

## 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



### 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. ♪

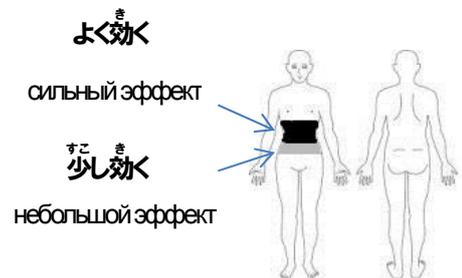
## みんなのトレーニング (お腹編)

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します。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。

今回は、お腹のトレーニングです。腹筋は体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、同じようにやってみてください。

◇ 高齢の方へ

### 【ひざ立て腹筋】



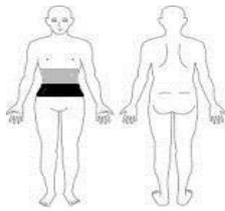
1. 床の上で、仰向けになって、ひざを立てる
2. おへそをのぞくように、ゆっくり上半体を起こす
3. 2に合わせて、両手は太ももの上からひざのほうへ移動する
4. ある程度上半体が上がったところで、5秒キープし、ゆっくりと元に戻す

■ 10回を3セット行なう ■

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. ■



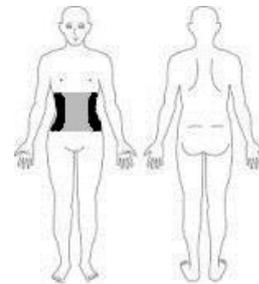
【仰向け片足上げ】

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。



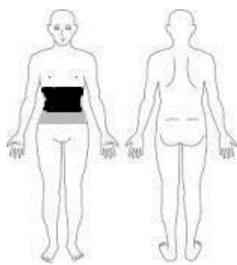
1. 床の上で、仰向けになって、ひざを立てる
2. 両手は横に伸ばして、床につける
3. 両足を少し持ち上げる
4. 両足をそろえたまま、片側に倒して腰をひねり、5秒キープし、ゆっくりと元に戻る

■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. ♪

しごと わか かね  
◇仕事をしている若い方へ

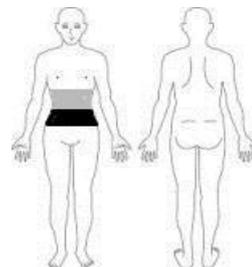
すわ まえ  
【座ったまま前かがみ】

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、ゆっくりと元に戻る

■ 10回を3セット行なう ■



あしう ふっきん  
【足浮かし腹筋】



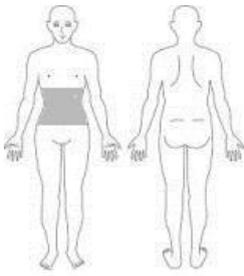
1. イスに浅く座り、イスと机の間を少し空ける
2. 机に両手をつき、息を吐きながら、両ひざをゆっくりと胸のほうに引き寄せる。
3. ある程度、足が上がったところで、5秒キープし、ゆっくりと元に戻る

■ 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)