

## Тренировка для всех (на живот)

Мы знакомим вас с тренировкой для пожилых людей и для работающих молодых, которая любому под силу. Пожилые могут попробовать не напрягаясь поупражняться у себя дома, а те, кто работает, — в офисе, например, во время перерыва.

Этот комплекс упражнений — на живот. Мышцы живота — это важные мышцы, которые поддерживают равновесие тела и препятствуют легкому возникновению боли в пояснице. Смотрите на фотографии и старайтесь делать так же.

◇ Для пожилых людей

べっど ふとん うえ だいじょうぶ  
ベッドや布団の上でも大丈夫です!

Можно выполнять и на кровати, и на матрасе!

### Упражнение для брюшного пресса с согнутыми коленями

1. Лежа на полу на спине, согнуть ноги в коленях.
2. Как бы заглядывая в пупок, медленно приподнимать верхнюю часть тела.
3. Выполняя движение 2, перемещать кисти рук над бедрами к коленям.
4. Несколько приподнявшись, замереть на 5 секунд и медленно вернуться в исходное положение.

■ Сделать 3 захода по 10 раз. ■



При этом другой человек может придерживать вас за лодыжки. ♪

## みんなのトレーニング (お腹編)

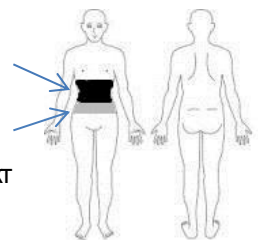
こうれい かた しごと わか かた お かん  
高齢の方と仕事をしている若い方に向けて、簡  
たん 単にできるトレーニングを紹介します。こうれい  
単にできるトレーニングを紹介します。高齢の  
かた じたく きがる しごと かた おひいす  
方は自宅で気軽に、仕事をしている方はオフィス  
しごと きゅうけいじかん からだ うご  
で仕事の休憩時間などに体を動かしてみてください。  
ださい。

こんかい なか ふっぎん からだ  
今回は、お腹のトレーニングです。腹筋は体  
ばらんす たも ようつう お  
のバランスを保ったり、腰痛を起こりにくくした  
りする大事な筋肉です。写真を見ながら、同じ  
だいいじ きんにく しゃしん み おなじ  
ようにやってみてください。

◇ 高齢の方へ

### 【ひざ立て腹筋】

よく効く  
強い効果  
すこ  
少し効く  
小さい効果



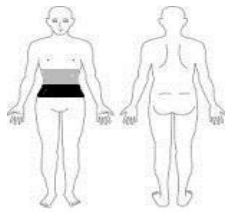
1. 床の上で、仰向けになって、ひざを立てる
2. おへそをのぞくように、ゆっくり上体を起こす
3. 2に合わせて、両手は太ももの上からひざのほうへ移動する
4. ある程度上体が上がったところで、5秒キープし、ゆっくりと元に戻る

■ 10回を3セット行なう ■

ほかひとあしくびお  
他の人に足首を押さえてもらってもいいですね♪

Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

Подъем ноги в положении лежа



1. Лежа на полу на спине, согнуть ногу в колене.
  2. Выпянуть руки в стороны и положить на пол.
  3. Медленно приподнимать вторую ногу, не сгибая ее.
  4. Несколько приподняв ногу, замереть на 5 секунд и медленно вернуть ее в исходное положение.
- Сделать 3 захода по 10 раз попеременно для каждой ноги. ■

Повороты поясницы с согнутыми коленями

\* Если у вас болит поясница, будьте осторожны, поскольку это упражнение дает на нее сильную нагрузку.

1. Лежа на полу на спине, согнуть ноги в коленях.
  2. Выпянуть руки в стороны и положить на пол.
  3. Ноги немного приподнять.
  4. Не разъединяя ног, опустить их в сторону на пол, тем самым скрутив поясницу, замереть на 5 секунд и медленно вернуться в исходное положение.
- Сделать 3 захода по 10 раз попеременно в каждую сторону. ■



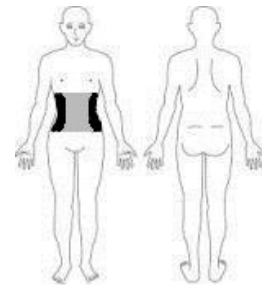
【仰向け片足上げ】

1. 床の上で、仰向けになって、片足のひざを立てる
2. 両手は横に伸ばして、床につける
3. もう片方の足を、ひざを伸ばした状態で、ゆっくり持ち上げる
4. ある程度、足が上がったところで、5秒キープし、ゆっくりと元に戻る

