

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

для вашего удобства, изображения представлены зеркально



1 УПРАЖНЕНИЕ

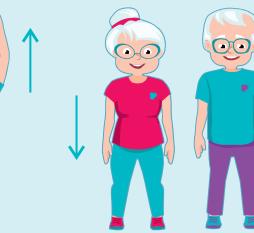
5 ПОВТОРОВ



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



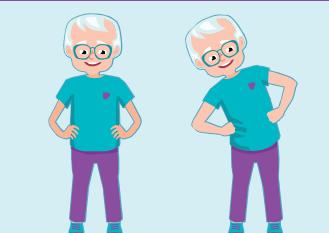
РАЗВЕСТИ
ЛОКТИ В
СТОРОНЫ -
ВДОХ



СВЕСТИ
ЛОКТИ
СПЕРЕДИ -
ВЫДОХ

5 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И.П. - СТОЯ
НОГИ ВРОЗЬ,
РУКИ НА ПОЯС



НАКЛОН
ВЛЕВО -
ВДОХ



ВЫПРЯМЛЯТЬСЯ -
ВЫДОХ



НАКЛОН
ВПРАВО -
ВДОХ



ВЫПРЯМЛЯТЬСЯ -
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



И.П. – СТОЯ
С ОПОРОЙ
О СТУЛ

ВЫПАД
ВПЕРЕД
ЛЕВОЙ НОГОЙ –
ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ –
ВЫДОХ

ВЫПАД
ВПЕРЕД
ПРАВОЙ НОГОЙ –
ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ –
ВЫДОХ

8 УПРАЖНЕНИЕ



И.П. – СТОЯ
НОГИ ВРОЗЬ,
РУКИ НА ПОЯС

КРУГОВЫЕ
ВРАЩЕНИЯ
ТУЛОВИЩА
ВЛЕВО

КРУГОВЫЕ
ВРАЩЕНИЯ
ТУЛОВИЩЕМ
ВПРАВО

9 УПРАЖНЕНИЕ



И.П. – СТОЯ
У ОПОРЫ

ПРИСЕД –
ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ –
ВЫДОХ

10 УПРАЖНЕНИЕ



И.П. – СТОЯ
У ОПОРЫ

ВСТАТЬ
НА НОСКИ
ПОТЯНУТЬСЯ –
ВДОХ

ПЕРЕКАТ
НА ПЯТКИ,
НОСКИ ВВЕРХ –
ВЫДОХ

11 УПРАЖНЕНИЕ



И.П. – СТОЯ У ОПОРЫ. ЗАДЕРЖАТЬСЯ В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИЕ
8-10 СЕКУНД. ПОМЕНЯТЬ НОГУ

12 УПРАЖНЕНИЕ



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

13 УПРАЖНЕНИЕ

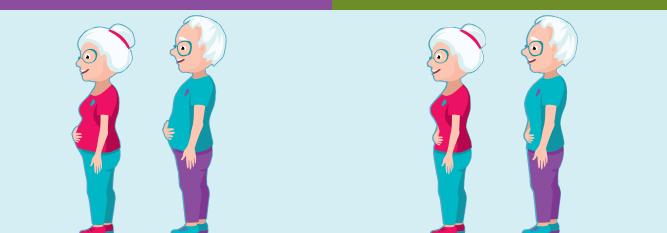


И.П. – СИДЯ

1,2,3 –
МЕДЛЕННЫЙ
ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС

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

14 УПРАЖНЕНИЕ



ВДОХ –
НАДУТЬ ЖИВОТ

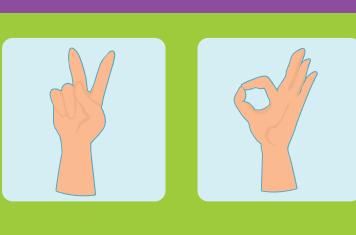
ВЫДОХ –
ВТЯНУТЬ ЖИВОТ

15 УПРАЖНЕНИЕ



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



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