

## Тренировка для всех (для ног)

Теперь познакомим с тренингом для пожилых людей и для работающих молодых людей, который любой легко сможет делать. Люди преклонного возраста легко у себя дома, работающие люди в офисе во время рабочего перерыва попробуйте размяться.

Физическая сила обычно достигает своего пика в возрасте 20 – 30 лет, затем медленно уменьшаясь, с 60 лет резко теряется. Снижение физической силы нижней части тела происходит быстрее верхней части, из-за чего при ходьбе ноги хорошо не поднимаются. Значит, повышается риск упасть споткнувшись об маленький уступ. Так как в результате падения, можно оказаться прикованным к постели, давайте плотно потренируем (в возможных пределах) нижнюю часть тела!

### 【Умение тренировки】

- В неделю примерно 2 – 3 раза (эффективно, если заниматься с перерывом в 2 – 3 дня после того, как полностью восстановятся силы)
  - Во время зарядки дыхание не задерживать
  - Делать медленно, без размаха
  - Осознавать какие мышцы тренируете (часть, закрашенная серым цветом на изображении человека рядом с фотографией)
- ※Особенно касается пожилых людей, не переусердствуйте, тренируйтесь по мере своих сил и состояния.

◇Для людей преклонного возраста

## みんなのトレーニング (足編)

今号から、高齢の方と、仕事をしている若い方に向けて、簡単にできるトレーニングを紹介していきます。高齢の方は自宅で気軽に、仕事をしている方はオフィスで仕事の休憩時間などに体を動かしてみてください。筋力は、一般的に20～30代をピークに、その後緩やかに落ちていき、60代になると急激に低下します。筋力の衰え方は上半身より下半身のほうが早く、下半身の筋力が低下することにより、歩くときに足がしっかり上がりなくなります。すると、小さな段差でつまずいて転倒するリスクが高くなるというわけです。転倒がきっかけで寝たきりになってしまうこともあるので、(無理をしない程度に)しっかり下半身をトレーニングしていきましょう!

### 【トレーニングのコツ】

- 週に2～3回ぐらい(2～3日空けて、筋力が十分に回復してから行なうのが効果的)
  - 運動中に呼吸を止めない
  - 反動をつけずに、ゆっくり行なう
  - 動かしている筋肉を意識する(写真のそばにある人体図のグレーの部分です)
- ※特に高齢の方は、無理をせず、ご自分の体力や体調に合わせて行なってください。

◇高齢の方へ

テレビを見ながら、やってみましょう!  
 давайте попробуем, смотря телевизор!

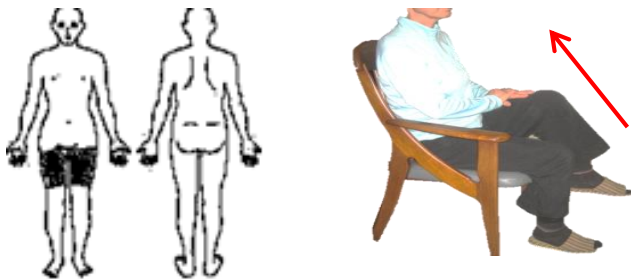
**【Поднятие бёдер】**

1. Сесть на стул, выпрямить спину, положить руки на колени
2. Выдыхая медленно поднять вверх одно колено
3. Затем, вдыхая, медленно опустить колено

■ Одну ногу по 10 раз, поочерёдно левую-правую, делать в три захода

☆ Что такое «3 захода»?

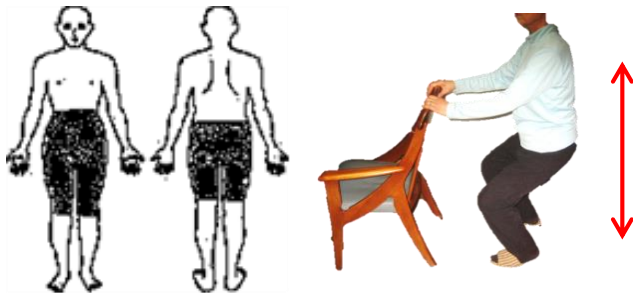
→[левую ногу 10 раз и правую ногу 10 раз] – это «1 заход», и так 3 раза. То есть, левая 10 раз, правая 10 раз (1-й заход), левая 10 раз, правая 10 раз (2-й заход), левая 10 раз, правая 10 раз (3-й заход)



**【Движение коленей вверх и вниз от талии】**

1. Расставить ноги на ширину плеч, выпрямив спину встать. Обеими руками держаться за спинку стула, осторожно, чтобы не упасть.
2. Вдыхая, медленно присесть, как показано на фотографии слева.
3. Выдыхая, медленно встать.