■片足10回ずつ左右交互に3セット行なう■



【ひざ上げ腰ひねり】※腰への負担が大きいので、腰の痛い方はご注意ください。



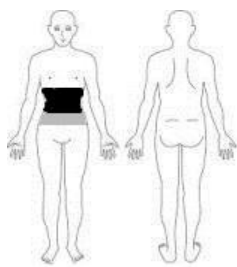
1. 床の上で、仰向けになって、ひざを立てる
2. 両手は横に伸ばして、床につける
3. 両足を少し持ち上げる
4. 両足をそろえたまま、片側に倒して腰をひねり、5秒キープし、ゆっくりと元に戻る

■左右交互に10回ずつ3セット行なう■

Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

◇ Для работающих молодых людей

Наклоны вперед в положении сидя



1. Сидя на стуле, выпрямить спину.
2. Сложить руки за головой.
  - \* Следить за тем, чтобы на шею сильно не давить.
3. Выдыхая, медленно сгибать верхнюю часть тела (от пупка).
  - \* Перед этим напрячь пресс.
4. Замереть на 5 секунд и медленно вернуться в исходное положение.
  - Сделать 3 захода по 10 раз. ■

Упражнение для брюшного пресса с отрывом ног от пола

1. Сесть на край стула и чуть-чуть отодвинуться от стола.
2. Положить руки на стол и, выдыхая, медленно подтягивать колени к груди.
3. Несколько приподняв ноги, замереть на 5 секунд и медленно вернуть их в исходное положение.
  - Сделать 3 захода по 10 раз. ■



Можно также просто приподнимать ноги или выпянуть их и постукивать ими друг о друга. ♪

◇仕事をしている若い方へ

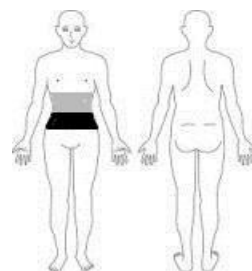
【座ったまま前かがみ】

1. イスに座った状態で、背すじを伸ばす
2. 両手を頭の後ろで軽く組む
  - ※首に力が入り過ぎないように注意
3. 息を吐きながら、おへそより上の部分をゆっくりと丸める
  - ※この際、腹筋を意識して力を入れておく
4. 5秒キープし、ゆっくりと元に戻す

■ 10回を3セット行なう ■



【足浮かし腹筋】



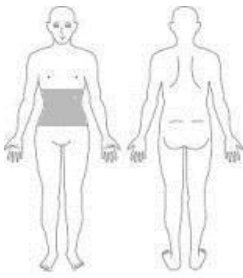
1. イスに浅く座り、イスと机の間を少し空ける
2. 机に両手をつき、息を吐きながら、両ひざをゆっくりと胸のほうに引き寄せる。
3. ある程度、足が上がったところで、5秒キープし、ゆっくりと元に戻す

■ 10回を3セット行なう ■

その場で、少し足を持ち上げたり両足を伸ばして、バタ足をしたりするのもいいですよ♪

Втягивание живота

なかひ  
【お腹引っこめ】



でんしゃ なか  
電車の中でもできますよ!

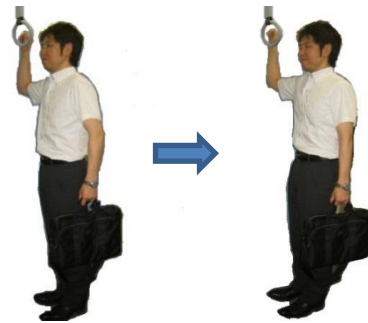
Упражнение можно делать и в электричке!

1. Выпрямиться и слегка расправить плечи.
2. Напрячь ягодицы.
3. Медленно выдыхая, насколько возможно, втянуть в себя весь живот.
4. В этом состоянии замереть и нормально подышать примерно 20 секунд.
5. Медленно расслабить живот и вернуть его в исходное положение.

■ Сделать 3 захода по 10 раз. ■

1. 背すじを伸ばし、肩を軽く開く
2. おしりをキュッと締める
3. ゆっくり息を吐きながら、できる限り、  
なかぜんたい ひ  
お腹全体を引っこめる
4. その状態をキープして、20秒ぐらい  
ふつう こきゅう  
普通に呼吸する
5. ゆっくり力を抜いて、お腹を元に戻す

■ 10回を3セット行なう ■



(K)