

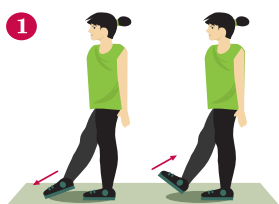
Чтобы дома не «заржаветь»

Фитнес-тренер из СВАО рассказала, как поддержать себя в форме

Три простых упражнения

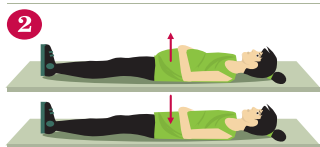
СТОЯ

Необходимо вытянуть носок максимально от себя, а затем к себе. При этом важно выполнять движения не пальцами, а именно максимально задействовать голеностоп



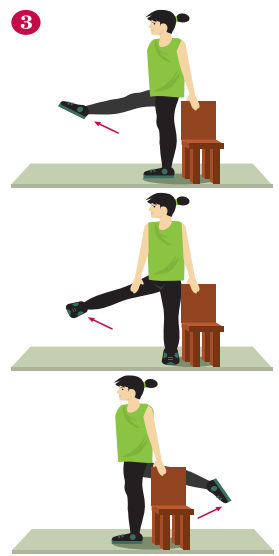
ЛЁЖА

Положите руки на живот. На вдохе живот должен надуться, как шарик, а на выдохе опуститься вниз



СТОЯ С ОПОРОЙ НА СТУЛ

Удерживаем ногу, поочерёдно поднимая её вперёд, вбок и назад



Вынужденное пребывание дома не повод отказываться от физкультуры. Корреспондент «Звёздного бульвара» выяснял, как можно поддерживать себя в форме в домашних условиях.

Чтобы кровь и лимфа не застаивались

— Когда мы мало двигаемся, у нас ухудшается циркуляция крови и лимфы, — говорит фитнес-инструктор «Лаборатории умного тела» **Виктория Аглинцева**. — А это означает, что необходимо делать регулярную разминку. Некоторые упражнения можно совмещать с привычными делами. Когда вы чистите зубы, например, можно взять теннисный мячик и массировать с его помощью стопы.

Крутим голеностопом, вращаем глазами

Смотреть телевизор тоже можно с пользой для здоровья. Необходимо вытянуть носок максимально от себя, а затем к себе. При этом важно выполнять движения не пальцами, а именно максимально задействовать голеностоп. Если же



Михаил Гребеншиков

Отжиматься можно от стола, от стула и даже от стены

по телевизору смотреть нечего, то можно дать глазам более полезную нагрузку.

— Нужно нарисовать точку на стекле и смотреть то на неё, то через окно вдаль. Также можно делать большие круги рукой и следить за указательным пальцем. При этом очень важно двигать именно глазами, а не головой, можно даже другой рукой слегка придерживать подбородок, — подчёркивает Виктория.

Полезно дышим на диване

Если совсем не хочется вставать с кровати или с дивана, то самое время заняться дыхательной гимнастикой. Попробуйте разный тип дыхания. 1. Положите руки на живот. На вдохе живот должен надуться, как шарик, а на выдохе опуститься вниз. 2. Ладони кладём на бока, на нижние рёбра, и дышим как бы в ладони (рёбра должны расходиться по сторонам, будто мехи аккордеона). 3. Перевернитесь на живот и направьте дыхание в область поясницы. Чтобы лучше почувствовать это упражнение, попросите кого-то из домашних положить вам ладони на поясницу.

Константин ЛОГИНОВ

ТЕМ, КОМУ ЗА...

Замена прогулки в парке

Для пожилых людей существует своя система упражнений. Главное, не переусердствовать с нагрузками.

— Если человек до этого занимался какой-то двигательной активностью, то ему следует продолжать делать то, к чему он привык, в режиме тонизиру-

ющих нагрузок. Сейчас не стоит экспериментировать. Если выйти за рамки, то мы поставим иммунитет под удар, — утверждает учитель физкультуры высшей категории Ярослав Дрозд.

Если вы бегали или ходили в парке, то в домашних условиях это можно заменить попеременным

шаганием или приседаниями с опорой на стул или на стол. Также можно делать упражнение для ног, поочерёдно поднимая их вперёд, вбок и назад.

— Начинаем с восьми повторений, а затем доводим до 12, выполняем в течение трёх-четырёх недель, — говорит Ярослав.

Лучше всего в домашних условиях тренировать периферийные мышцы. Для этого отлично подходят отжимания. Отжиматься можно от стола или от стула. Если вы ещё не готовы к таким нагрузкам, то можете начать с самого лёгкого — отжиманий от стены.

