

Тренируем не только тело, но и ум! Простое упражнение для когнитивного здоровья

Рассказываем о пятиминутной «зарядке для мозга». Она улучшит концентрацию, координацию и активизирует связь между полушариями. Упражнение безопасно и выполняется сидя.

Упражнение «Рисуем двумя руками»

Что понадобится: два листа бумаги и две ручки (или карандаша).

Как выполнять:

1. Сядьте удобно за стол, спина прямая.

2. Возьмите в каждую руку по ручке.

3. На одном листе одновременно двумя руками начинайте рисовать симметричные рисунки. Например, две расходящиеся спирали или два зеркальных цветка.

Простые геометрические фигуры: круги, квадраты, треугольники.

Страйтесь, чтобы движения были плавными. Не спешите! Достаточно 3-5 минут в день.

Почему это работает?

• Координация: Сложная задача для мозга - управлять двумя руками одновременно.

• Внимание: Помогает отвлечься от суэты и сконцентрироваться на процессе.

• Нейропластичность: стимулирует создание новых нейронных связей, что является отличной профилактикой когнитивных нарушений.

Важно! Если какое-то движение не получается — это нормально. Главное — регулярность и позитивный настрой. Упражнение можно усложнить, пробуя рисовать более сложные фигуры.

Поделитесь этим постом с теми, кому это может быть полезно! Вопросы и ваши любимые упражнения ждем в комментариях!

#ЗдоровьеПожилых #ГимнастикаДляМозга