



Несложная гимнастика для пожилых людей

高齢者のための簡単な体操



Из-за новой коронавирусной инфекции стало меньше возможностей выходить из дому, и кому-то из вас, наверно, теперь не хватает движения. Начнём с несложной гимнастики без сильной нагрузки. Как и в прошлом номере, мы познакомим вас с такой несложной гимнастикой, которую легко можно выполнять дома. В ней важно сочетать движения с медленным дыханием.

1) Сведение ладоней

Свести ладони перед грудью. В этом положении напрячь их и надавить ими одна на другую (вдохнуть и не дышать 3 секунды). Медленно выдыхая, расслабиться, немного отдохнуть, и снова напрячься. Повторяем 2—3 раза.

新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減って運動不足になっている方もいます。まずは負担の少ない簡単な体操から始めてみましょう。前号に続いて家で気軽にできる簡単な体操を紹介いたします。ゆっくりとした呼吸と合わせてやりましょう。

1) 両手合わせ

胸の前で両手の手のひらを合わせます。その状態で手のひらに力を入れて押します（息を吸いながら3秒止める）。息をゆっくり吐きながら力を抜いて少し休んでから、また力を入れます。2、3回繰り返しましょう。

Следите, чтобы грудь тоже была напряжена.

胸にも力が入っていることを意識してください。



2) Наклоны

Сесть глубоко в кресло, вдохнуть, выпятить грудь и, медленно выдыхая, медленно отвести туловище назад. При этом следим, чтобы поясница была прямой. Когда спина коснётся спинки, медленно выдыхая, медленно вернуться в исходное положение.

Затем, глядя на область пупка и медленно выдыхая, немного наклониться вперёд и согнуть спину. В соответствующей точке остановиться и, медленно выдыхая, вернуться в исходное положение.

2) 上体そらし

イスに深く腰掛け、息を吸って胸を張ってから、息をゆっくり吐きながら上体をゆっくり後ろにそらしていきます。同時に腰がのびていることを意識しましょう。背中が背もたれに当たったところで、息をゆっくり吸いながらゆっくり戻します。

次におへその辺りを見て息をゆっくり吐きながら少し前傾して背中を丸めます。適当なところで止めて息をゆっくり吸いながら体をもとの位置まで戻します。



Назад
うしろへ



Вперёд
まえへ



3) Подъёмы на носках

Стать возле стула или стола. Будьте осторожны, чтобы не упасть: положите на него руку.

В этой позе, медленно вдыхая, поднять пятки и встать на носки. Затем на выдохе пятки опустить и вернуться в исходное положение.

3) つま先立ち

イスやテーブルの近くで立ちます。片手をイスやテーブルの上に置いて転ばないように気をつけてください。

この状態で息をゆっくり吸いながら両足のかかとを上げて、つま先立ちになります。その後、息を吐きながらかかとを下げて戻ります。

Повторить это 5—10 раз.

これを5回～10回繰り返します。



4) Растягивание ахиллесова сухожилия

Выставить одну ногу вперед, другую — назад и, медленно выдыхая, растянуть икру задней ноги. Будьте осторожны: не перенапрягайтесь. Не доводя до дискомфорта, остановиться и, медленно вдыхая, медленно вернуться в исходное положение. Делаем это по 2 раза на левую и на правую ногу.

Растягивание выполняем осторожно, чтобы не получить травмы.

4) アキレス腱のばし

足を前後に開いて、ゆっくり息を吐きながら後ろにある足のふくらはぎをのばしていきます。勢いをつけないように気をつけましょう。気持ちのいいところで止めて、息をゆっくり吸いながらゆっくり戻します。左右2回ずつやってみましょう。けがをしないように慎重にのばすようにしてください。



5) Глубокое дыхание

В заключение — глубокое дыхание. Медленно вдыхать через нос и медленно выдыхать через рот. Повторяем 2—3 раза. Теперь, надеюсь, и настроение у вас улучшится.

5) 深呼吸

最後は深呼吸です。鼻からゆっくり息を吸って、口からゆっくり吐きます。2, 3回繰り返しましょう。気分もすっきりすると思います。



Думаем, что эта гимнастика тоже будет для вас лёгкой и несложной. Старайтесь, по возможности, делать её каждый день.

こんかい たいそう てがる かんたん おも
今回の体操も手軽で簡単にできると思
います。できるだけ毎日続けるようにして
ください。

」

