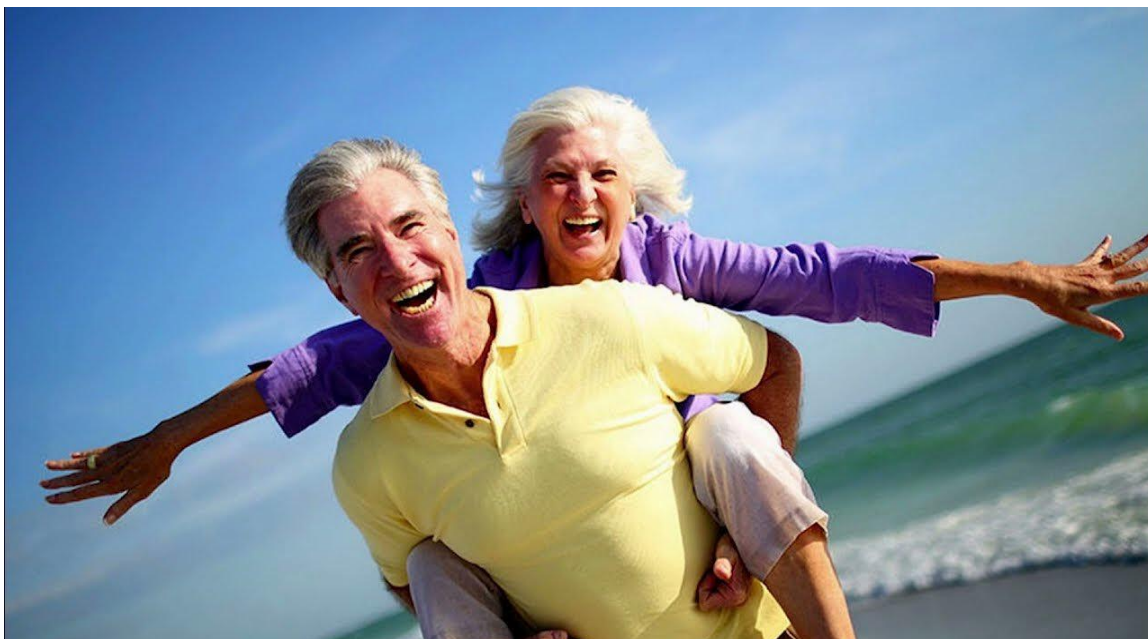


5 упражнений, которые помогут сохранить здоровье после 50

(Утренний и вечерний комплекс для бодрости и восстановления)



Автор: Алла Кравчук, основатель «Био Фитнес»

Сайт: arkaima67.ru

Почему важно двигаться после 50?

С возрастом наше тело меняется: замедляется обмен веществ, снижается подвижность суставов, увеличивается утомляемость. Регулярные упражнения помогают поддерживать здоровье, улучшают настроение и дают ощущение контроля над своим телом. Этот простой комплекс подходит даже тем, кто только начинает заниматься.



Утренний комплекс: проснуться легко



1. Потягивание лёжа

Лягте на спину, руки вытяните вверх, носки — от себя. Потянитесь всем телом. Задержитесь в этом положении 5 секунд. Повторите 5 раз.

2. Круговые движения стопами

Лёжа на спине, поднимите ноги и выполняйте круговые движения стопами внутрь и наружу по 10 раз.

3. Подъём рук и ног

Лёжа на спине, поднимите одновременно правую руку и левую ногу. Задержитесь на 3 секунды. Повторите 10 раз, меняя стороны.



Вечерний комплекс: расслабляем тело



4. Мягкие наклоны головы

Сидя или стоя, медленно наклоните голову вперёд, затем назад, вправо и влево. Без усилия. Повторите по 5 раз.



5. Вытягивание позвоночника у стены

Встаньте у стены, касаясь пятками, тазом, лопатками и затылком. Потянитесь макушкой вверх. Дышите глубоко 1 минуту.



Поздравляю – вы уже начали путь к здоровью!

Регулярность — вот главный секрет. Даже 10 минут в день творят чудеса. Поддержите себя, делайте упражнения с радостью. И не забывайте: ваше здоровье — в ваших руках!

Сайт: arkaima67.ru

YouTube: <https://www.youtube.com/@60-8>

ВКонтакте: <https://vk.com/clubfitnes60>

Подпишитесь, чтобы не пропустить новые полезные материалы и подарки!