

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В И. П. – СИДЯ

для вашего удобства, изображения представлены зеркально

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермского края

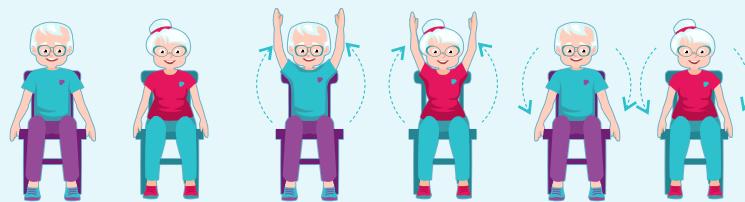
Министерство
Здравоохранения
Пермского края



www.budz dorovperm.ru

1 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



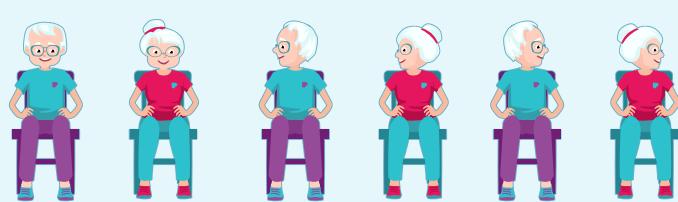
ИСХОДНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ -
СИДЯ

РУКИ ЧЕРЕЗ
СТОРОНЫ
ВВЕРХ - ВДОХ

РУКИ ЧЕРЕЗ
СТОРОНЫ ВНИЗ -
ВЫДОХ

2 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И. П. – СИДЯ,
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. –
СИДЯ

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



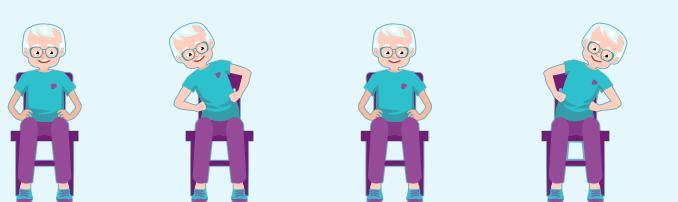
И.П. – СИДЯ,
РУКИ К ПЛЕЧАМ

РАЗВЕСТИ ЛОКТИ
В СТОРОНЫ - ВДОХ

СВЕСТИ ЛОКТИ
СПЕРЕДИ - ВЫДОХ

5 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И. П. –
СИДЯ, РУКИ
НА ПОЯС

НАКЛОН
ВЛЕВО –
ВДОХ

ВЫПРЯМЛЯТЬСЯ -
ВЫДОХ

НАКЛОН –
ВПРАВО –
ВДОХ
ВЫПРЯМЛЯТЬСЯ -
ВЫДОХ

7 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ
ДЫХАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЕ



И.П. – СИДЯ
ПРИПОДНЯТЬСЯ
НА НОСКИ

ВЫПОЛНИТЬ
ПЕРЕКАТ НА ПЯТКИ

8 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ
ДЫХАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЕ



И. П. – СИДЯ

КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ СТОПАМИ ВПРАВО, ТАК ЖЕ ВЛЕВО

9 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ
дыхание произвольное



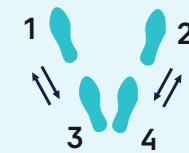
И. П. – СИДЯ

ВЫПРЯМИТЬ ЛЕВУЮ
НОГУ ВПЕРЕД . И.П.

ВЫПРЯМИТЬ ПРАВУЮ
НОГУ ВПЕРЕД . И.П.

10 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ
дыхание произвольное



И. П. – СИДЯ

ЛЕВАЯ НОГА ВПЕРЕД . ПРАВАЯ НОГА ВПЕРЕД
ЛЕВАЯ НОГА НАЗАД . ПРАВАЯ НОГА НАЗАД

11 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И. П. – СТОЯ ОКОЛО СТУЛА

ПРИСЕД – ВДОХ
ВЫПРЯМИТЬСЯ – ВЫДОХ

12 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ
дыхание произвольное



13 УПРАЖНЕНИЕ



И.П. – СИДЯ

1,2,3 –
ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС

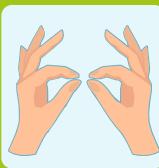
4,5,6 – МЕДЛЕННЫЙ
ВЫДОХ, ЧЕРЕЗ РОГ,
ГУБЫ ТРУБОЧКОЙ

14 УПРАЖНЕНИЕ



ВДОХ – НАДУТЬ ЖИВОТ ВЫДОХ – ВТЯНУТЬ ЖИВОТ

15 УПРАЖНЕНИЕ



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



16 УПРАЖНЕНИЕ



1 ЖЕСТ

УКАЗАТЕЛЬНЫЙ И
СРЕДНИЙ ПАЛЬЦЫ
СМОТРЯТ ВВЕРХ,
ДРУГИЕ СЖАТЫ В
КУЛАК

ПРОИЗВОДИТЬ СМЕНУ
ЖЕСТОВ, СНАЧАЛА НА
ОДНОЙ РУКЕ, ПОТОМ НА
ДВУХ ОДНОВРЕМЕННО
РАЗНОИМЕННО



2 ЖЕСТ

СОЕДИНЯТЬ
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ И
БОЛЬШОЙ ПАЛЬЦЫ
В КОЛЬЦО, ДРУГИЕ
СМОТРЯТ ВВЕРХ