

# 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  
Пермский край



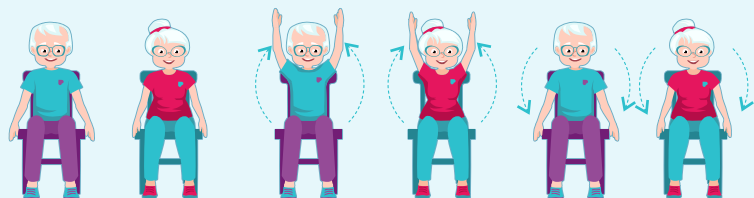
МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ



[www.budzdorovperm.ru](http://www.budzdorovperm.ru)

## 1 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



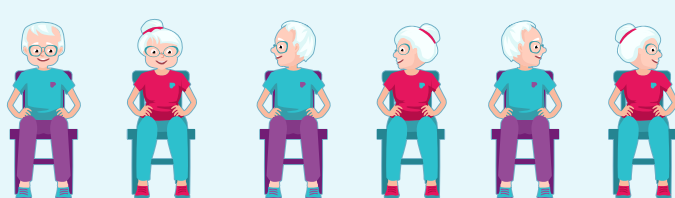
ИСХОДНОЕ  
ПОЛОЖЕНИЕ -  
СИДЯ

РУКИ ЧЕРЕЗ  
СТОРОНЫ  
ВВЕРХ - ВДОХ

РУКИ ЧЕРЕЗ  
СТОРОНЫ ВНИЗ -  
ВЫДОХ

## 2 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И. П. – СИДЯ,  
РУКИ НА ПОЯС

ПОВОРОТ  
ГОЛОВЫ  
ВЛЕВО- ВДОХ

ПОВОРОТ  
ГОЛОВЫ  
ВПРАВО- ВДОХ

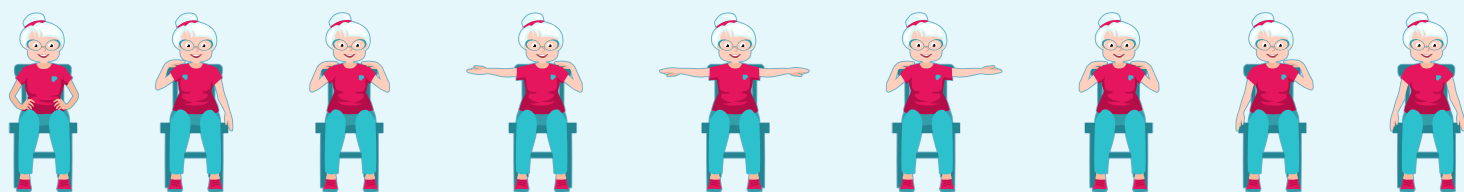
ВЕРНУТЬСЯ  
В И. П. - ВЫДОХ

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

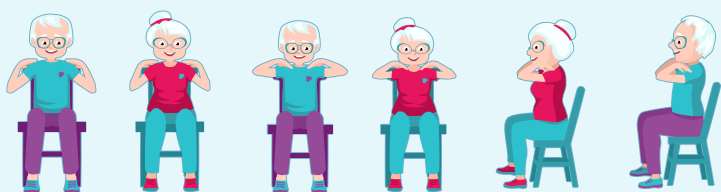
ПРАВАЯ  
РУКА  
К ПЛЕЧУ

ЛЕВАЯ  
РУКА  
ВНИЗ

ПРАВАЯ  
РУКА  
ВНИЗ

## 4 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



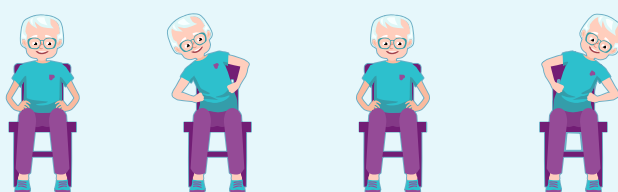
И.П. – СИДЯ,  
РУКИ К ПЛЕЧАМ

РАЗВЕСТИ ЛОКТИ  
В СТОРОНЫ - ВДОХ

СВЕСТИ ЛОКТИ  
СПЕРЕДИ - ВЫДОХ

## 5 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И. П. –  
СИДЯ, РУКИ  
НА ПОЯС

НАКЛОН  
ВЛЕВО -  
ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ -  
ВЫДОХ

