

トレーニング для всех (на грудь, спину и руки)

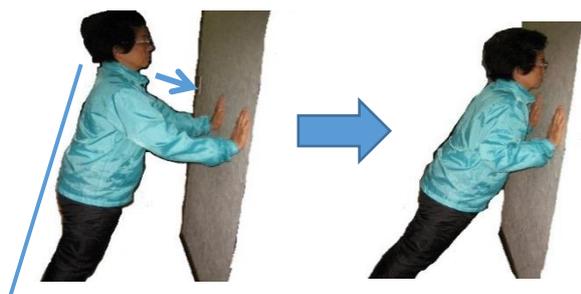
Предлагаем вам тренировку на грудь, спину и руки. Пожилые люди могут попробовать не напрягаясь поупражняться у себя дома, а те, кто работает, — в офисе, например, во время перерыва. Упражнения для груди улучшают осанку, а для рук — повышают тонус рук.

◇ Для пожилых людей

Отжимания стоя

1. Слегка расставив ноги, стать перед стеной.
2. Выпятить руки и положить их на стену на уровне чуть пониже плеч.
3. Напрячь грудь и удерживать тело в прямом состоянии от ног до плеч.
4. Медленно сгибая локти, приблизить туловище к стене и в этом положении задержаться.
5. Медленно вернуться в исходное положение.

■ Сделать 3 захода по 10 раз. ■



とれーにんぐ みんなのトレーニング おね せなか うでへん (胸・背中・腕編)

「胸・背中・腕」のトレーニングをご紹介します。

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。

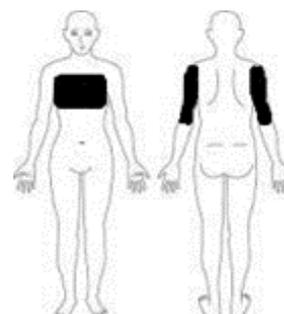
胸や背中のトレーニングでは姿勢がよくなり、腕のトレーニングでは二の腕がすっきりしますよ。

◇ 高齢の方へ

【腕立て伏せ】

1. 足を少し開いて壁の前に立つ
2. 両腕を壁のほうに伸ばし、肩より少し低いところに手をつく
3. 胸を張って、足から肩までまっすぐの姿勢を保つ
4. ゆっくりひじを曲げて、体が壁に近づいたところで止める
5. ゆっくりと元に戻す

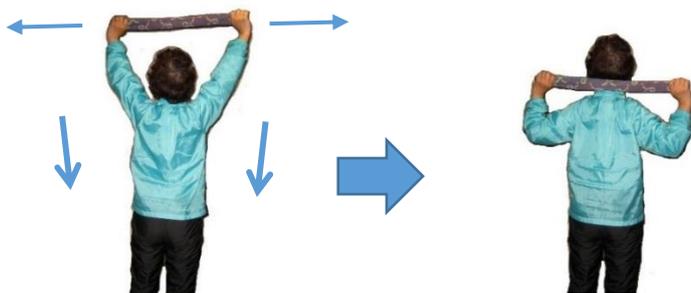
■ 10回を3セット行う ■



Напряжение спины

1. Взять в руки полотенце и, стоя, поднять их над головой.
2. Растягивая полотенце в стороны, опустить локти наискосок за спину.
3. Когда полотенце окажется за шеей, замереть на три секунды.
4. Медленно подняв полотенце, вернуться в исходное положение.

■ Сделайте 3 захода по 10 раз. ■



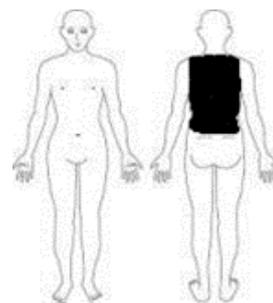
わきと脇を閉じるようにおろすといいですよ♪

При опускании лучше как бы сводить плечи. ♪

【背中引き締め】

1. 頭の上で両手でタオルの端を握り、立つ
2. 外側にタオルを引っ張りながら、両ひじを斜め後ろに下げる
3. タオルが首の後ろまで来たところで、3秒間その姿勢をキープする
4. タオルをゆっくり上げて、元に戻す

■10回を3セット行う■



◇ Для работающих молодых людей

Отжимания стоя

1. Развести руки чуть пошире плеч и опереться ими в столик.
2. Напрячь грудь и удерживать тело в прямом состоянии от ног до плеч.
3. Медленно согнув локти до угла в 90°, задержаться в этом положении.
4. Медленно вернуться в исходное положение.

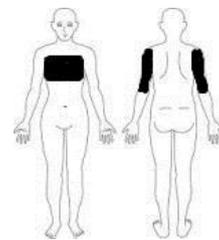
■ Сделайте 3 захода по 10 раз. ■

◇仕事をしている若い方へ

【腕立て伏せ】

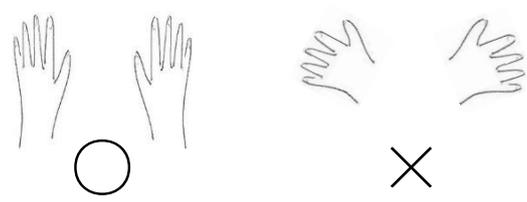
1. 両手を机について、肩幅より少し広く開く
2. 胸を張って、足から肩までまっすぐの姿勢を保つ
3. ゆっくりひじを曲げて、90度で止める
4. ゆっくりと元に戻す

■10回を3セット行う■





ゆびさき まえ む
 指先が前を向くように
 Пальцы должны быть направлены вперед.

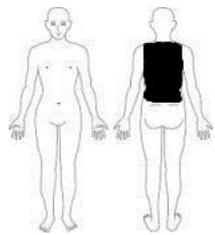


Напряжение спины

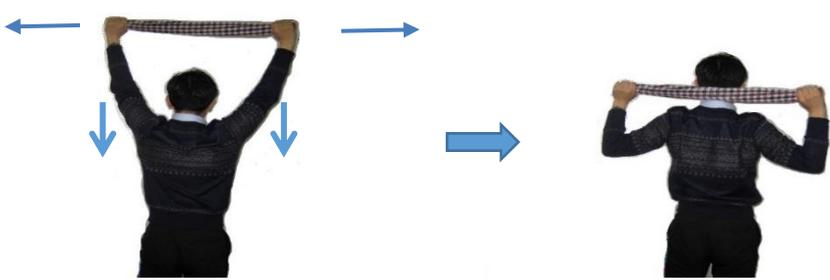
1. Взять в руки полотенце и, стоя, поднять их над головой.
2. Растягивая полотенце в стороны, опустить локти наискосок за спину.
3. Когда полотенце окажется за шеей, замереть на пять секунд.
4. Медленно подняв полотенце, вернуться в исходное положение.

■ Сделать 3 захода по 10 раз. ■

せなかひ し
 【背中引き締め】



1. 頭の上で両手でタオルの端を握り、立つ
 2. 外側にタオルを引っ張りながら、両ひじを斜め後ろに下げる
 3. タオルが首の後ろまで来たところで、5秒間その姿勢をキープする
 4. タオルをゆっくり上げて、元に戻す
- 10回を3セット行う■



せなか まる
 背中を丸めないように

(K)