

## В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

В выходные дни утром вместо обычной зарядки или днем всей семьей проведите тренировку. В пользу таких занятий, особенно если они проходят на свежем воздухе, вы убедитесь через 2-3 месяца.

Темп, амплитуда движений, количество повторений упражнений должны быть такими, чтобы частота сердечных сокращений во время занятий не превышала у пожилых 120 ударов в минуту, у людей среднего возраста – 150, у детей – 180 ударов в минуту. Дыхание произвольное, после наиболее трудных упражнений надо отдохнуть 1-2 минуты.

1. Ходьба на месте с продвижением вперед, высоко поднимая колени, в течение 1 минуты.
2. Согнуть руки в локтях, затем выпрямить их вверх. Повторить 6-10 раз.
3. Вращать прямыми разведенными в стороны руками. Повторить 10-20 раз вперед и назад.
4. Подняв руки вверх, наклониться вперед. Повторить 8-15 раз.
5. Поднять прямую ногу вперед, отвести в сторону, опустить. Повторить 6-10 раз каждой ногой.
6. Круговые движения тазом, сначала в одну, затем в другую сторону. Повторить 10-30 раз.
7. Наклониться вправо, подняв левую руку; наклониться влево, подняв правую руку. Повторить 8-15 раз в каждую сторону.
8. Бег на месте, высоко поднимая колени, в течение 10-20 секунд. Повторить 2-4 раза, делая 20-30 секундные паузы для отдыха.
9. Наклонившись, опереться руками в пол и, постепенно переставляя их вперед, лечь на живот; затем встать таким же образом. Повторить 4-8 раз.
10. Ходьба на руках на расстояние 5-20 метров. Упражнение выполняют только дети, родители держат их за ноги. Повторить 2-3 раза.
11. Стоя лицом друг к другу (ноги на ширине плеч) и держась за руки, 3-5 раз присесть одновременно на одной ноге, другая прямая. То же на другой ноге. Повторить 2-3 раза.
12. Лежа, руки в упоре, прогнуться назад, затем согнуться вперед. Повторить 5-10 раз.
13. Лежа на спине, поднимать ноги вверх и опускать их за голову. Повторить 5-20 раз.
14. Лежа на животе и подняв руки вверх, перекачиваться с одного бока на другой. Повторить 4-8 раз.
15. Стоя, опершись руками на сиденье стула, поочередно отводить назад прямые ноги. Повторить 5-10 раз каждой ногой.
16. Встать парами; один приседает, другой помогает ему встать, поднимая за руки. Повторить 5-10 раз, меняясь местами.
17. Пройти по прямой линии в течение 30-60 секунд, приставляя пятку к носку; руки на поясе.
18. Стоя лицом друг к другу, на расстоянии 30-50 сантиметров, и подняв до уровня плеч ладони, ударять ими о ладони партнера, стремясь нарушить его равновесие. Повторить 4-8 раз.
19. Встать лицом друг к другу и, чуть выставить вперед ногу, взяться за руки; сгибать и разгибать руки, преодолевая сопротивление партнера. Повторить 10-20 раз.
20. Быстрая ходьба или медленный бег в течение 5-20 минут.

Завершается тренировка спокойной ходьбой в течение 3 минут.