Заслуженный мастер спорта зовёт к экрану



Роман Балаев

Видеоролик со спортивными упражнениями записал для своих учеников и их родителей, вынужденных находиться дома, заслуженный мастер спорта **Максим Елисеев**. Он ведёт физкультуру в школе «Глория» на Алтуфьевском ш., 94. Во время семиминутного ролика Елисеев показывает упражнения по лёгкой атлетике с применением резиновых ремней для силовой нагрузки: отжимания, растягивания... Они рассчитаны на школьников 5-6-х и 7-9-х классов, но их стоит сделать и родителям. Нагрузка неслабая. Сразу видно, что учитель очень внимательно относится к укреплению спортивной формы своих учеников.

i Скачать полезный видеоролик можно по ссылке: yadi.sk/i/LNpnykxMTZM5pg.
Татьяна ЩЕРБАКОВА

**ВСЕ НОВОСТИ
НА САЙТЕ
ZBULVAR.RU**

реклама

НЕДВИЖИМОСТЬ

- Аренда. Т. 8-964-725-9395, Светлана
- Арендую жильё. Т. 8-916-745-8493
- Быстро сдам/продам. Т. 8-915-459-6950
- Сниму жильё. Т. 8-925-144-3733
- Сниму жильё. Т. 8-985-197-9040, Ирина

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

- Ремонт стиральных машин. Т. 8 (495) 970-6203
- Ремонт телевизоров! Плит! Швейных! Т. 8 (499) 703-4194

ХОЛОДИЛЬНИКИ
РЕМОНТ ВСЕХ МАРОК
СТАЖ 30 ЛЕТ. СКИДКИ.
8 (499) 180-3440
8-903-744-3579
ПОКУПКА НЕИСПРАВНЫХ

- Телемастер... Т. 8 (495) 687-2248

АВТОМОБИЛИ

- Автовыкуп. Т. 8-962-948-7875

КОМИССИОНКА

- Антиквариат, янтарь куплю дорого статуэтки, подстаканники, портсигары, значки, самовары, иконы. Т. 8 (495) 643-7212
- Картины куплю. Т. 8-925-445-6761
- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-1952
- Купим книги. Т. 8 (495) 721-4146

РАБОТА

- Консьерж. Алтуфьево. Т. 8-903-717-4212
- Консьерж. Район Бибирево. Т. 8 (499) 207-7605

Фармацевтическому складу **ТРЕБУЕТСЯ УБОРЩИЦА.**
График работы: 5/2,
з/п 26 000 руб.
17-й пр-д Марьиной рощи, 13, с. 5.
Т.: 8 (495) 640-68-24, 8-916-103-81-24

- Срочно. Офис. Т. 8-963-605-7099

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

- Автогрузоперевозки. Разборка/сборка мебели бесплатно. Т.: 8-926-431-3535, 8 (495) 642-5475
- А/«Газель» на дачу. Т. 8 (499) 394-3060
- «Газель». Т. 8-925-590-9106
- «Газель» на дачу. Т. 8-903-559-1677
- Недорогой переезд. Т. 8 (495) 589-0078
- Переезды. Т. 8-925-517-4472
- «Соболь» от 1000 руб. Т. 8-926-525-1931

- Транспортная компания. Т. 8 (495) 778-7366

ЗНАКОМСТВО

- Сваха. Гарантированно! Т. 8-985-985-6025

РАЗНОЕ

- Уничтожение насекомых. Т. 8 (495) 978-6565

ЖИВОТНЫЕ

ВЕТЕРИНАРНАЯ КЛИНИКА
ул. Радужная, д. 26,
8 (495) 656-67-43, 8-925-588-87-02
ВЕТЕРИНАРНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ул. Грекова, д. 11,
8 (499) 478-32-91, 8-926-207-66-38
Плановые вакцинации, Акция «Мартовский кот», Все виды ветеринарной помощи»

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-2563

УСЛУГИ

- Съездим на могилу Вашего родственника. Возложим цветы. Фотоотчёт. Т. 8-916-902-0693

ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

- Обои, ламинат. Т. 8-925-440-8005
- Ремонт квартир: косметика, Москвичка, стаж 25 лет. Т. 8-903-204-5729
- Циклёвка. Т. 8 (495) 761-2388

ЗАМКИ ВСКРЫТИЕ ЗАМЕНА
8 (495) 507-11-81
КРУГЛОСУТОЧНО

ЗАМКИ
ВСКРЫТИЕ, ЗАМЕНА
8 (495) 995-5059
Выезд бесплатно

ОКНА
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ!
ОТДЕЛКА, КРЫШИ, ВЫВОС, ШКАФЫ
МОСКВИЧКА, СТАЖ 25 ЛЕТ.
РЕМОНТ ОКОН, ЖАЛЮЗИ
(495) 150-04-01
www.int-okna.ru

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ
8 (495) 782-82-12
(многоканальный)
www.edinrek.ru