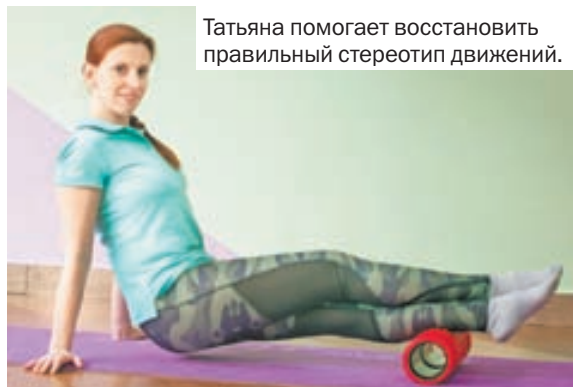


Танцы сидя – это полезно и весело

Какие упражнения эффективны и безопасны для людей в возрасте?

► Занятия суставной гимнастикой и ОФП дают эффект уже с первого занятия. Так утверждает Татьяна Петрушина, тренер с 11-летним опытом, работающая в ТЦСО «Ясенево». В её группах занимается более 300 человек.



Татьяна помогает восстановить правильный стереотип движений.

– В рамках программы «Московское долголетие» я провожу онлайн-занятия по суставной гимнастике, общей физической подготовке (сочетание пилатеса и упражнений для здоровой спины) и танцам, – говорит Татьяна. – Те, кому из-за лишнего веса или проблем с суставами сложно заниматься стоя или лёжа, могут выполнять упражнения, сидя на стуле. Даже танцую, сидя, люди получают хорошую кардионагрузку, что важно в условиях изоляции. И конечно, улучшают своё настроение. Как выбрать подходящее направление? Нужно попробовать всё и только тогда определиться, советует Татьяна. Новичкам подойдёт суставная гимнастика, в которой нет сложных силовых упражнений. Упор делается на расслабление мышц, улучшение

работы суставов. Эффект – как после массажа! Тем, кто хотел бы нагрузку побольше, рекомендуется ОФП. Кстати, при совмещении суставной гимнастики и ОФП результат в разы лучше. А ещё можно освоить разные танцевальные стили. Эффект от занятий – снятие напряжения, боли, повышение подвижности – чувствуется практически моментально. Но не стоит слишком усердствовать: так, силовыми упражнениями, пилатесом или танцами можно заниматься не чаще трёх раз в неделю. И хотя бы раз в неделю организовывать себе полноценный выходной для восстановления. А суставной гимнастикой, напротив, лучше заниматься ежедневно. И безусловно, у каждого участника могут быть противопоказания к тому или иному упражнению.

МАРИНА КЛЮЕВА

Упражнения выполняет Елена Алексеевна Груздева

◆ «Дыхание» (полезно во время пандемии). Комфортно, без усилия выдохом, на задержке дыхания напрягаем мышцы грудной клетки и живот, выдыхаем, напрягая пресс и выталкивая живот вперёд. Выполняем от 5 до 15 раз. Затем делаем всё наоборот – на вдохе. Если при выполнении возникнет зевота или лёгкий озноб – это нормально. Если же закружится голова – значит, произошла гипервентиляция лёгких и упражнение надо приостановить.



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

◆ «Тазовые часы». Исходное положение – стоя у стены. Прижимаем таз и лопатки к стене, подтягиваем живот, поясницей мягко тянемся к стене, потом расслабляем поясницу и отводим её обратно. Руки ставим на тазовые косточки, представляем цифры 6 и 12 на циферблате и двигаем таз в направлении этих цифр. Выполняем 10–20 раз.



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

◆ «Кивок». Исходное положение – стоя или сидя у стены. Лопатки прижаты к стене, затылок касается стены (если шея комфортно в этом положении) или находится на небольшом расстоянии от стены. Удерживая это положение, мягко опускаем подбородок вниз, а шею тянем назад к стене (словно кивая). Расслабляем шею, возвращаем подбородок в исходное положение. Выполняем 10–20 раз. Это упражнение хорошо вытягивает мышцы шеи.



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Наука будущего появляется в ЮЗАО



За работой заведующий лабораторией биофотоники Александр Гулин.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

► Какие технологии, важные для экономики и оборонности страны, разрабатываются в Исследовательском центре химической физики РАН? В преддверии Дня российской науки расскажем об этом мы попросили директора НИИ, профессора Виктора Надточенко.

– Мы создаём фундаментальные основы новых отечественных технологий: высокоэнергетические материалы, технологии электрохимических процессов запасаения и преобразования энергии, принципиально новые методы утилизации отходов, новые типы топливных двигателей и т. д. Другая область работы – медицина. Нашими учёными разработаны принципиально важные методы масс-спектрального анализа, применяющиеся в новой активно развивающейся науке – протеомике, новая концепция антиоксидантов и новые препараты регуляции давления крови. Также нашими специалистами создан широкий спектр новых композиционных материалов на основе полимеров и разработан неинвазивный метод лазерной нанохирургии для генетиче-

ского редактирования клеток и эмбрионов.

– Полагаем, и это далеко не полный список ваших достижений...

