

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА, ИЗОБРАЖЕНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЗЕРКАЛЬНО

www.budzdorovperm.ru

Центр  
Общественного  
Здоровья  
г. Пермь

МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ



## 1 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



ИСХОДНОЕ  
ПОЛОЖЕНИЕ –  
СТОЯ НОГИ ВРОЗЬ

РУКИ ЧЕРЕЗ  
СТОРОНЫ  
ВВЕРХ – ВДОХ

РУКИ ЧЕРЕЗ  
СТОРОНЫ ВНИЗ –  
ВЫДОХ

## 2 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



ИСХОДНОЕ  
ПОЛОЖЕНИЕ –  
СТОЯ НОГИ  
ВРОЗЬ, РУКИ  
НА ПОЯС

ПОВОРОТ  
ГОЛОВЫ  
ВЛЕВО –  
ВДОХ

ВЕРНУТЬСЯ  
В И.П. –  
ВЫДОХ

ПОВОРОТ  
ГОЛОВЫ  
ВПРАВО –  
ВДОХ

ВЕРНУТЬСЯ  
В И.П. –  
ВЫДОХ

## 3 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ

ДЫХАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЕ



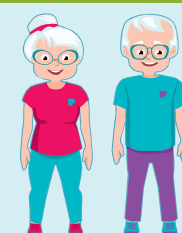
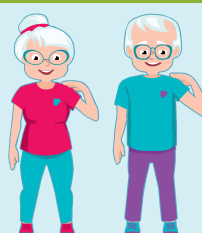
И. П. – СТОЯ  
НОГИ ВРОЗЬ

ЛЕВАЯ РУКА  
К ПЛЕЧУ

ПРАВАЯ РУКА  
К ПЛЕЧУ

ЛЕВАЯ РУКА  
В СТОРОНУ

ПРАВАЯ РУКА  
В СТОРОНУ



ЛЕВАЯ РУКА  
К ПЛЕЧУ

ПРАВАЯ РУКА  
К ПЛЕЧУ

ЛЕВАЯ РУКА  
ВНИЗ

ПРАВАЯ РУКА  
ВНИЗ

## 4 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



ИСХОДНОЕ  
ПОЛОЖЕНИЕ –  
СТОЯ НОГИ ВРОЗЬ,  
РУКИ К ПЛЕЧАМ

РАЗВЕСТИ  
ЛОКТИ В  
СТОРОНЫ –  
ВДОХ

СВЕСТИ  
ЛОКТИ  
СПЕРЕДИ –  
ВЫДОХ

## 5 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И. П. – СТОЯ  
НОГИ ВРОЗЬ,  
РУКИ НА ПОЯС

НАКЛОН  
ВЛЕВО –  
ВДОХ

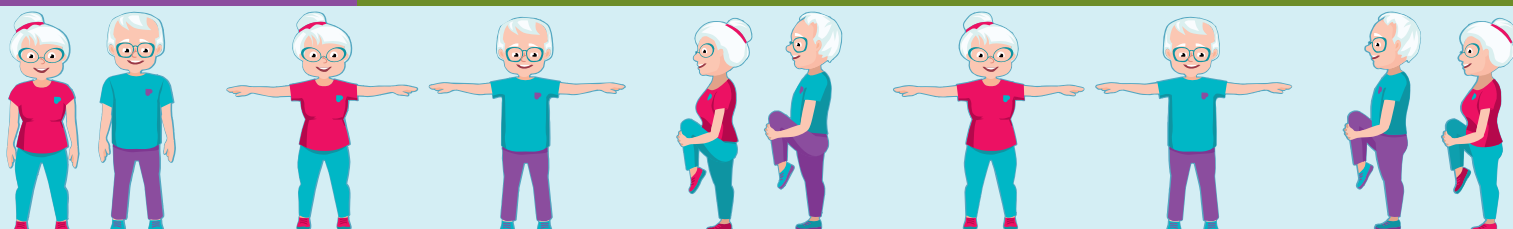
ВЫПРЯМИТЬСЯ –  
ВЫДОХ

НАКЛОН  
ВПРАВО –  
ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ –  
ВЫДОХ

## 6 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И.П. – СТОЯ,  
НОГИ ВРОЗЬ

РУКИ В СТОРОНЫ –  
ВДОХ

СОГНУТЬ ЛЕВОЕ  
КОЛЕНО, ОБНЯТЬ  
РУКАМИ – ВЫДОХ

РУКИ В СТОРОНЫ –  
ВДОХ

СОГНУТЬ ПРАВОЕ  
КОЛЕНО, ОБНЯТЬ  
РУКАМИ – ВЫДОХ

## 7 УПРАЖНЕНИЕ

для опоры вам понадобится стул.  
выполнить упражнение по 4 раза каждой ногой



И.П. – стоя  
с опорой  
о стул

ВЫПАД  
ВПЕРЕД  
ЛЕВОЙ НОГОЙ –  
ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ –  
ВЫДОХ

ВЫПАД  
ВПЕРЕД  
ПРАВОЙ НОГОЙ –  
ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ –  
ВЫДОХ

