

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

для вашего удобства, изображения представлены зеркально

№2

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермского края

Министерство
Здравоохранения
Пермского края



www.budz dorovperm.ru

1 УПРАЖНЕНИЕ

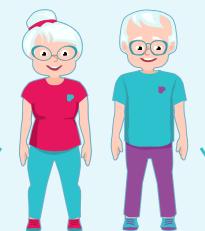
5 ПОВТОРОВ



ИСХОДНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ -
СТОЯ НОГИ ВРОЗЬ



РУКИ ЧЕРЕЗ
СТОРОНЫ
ВВЕРХ - ВДОХ



РУКИ ЧЕРЕЗ
СТОРОНЫ ВНИЗ -
ВЫДОХ

2 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И.П. - СТОЯ
НОГИ ВРОЗЬ,
РУКИ НА ПОЯС



НАКЛОН
ГОЛОВЫ
ВЛЕВО- ВДОХ



И.П. - ВЫДОХ
НАКЛОН ГОЛОВЫ
ВПРАВО- ВДОХ
И.П. - ВЫДОХ

3 УПРАЖНЕНИЕ

4 ПОВТОРА
ДЫХАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЕ



И.П. - СТОЯ РУКИ В СТОРОНЫ
4 КРУГОВЫХ ВРАЩЕНИЯ
ВПЕРЕД, 4 КРУГОВЫХ ВРАЩЕНИЯ НАЗАД



4 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И.П. - СТОЯ
НОГИ ВРОЗЬ,
РУКИ К ПЛЕЧАМ



ЛЕВАЯ РУКА
ВПЕРЕД,
ПРАВАЯ
В СТОРОНУ



И.П. - СТОЯ
НОГИ ВРОЗЬ,
РУКИ К ПЛЕЧАМ



И.П. ПРАВАЯ
РУКА ВПЕРЕД,
ЛЕВАЯ
В СТОРОНУ

5 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И.П. - СТОЯ НОГИ ВРОЗЬ,
4 КРУГОВЫХ ВРАЩЕНИЯ ВПЕРЕД,
4 КРУГОВЫХ ВРАЩЕНИЯ НАЗАД

6 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И.П. - СТОЙКА,
РУКИ НА ПОЯС



ПОВОРОТ ВЛЕВО,
ЛЕВАЯ РУКА
НАЗАД- ВДОХ



И.П. -
ВЫДОХ



ПОВОРОТ ВПРАВО,
ПРАВАЯ РУКА НАЗАД,
ВДОХ. И.П.- ВЫДОХ

7 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ

8 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ

для опоры вам понадобится стул



И.П. - СТОЙКА
НОГИ ВРОЗЬ,
РУКИ НА ПОЯС

3 ПРУЖИНЯЩИХ
НАКЛОНА ВНИЗ

И.П.



И.П. - СТОЙКА
У ОПОРЫ

ВЫПАД ВЛЕВО -
ВДОХ

И.П. - ВЫДОХ

ВЫПАД ВПРАВО -
ВДОХ
И.П. - ВЫДОХ

9 УПРАЖНЕНИЕ

4 ПОВТОРА КАЖДОЙ НОГОЙ
для опоры вам понадобится стул



И.П. – стоя
У ОПОРЫ

НОГУ ВПЕРЕД
НА НОСОК

НОГУ
В СТОРОНУ
НА НОСОК

НОГУ НАЗАД
НА НОСОК.
ВЕРНУТЬСЯ В И.П.

10 УПРАЖНЕНИЕ

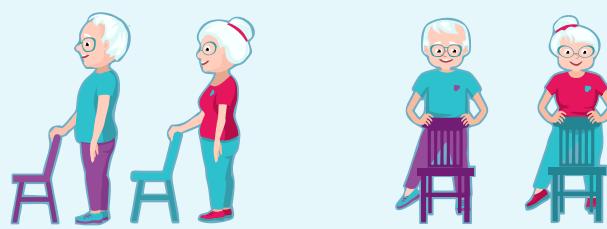
6 ПОВТОРОВ
для опоры вам понадобится стул



И.П. – стоя У ОПОРЫ. ПООЧЕРЕДНОЕ ПРИПОДНИМНИЕ
НА НОСОК ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ НОГИ.