– ФИЦ ХФ РАН также ориентирован на проведение фундаментальных исследований в области химии полимеров и композиционных материалов, динамики биологических процессов. Мы – базовая организация для студентов МФТИ и МИФИ, сотрудничаем с МГУ, Белгородским национальным исследовательским университетом и многими другими – то есть будущим российской науки!

МАРИНА КЛЮЕВА

Указом Президента РФ 2021 год объявлен Годом науки и технологий. В Гагаринском районе работали 11 нобелевских лауреатов в области фундаментальных наук. На территории района функционирует самое большое количество научных учреждений – 44, из которых 23 крупных научно-исследовательских института. Одно из них – исследовательский центр химической физики РАН, который находится на ул. Косыгина, 4.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

АНТИКВАРИАТ

• БИБЛИОТЕКУ ДОМАШНЮЮ, СТАРЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ КНИГИ КУПЛЮ. ВЫЕЗД. ТЕЛ: 8 (495) 724-30-45

БУДДУ, ИКОНЫ, КАРТИНЫ, КОРОНКИ, МЕБЕЛЬ, АРХИВЫ, СЕРЕБРО, ПЛЮШ, САМОВАР, ЧАСЫ, ФАРФОР, ЗНАЧКИ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ КОСТИ И ДРУГОЙ АНТИКВАРИАТ, КУПИМ 8-495-769-74-09

• АНТИКВАРИАТ ЯНТАРЬ КУПЛЮ, СТАТУЭТКИ, БУДДЫ, ПОДСТАКАННИКИ, ЗНАЧКИ, ИКОНЫ, САМОВАРЫ. ТЕЛ: 8 (495) 643-72-12

• КУПЛЮ ТКАНИ, ПЛАТЬЯ СССР. ТЕЛ: 8 (910) 416-28-40

• Купим книги, журналы, архивы, плакаты, открытки, фотографии до 1940 года. Тел: 8 (985) 275-43-33

• Куплю монеты, Тел: 8 (916) 595-91-78

• ДОРОГО: ФАРФОР, СТАТУЭТКИ, СЕРВИЗЫ (МОЖНО НЕ ПОЛНЫЕ) ИКОНЫ, СЕРЕБРО, ЗНАЧКИ. ТЕЛ: 8 (925) 626-97-59

• Покупаем антикварные предметы: открытки, фотографии, книги, мебель и др. Выезд. Тел: 8 (965) 434-04-05

• Куплю коньяк, алкоголь СССР. Тел: 8 (910) 416-28-40

• Часы любое состояние, значки. Тел: 8 (495) 723-19-05

• Значки, часы, монеты, фотооптику. Тел: 8 (903) 200-45-55

• Солдатики, значки, модели автомобилей, статуэтки, генеральские вещи, радиоаппаратуру, фотоаппараты Тел: 8(495) 508-53-59

АВТОВЫКУП

• Куплю Авто, Тел: 8 (964) 564-64-28

• Куплю автомобиль в любом состоянии. Тел: 8 (915) 100-53-35

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

• РЕМОНТ ЛЮБОЙ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ, ДИАГНОСТИКА БЕСПЛАТНО. ТЕЛ: 8 (499) 964-69-64

• РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, НЕДОРОГО. ТЕЛ: 8 (495) 517-95-42, 8-985-987-05-99

• Срочный ремонт стиральных машин. Тел: 8 (495) 233-76-99

• Ремонт швейных машин. Тел: 8 (495) 142-20-58, 8 (925) 642-58-07

РЕМОНТ от 400 руб. скидка 20% СТИРАЛЬНЫХ МАШИН ХОЛОДИЛЬНИКОВ ЭЛЕКТРОПЛИТ ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО ЗВОНИТЕ! МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ! 8-499-350-04-87

НЕДВИЖИМОСТЬ

• Быстро сниму/ куплю квартиру. Тел: 8 (915) 459-69-50

• Снимем Квартиры, Комнаты-Гарантия. Тел: 8 (495) 772-50-93

РАБОТА

• Консьержка. С.Бутово ул. Грина.Тел. Звонить с 10-15час. Тел: 8 (916) 605-32-90.

• Дворник, 3/п 25000р. м. Новые Черёмушки. Татьяна. Тел: 8 (985) 863-71-11

РЕМОНТ

• Мастер на час. Тел: 8 (985) 988-91-16, Дмитрий

• Абразивная циклевка и ремонт паркета. Укладка массива, ламината. Ремонт квартиры поэтапно. Помощь в выборе и доставке материалов. Натяжной потолок, Окна и остекление балконов. Тел: 8 (495) 978-03-44

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

• Автогрузоперевозки Квартирные переезды. Тел: 8 (926) 979 99 15 Анатолий

• ГАЗЕЛЬ. Тел: 8 (925) 590-91-06

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

• Московская социальная юридическая служба. Тел: 8 (499) 408-21-03

Городской межведомственный ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
- ТРУДОВЫЕ СПОРЫ
- СПИСАНИЕ ДОЛГОВ

ДЛЯ ЛЬГОТНИКОВ ДО КОНЦА МЕСЯЦА скидка 70% ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО 8 (499) 938-71-22

РЕКЛАМА. 18+

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (916) 668-14-20