НАКЛОН  
ВПРАВО -  
ВДОХ  
ВЫПРЯМИТЬСЯ -  
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



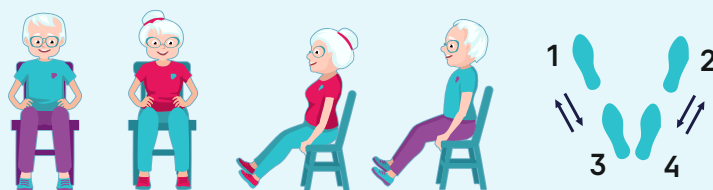
И. П. – СИДЯ

ВЫПРЯМИТЬ ЛЕВУЮ  
НОГУ ВПЕРЕД . И.П.

ВЫПРЯМИТЬ ПРАВУЮ  
НОГУ ВПЕРЕД . И.П.

## 10 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ  
ДЫХАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЕ

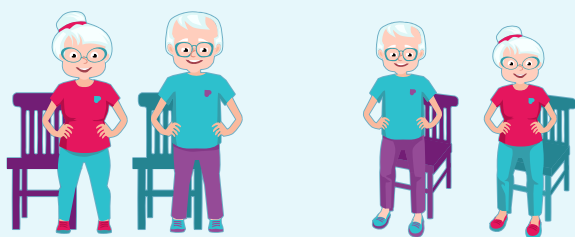


И. П. – СИДЯ

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



И.П. – СИДЯ НОГИ ВЫТЯНУТЫ  
ПЯТКОЙ ЛЕВОЙ НОГИ КОСНУТЬСЯ  
НОСКА ПРАВОЙ НОГИ. И.П.

ПЯТКОЙ ПРАВОЙ НОГИ  
КОСНУТЬСЯ НОСКА ЛЕВОЙ  
НОГИ. И.П.

## 13 УПРАЖНЕНИЕ



И.П. – СИДЯ

1,2,3 –  
МЕДЛЕННЫЙ  
ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС

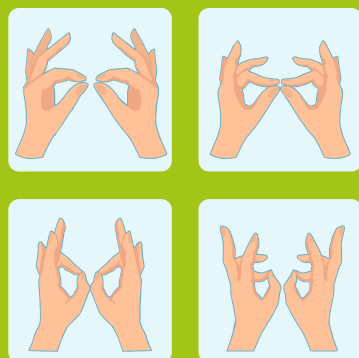
4,5,6 – МЕДЛЕННЫЙ  
ВЫДОХ, ЧЕРЕЗ РОТ,  
ГУБЫ ТРУБОЧКОЙ

## 14 УПРАЖНЕНИЕ



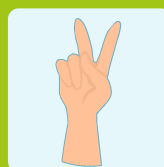
ВДОХ – НАДУТЬ ЖИВОТ ВЫДОХ – ВТЯНУТЬ ЖИВОТ

## 15 УПРАЖНЕНИЕ



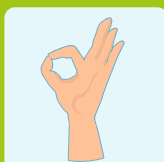
ПООЧЕРЕДНО СОЕДИНЯТЬ  
ПАЛЬЦЫ РУК В КОЛЬЦО С  
БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ  
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО  
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ, СРЕДНИЙ,  
БЕЗЫМЯННЫЙ И МИЗИНЕЦ.  
УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В  
ПРЯМОМ (ОТ УКАЗАТЕЛЬНОГО  
ПАЛЬЦА К МИЗИНЦУ) И В  
ОБРАТНОМ (ОТ МИЗИНЦА К  
УКАЗАТЕЛЬНОМУ ПАЛЬЦУ)  
ПОРЯДКЕ.

## 16 УПРАЖНЕНИЕ



1 ЖЕСТ

УКАЗАТЕЛЬНЫЙ И  
СРЕДНИЙ ПАЛЬЦЫ  
СМОТРЯТ ВВЕРХ,  
ДРУГИЕ СЖАТЫ В  
КУЛАК



2 ЖЕСТ

СОЕДИНИТЬ  
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ И  
БОЛЬШОЙ ПАЛЬЦЫ  
В КОЛЬЦО, ДРУГИЕ  
СМОТРЯТ ВВЕРХ

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