Будьте здоровы, развивайте гибкость тела

Занятия физкультурой помогут вам лучше водить машину!

Гибкость сделает движения всего вашего тела и суставов более свободными, и вам будет легче наблюдать за дорогой со всех точек. Гибкость также улучшит вашу реакцию на дороге.

5 упражнений, которые помогут вам лучше водить машину

Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед тем, как начать выполнять новый комплекс упражнений.

1. **Наклоны подбородка –** Наклоните голову вперед, дотрагиваясь подбородком до груди, откиньте голову назад и посмотрите на потолок. *Благодаря этому упражнению вам будет легче настраивать зеркала и преодолевать усталость.*

2. **Вращения шеей –** Поверните шею вправо как можно дальше; поверните шею влево как можно дальше. *Благодаря этому упражнению вам будет легче смотреть через плечо для проверки мертвых зон и выполнять параллельную парковку и движение задним ходом.*

3. **Наклоны в сторону –** Посмотрите прямо перед собой и наклоните голову влево, как будто пытаясь дотронуться ухом до плеча, повторите движение в правую сторону.
   Благодаря этому упражнению вам будет легче выполнять параллельную парковку, использовать тормоза, настраивать зеркала, смотреть через плечо и преодолевать усталость.

4. **Плечи назад –** Отведите плечи как можно дальше назад.
   Благодаря этому упражнению вам будет легче управлять рулем, выполнять движение задним ходом, настраивать зеркала и преодолевать усталость.

5. **Вращение туловищем –** Из положения сидя медленно поверните туловище влево и вернитесь в исходное положение. Повторите движение в правую сторону. *Благодаря этому упражнению вам будет легче выполнять параллельную парковку, движение задним ходом и настройку зеркал.*

Вышеизложенная информация предоставлена Фондом американской автомобильной ассоциации по безопасности дорожного движения.
Спонсором программы «Будьте здоровы» является Департамент по делам престарелых штата Калифорния.
Об имеющихся в вашем районе услугах и программах для пенсионеров можно узнать по телефонам 1-800-510-2020 и 1-800-735-2929 (телефон для слабослышащих).