## 8 УПРАЖНЕНИЕ

ПОВТОР ПО 4 РАЗА  
В КАЖДУЮ СТОРОНУ



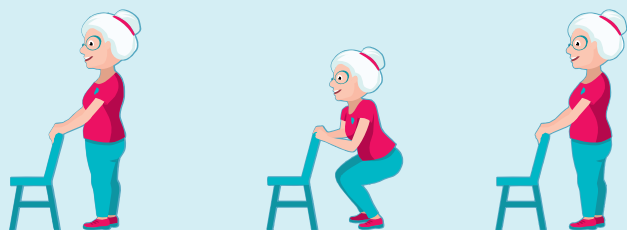
И.П. – стоя  
ноги врозь,  
руки на пояс

КРУГОВЫЕ  
ВРАЩЕНИЯ  
ТУЛОВИЩА  
ВЛЕВО

КРУГОВЫЕ  
ВРАЩЕНИЯ  
ТУЛОВИЩЕМ  
ВПРАВО

## 9 УПРАЖНЕНИЕ

для опоры вам понадобится стул  
выполнить упражнение 6 раз



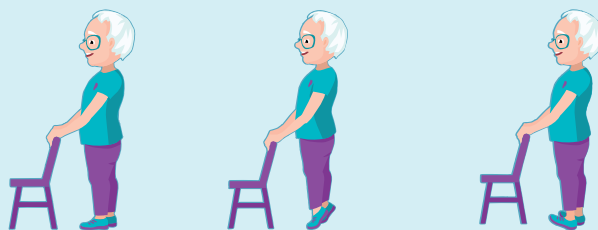
И.П. – стоя  
у опоры

ПРИСЕД –  
ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ –  
ВЫДОХ

## 10 УПРАЖНЕНИЕ

для опоры вам понадобится стул  
выполнить упражнение 6 раз



И.П. – стоя  
у опоры

ВСТАТЬ  
НА НОСКИ  
ПОТЯНУТЬСЯ –  
ВДОХ

ПЕРЕКАТ  
НА ПЯТКИ,  
НОСКИ ВВЕРХ –  
ВЫДОХ

## 11 УПРАЖНЕНИЕ

для опоры вам понадобится стул  
выполнить упражнение 4 раза каждой ногой



И.П. – стоя у опоры. ЗАДЕРЖАТЬСЯ В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ  
8-10 СЕКУНД. ПОМЕНЯТЬ НОГУ

## 12 УПРАЖНЕНИЕ

для опоры вам понадобится стул  
выполнить упражнение 4 раза каждой ногой



НОГИ НА ОДНОЙ ЛИНИИ, ПЯТКА ЛЕВОЙ НОГИ У НОСКА ПРАВОЙ,  
ЗАДЕРЖАТЬСЯ НА 8-10 СЧЕТОВ. ВЫПОЛНИТЬ УПРАЖНЕНИЕ  
ПОСТАВИВ ПРАВУЮ НОГУ ВПЕРЕД

## 13 УПРАЖНЕНИЕ

сидя или стоя в удобном положении



И.П. – сидя

1,2,3 –  
МЕДЛЕННЫЙ  
ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС

4,5,6 – МЕДЛЕННЫЙ  
ВЫДОХ, ЧЕРЕЗ РОТ,  
ГУБЫ ТРУБОЧКОЙ

## 14 УПРАЖНЕНИЕ

сидя или стоя в удобном положении

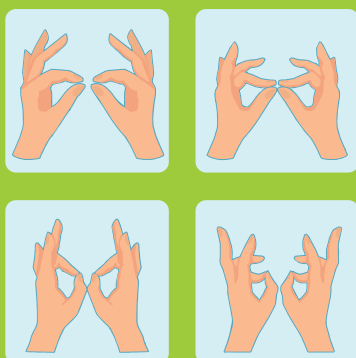


ВДОХ –  
НАДУТЬ ЖИВОТ

ВЫДОХ –  
ВТЯНУТЬ ЖИВОТ

## 15 УПРАЖНЕНИЕ

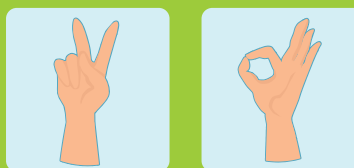
сидя или стоя в удобном положении



ПООЧЕРЕДНО СОЕДИНЯТЬ  
ПАЛЬЦЫ РУК В КОЛЬЦО С  
БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ  
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО  
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ, СРЕДНИЙ,  
БЕЗЫМЯННЫЙ И МИЗИНЕЦ.  
УПРАЖНЕНИЕ  
ВЫПОЛНЯЕТСЯ В ПРЯМОМ  
(ОТ УКАЗАТЕЛЬНОГО  
ПАЛЬЦА К МИЗИНЦУ) И В  
ОБРАТНОМ (ОТ МИЗИНЦА К  
УКАЗАТЕЛЬНОМУ ПАЛЬЦУ)  
ПОРЯДКЕ.

## 16 УПРАЖНЕНИЕ

сидя или стоя в удобном положении



СОЕДИНИТЬ БОЛЬШОЙ И  
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ И  
УДЕРЖИВАТЬ ДРУГИЕ  
ПАЛЬЦЫ ПРЯМЫМИ ВДАЛИ  
ОТ ЛАДОНИ. ПРОИЗВОДИТЬ  
СМЕНУ ЖЕСТОВ. ПОЗЖЕ  
ВЫПОЛНЯЮТ НА ДВУХ  
РУКАХ ОДНОВРЕМЕННО,  
РАЗНОИМЕННО. ДЛЯ  
УСЛОЖНЕНИЯ МОЖНО  
ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ  
БЕЗ ЗРИТЕЛЬНОГО  
КОНТАКТА