11 УПРАЖНЕНИЕ

4 ПОВТОРА
КАЖДОЙ НОГОЙ

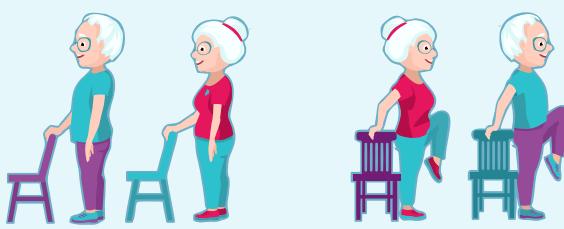


И.П. –
стоя У ОПОРЫ

НОГУ В СТОРОНУ НА НОСОК,
УДЕРЖАТЬ 10 СЕКУНД, ПОМЕНЯТЬ НОГУ
И.П.

12 УПРАЖНЕНИЕ

4 ПОВТОРА
КАЖДОЙ НОГОЙ

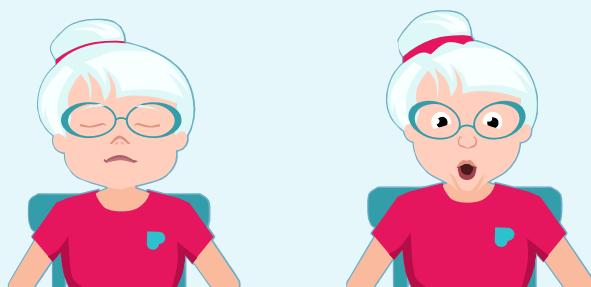


И.П. –
стоя У ОПОРЫ

НОГУ СОГНУТЬ В КОЛЕНЕ,
УДЕРЖАТЬ 10 СЕКУНД,
ПОМЕНЯТЬ НОГУ

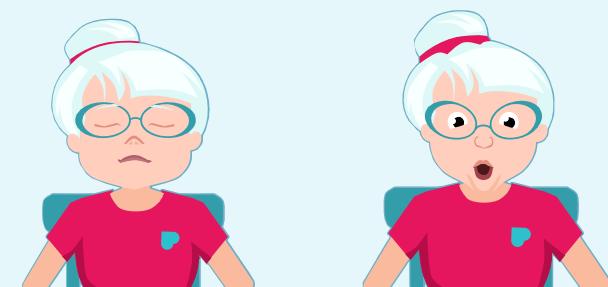
13 УПРАЖНЕНИЕ

сидя или стоя в удобном положении



ГЛУБОКИЙ ВДОХ
НОСОМ

3 ТОЛЧКООБРАЗНЫХ
ВЫДОХА
(ВЫДОХ РАЗДЕЛЕН НА 3 ЧАСТИ)



МЕДЛЕННЫЙ ВДОХ,
ЗАДЕРЖАТЬ ДЫХАНИЕ
НА 3 СЧЕТА

МЕДЛЕННЫЙ
ВЫДОХ

15 УПРАЖНЕНИЕ

сидя или стоя в удобном положении

1 ЖЕСТ



РУКА В КУЛАК,
БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ
СМОТРИТ ВВЕРХ

2 ЖЕСТ



ЛАДОНЬ ПРЯМАЯ
БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ
СОГНУТ

16 УПРАЖНЕНИЕ

сидя или стоя в удобном положении

1 ЖЕСТ



СОЕДИНИТЬ
БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ
С МИЗИНЦЕМ И
БЕЗЫМЯННЫМ

2 ЖЕСТ



СОЕДИНИТЬ
БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ С
УКАЗАТЕЛЬНЫМ И
СРЕДНИМ

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

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