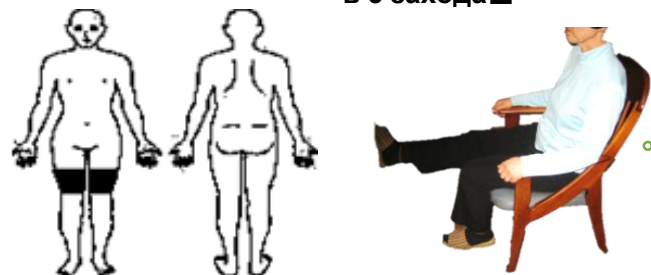
■ Сделай 3 захода по 10 раз ■



**【Вытягивание коленей】**

1. Сесть на стул, выпрямить спину, выдыхая, медленно вытянуть колено
2. Вытянутую прямо ногу удерживать 3 секунды
3. Вдыхая, медленно вернуть в начальное положение

■ Сделай каждую ногу по 10 раз поочерёдно в 3 захода ■



**【太もも上げ】**

1. イスに座り、背すじを伸ばした状態で、手をひざの上に置く
2. 息を吐きながら、ゆっくり片ひざを上上げる
3. その後、息を吸いながら、ゆっくりひざを下ろす

■ 片足10回ずつ左右交互に3セット行なう ■

☆ 3セットって?

→[左足10回と右足10回]を「1つのまとまり (= 1セット)」とし、それを3回という意味です。つまり、左10回、右10回(1セット目)、左10回、右10回(2セット目)、左10回、右10回(3セット目)

**【腰からひざの上運動】**

1. 肩幅に足を開き、背すじを伸ばした状態で、立つ。両手はイスの背もたれを持ち、転倒しないように気をつける
2. 息を吸いながら、左の写真のように、ゆっくり腰を下ろす
3. 息を吐きながら、ゆっくりと立つ

■ 10回を3セット行なう ■

猫背にならないように注意  
しましょう Не ссутулитесь.

**【ひざ伸ばし】**

1. イスに座り、背すじを伸ばした状態で、息を吐きながら、ゆっくりと片ひざを伸ばす
2. 足を一直線にした状態で3秒キープする
3. 息を吸いながら、ゆっくりと足を戻す

■ 片足10回ずつ左右交互に3セット行なう ■

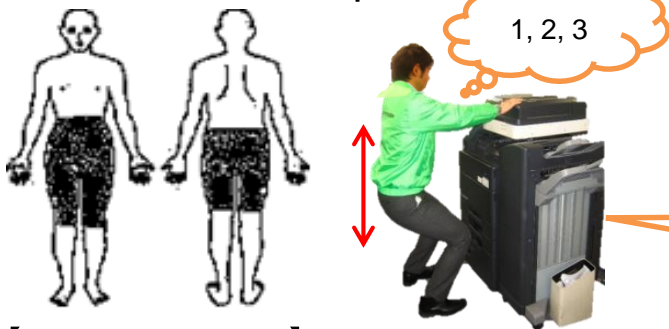
3秒キープ 持続する 3秒。  
保持する 3秒。 «1,2,3»

◇Для работающих молодых людей

**【Движение коленей вверх и вниз от талии】**

1. Расставить ноги на ширине плеч, выпрямив спину встать
2. Следя, чтобы спина была прямой, вдыхая, медленно присесть, как показано на фото слева.
3. Удерживать 3 секунды, выдыхая, медленно встать

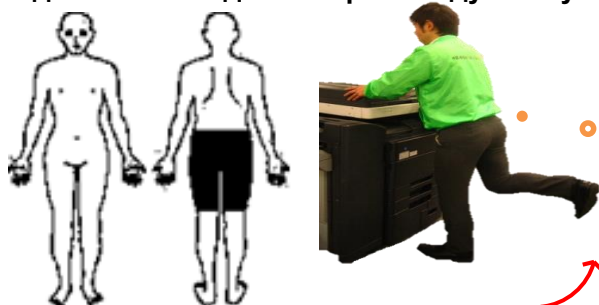
■Сделать 3 захода по 10 раз■



**【Сгибание коленей】**

1. Расставить ноги на ширине плеч, стоя, выпрямив мышцы спины.
2. Одну ногу согнуть в колене, выдыхая, медленно поднять пятку назад
3. В такой позе стоять 10 секунд, вдыхая, медленно опустить ногу.

■Сделать 3 захода по 10 раз каждую ногу■



**【Соединение коленей】**

1. Сесть на стул, выпрямить мышцы спины, зажать между бёдрами подушечку или пластиковую бутылку
2. Напрягите внутреннюю сторону бёдер, как можно ближе сдвиньте колени и держите в таком положении (соединённые колени)

■Сделать 3 захода по 1 минуте■



(K)

◇仕事をしている若い方へ

**【腰からひざの上下運動】**

1. 肩幅に足を開き、背すじを伸ばした状態で、立つ
2. 背中を丸めないように注意しつつ、息を吸いながら左の写真のように、ゆっくり腰を下ろす
3. 3秒キープし、息を吐きながら、ゆっくりと立つ

■10回を3セット行なう■

コピーしながらでもできますよ  
Можно заниматься, даже делая копии

**【ひざ曲げ】**

1. 肩幅に足を開き、背すじを伸ばした状態で、立つ
2. 片足をひざから曲げ、息を吐きながら、ゆっくりかかとを後ろに上げる
3. この姿勢を10秒キープし、息を吸いながら、ゆっくりと足を戻す

■片足10回ずつ左右交互に3セット行なう■

1,2,...8,9,10

**【ひざ合わせ】**

1. イスに座り、背すじを伸ばした状態で、左右の太ももの間にクッションやペットボトルなどをはさむ
2. 内ももに力を入れて、ひざをできるだけ近づけた(ひざを合わせた)状態でキープする

■1分を3セット行なう■

1分間キープ 保持 1

仕事中でも、こっそりできますね Можно украдкой делать даже в течение работы

(K)