После 50 лет поддержание мышечной массы, здоровья суставов и сердечно-сосудистой системы становится критически важным для здоровья. В этом помогут определённые упражнения.

Становая тяга. Это лучшее упражнение, которое позволяет нарастить силу всего тела. Оно нужно для поддержания силы при выполнении повседневных действий. Благодаря становой тяге вы сохраните плотность костей, замедлите потерю мышечной массы, укрепите осанку. Старайтесь выполнять 3−4 подхода по 5−8 повторений.

Отжимания. Они укрепляют верхнюю часть тела, особенно груди, плеч и трицепсов. При этом они не требуют никакого оборудования. Выполняйте тоже 3−4 подхода по 10−20 повторений.

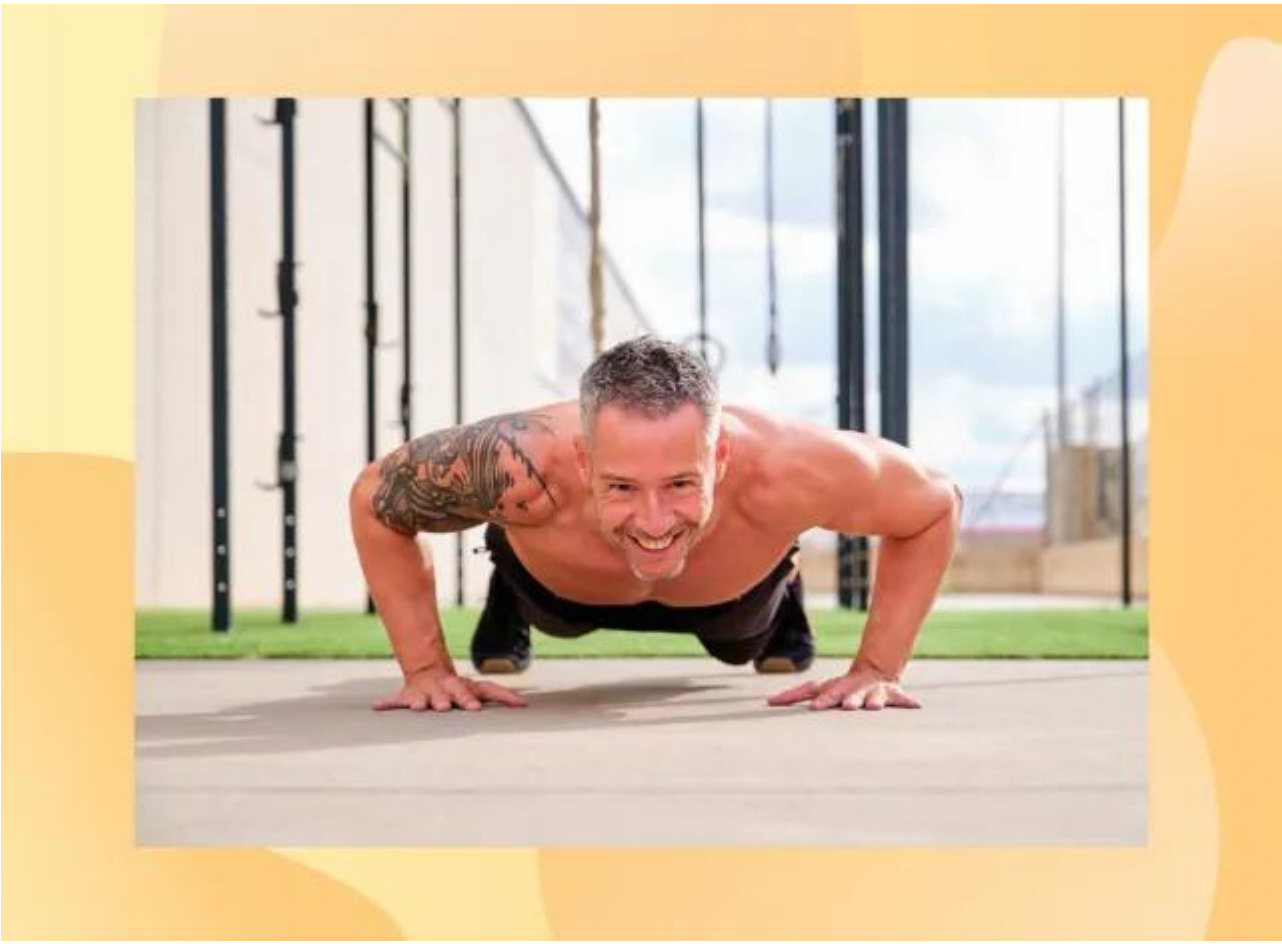

Photo: Shutterstock. Design: Eat This, Not That!

“Мёртвый жук”. Это упражнение улучшает координацию, контроль, помогая предотвращать травмы и падения. Лягте на спину, вытяните руки к потолку и согните

Все права защищены

колени под углом 90 градусов. Напрягите корпус, а затем медленно вытяните одну руку и противоположную ногу к полу, не прогибая поясницу. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое, но с другой стороной. Выполняйте движения медленно, сосредоточившись на напряжении корпуса. Попробуйте делать 3 подхода по 10−12 повторений на каждую сторону.

Толкание саней. Оно развивает силу нижней части тела, выносливость сердечно-сосудистой системы, делает суставы здоровыми. Выполните 3−4 подхода по 10−20 ярдов (9−18 метров).

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены