

Самые прогрессивные диеты и проверенные рецепты не достигнут эффекта, если человек не приучит свой организм к оптимальному движению. Утренняя зарядка и регулярные спортивные упражнения необходимы для общей бодрости, которая достигается вибрационной очисткой клеток от накапливающихся в них шлаков.

Существуют сотни комплексов упражнений. Невозможно привести их все и сопоставить по полезности. Ограничимся немногими – целенаправленно предназначенными для омоложения организма.

Вибрационная зарядка – надежный рецепт долголетия!

### Упражнение «Золотая рыбка»

Выполнять на ровном жестком матрасе или на полу, расстелив одеяло. Лечь на спину, скрестив руки и положив их под голову, и 2 минуты вибрировать или раскачиваться всем телом, уподобляясь рыбке, извивающейся в воде. Это же упражнение можно выполнять лежа на груди, руки при этом расположены вдоль тела. (Упражнение исправляет искривления позвоночника, устраняет перенапряжение позвоночных нервов, нормализует систему лимфо- и кровообращения, координирует работу центральной нервной системы, способствует перистальтике кишечника, а также улучшает работу легких и очищает

кожные покровы.)

### Упражнение «Ребенок»

Лечь на спину, голову положить на маленькую тонкую подушку, вытянуть руки и ноги, 2–3 минуты помахать ими в разные стороны, потрясти, повибрировать конечностями, как ребенок. (Упражнение улучшает кровообращение всего организма, способствует движению и обновлению лимфатической жидкости.)

### Упражнение «Исцеляющие руки»

Лечь на спину, руки на груди, раскрыть ладони, соединить подушечки пальцев, надавить ими друг на друга и расслабить. Сомкнутые пальцы рук поставить на живот и водить ими вверх и вниз по животу. Выполнять упражнение 2–3 минуты.

### Упражнение «Замкнутая цепь»

Лежа на спине, поднять ноги вверх, раздвинуть колени, сомкнуть стопы и двигать ногами вверх и вниз 10–15 раз. В конце упражнения полежать спокойно, сомкнув ладони и ноги. (Упражнение благотворно влияет на биоэнергетику меридианов, координирует функцию мышц, нервов, внутренних органов, лимфатической и кровеносной систем, особенно мышц и органов в области паха, живота и бедер. Оно полезно даже беременным.)

### Упражнение «Дерево»

Древнее восточное упражнение с целью омоложения: человек меняет положение тела – делает стойку на голове, при этом якобы процессы старения идут вспять. Локти расставляем в стороны, ладони кладем одна на другую, тыльной стороной в пол, как бы делая чашу, которая будет держать голову. Медленно поднимаем ноги и все тело вверх, опираясь на голову, ноги вытягиваем вверх. Это идеальный конечный вариант, а для начинающих можно выполнять более простое упражнение – «березку»: ложимся на спину, ноги поднимаем вверх, при этом руками подпираем поясницу.



## Что помогает замедлить старение?

### Сон

Достаточное количество сна — один из важнейших компонентов здорового образа жизни. Недостаток отдыха может серьезно отразиться на самочувствии, иммунитете, работоспособности.

### Физическая активность

С возрастом мышечная масса уменьшается, что становится причиной немощности и даже потери самостоятельности у пожилых людей. Чтобы оставаться молодыми, нужно сохранять молодыми свои клетки.

### Обследования и сдача анализов

Профилактические обследования помогают вовремя обнаружить патологии и принять меры против негативного воздействия факторов внешней среды.

### Диета

Исследования подтвердили предположение ученых о благотворном влиянии средиземноморской диеты на продолжительность жизни.

### Образ мышления

Целеустремленность — ключ к долголетию.

Более подробную информацию о предоставляемых услугах социально-реабилитационного отделения Вы можете получить по адресу: с. Ирбейское, ул. Ленина д.29

### Наши контакты:

Заведующий: Сержина Ольга Викторовна

тел. (839174) 31-4-69

Психолог:

Нахаева Юлия Геннадьевна

тел. (839174) 30-0-01, 8-913-550-3256

Специалист по комплексной реабилитации: Ларионова Любовь Егоровна;

Специалист по социальной работе:

Кригер Елена Юрьевна

тел. (839174) 31-4-69

Социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов, детей и лиц с ОВЗ

e-mail: [mbusson@yandex.ru](mailto:mbusson@yandex.ru)

Муниципальное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Ирбейский»

## Движение против старения



Социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов детей и лиц с ОВЗ

Ирбейское  
2021г.