

С годами поддержание силы, гибкости и подвижности становится важнее, чем когда-либо. После 40 лет телу нужны регулярные тренировки для укрепления здоровья суставов и предотвращения травм. Мэтт Дастин, сертифицированный NASM специалист по корректирующим упражнениям в BarBend, назвал шесть упражнений, которые лучше всего для этого подходят.

Приседания. Это одно из лучших упражнений для укрепления нижней части тела и улучшения стабильности. Оно помогает предотвратить боли в суставах, создаёт базу для сильного, сбалансированного тела. Выполняйте три-четыре подхода по 12-15 повторений.

Ягодичный мостик. Отличное упражнение для наращивания мышечной массы и укрепления ягодиц, поясницы и корпуса. Оно также улучшает осанку, облегчает боли в пояснице. Постарайтесь выполнять его в три-четыре подхода по 12-15 повторений.

Отжимания. Они задействуют мышцы груди, плеч, трицепсов, корпуса. Одновременно отжимания улучшают осанку и устойчивость. Делайте их в три-четыре подхода по 10-12 повторений.



Shutterstock

Выпад с шагом вперёд. Он особенно полезен для улучшения баланса и устойчивости. Это помогает с возрастом избежать падений и травм. Выполняйте выпады в три-четыре подхода по 10 повторений на каждую ногу.

«Мёртвый жук». Исследование 2024 года показало, что оно особенно полезно для улучшения стабильности позвоночника. Выполнайте это упражнение в три-четыре подхода по 12 повторений на каждую сторону.

«Переноска фермера». Простое и эффективное упражнение, которое повышает силу хвата, устойчивость корпуса и улучшает осанку. Ходите в течение 30-60 секунд по три-четыре раза.

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