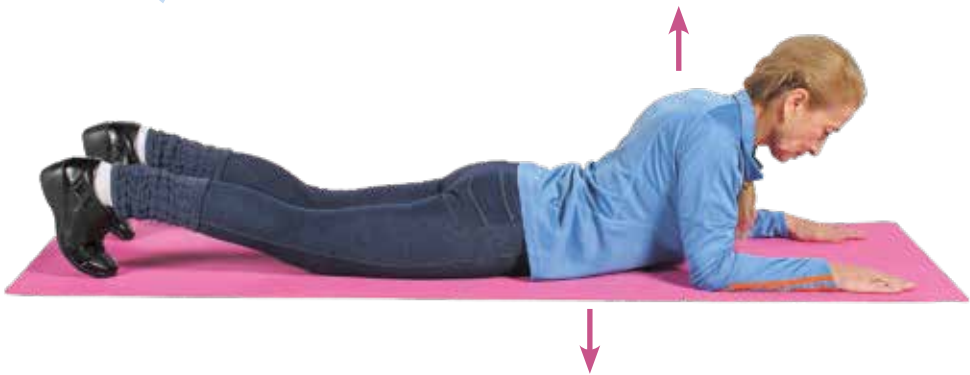
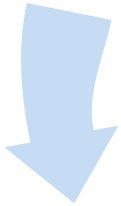


## Упражнение 2

- 1** Исходное положение — лежа на животе; опора на ладони и предплечья, локти находятся строго под плечами.
- 2** Сведите лопатки, опуская голову вниз. Приподнимитесь над полом, выравнивая туловище.
- 3** Опустите таз на пол и слегка прогнитесь, не запрокидывая голову.
- 4** Вернитесь в исходное положение.
- 5** Повторите упражнение 4–8 раз.

**Важно!** Если вам тяжело дается это упражнение, выполните его столько раз, сколько сможете. Со временем вы станете сильнее.

4-8  
раз

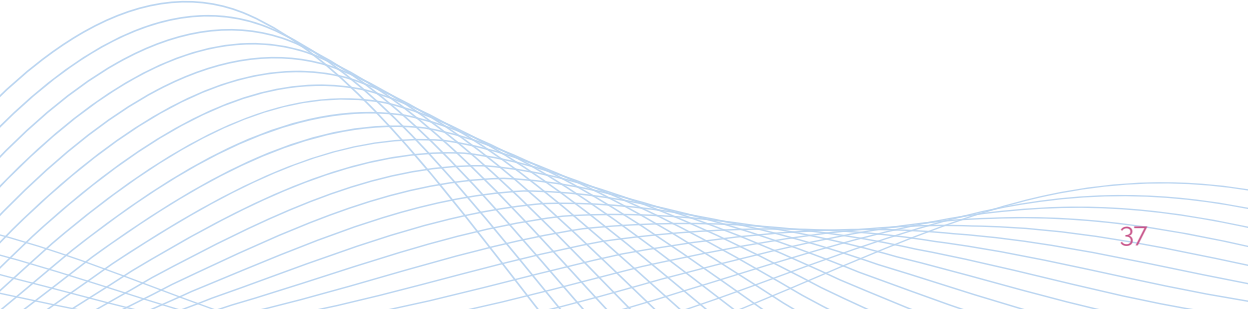


### Упражнение 3

- 1** Исходное положение — лежа на животе; опора на предплечья и ладони, локти находятся строго под плечами.
- 2** Приподнимитесь на локтях, прогибая спину. Смотрите вперед.
- 3** Задержитесь в этом положении на 8–20 секунд.
- 4** Вернитесь в исходное положение.
- 5** Повторите упражнение 1–2 раза.

**Важно!**  
**Сохраняйте ровное дыхание.**

1-2  
раза



## Упражнение 4

- 1** Исходное положение — планка с опорой на предплечья, ноги расставлены на ширину плеч.
- 2** Коснитесь грудью пола. При этом таз и ноги должны приблизиться к полу, но не касаться его.
- 3** Вернитесь в исходное положение.
- 4** Повторите упражнение 2–4 раза.

**Важно!** Если не получается выполнить упражнение больше одного раза, не беспокойтесь. Со временем вы станете сильнее.

**Важно!**  
Не задерживайте  
дыхание,  
дышите ровно  
и спокойно.

2-4  
раза

