

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА, ИЗОБРАЖЕНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЗЕРКАЛЬНО

№2

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 -  
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

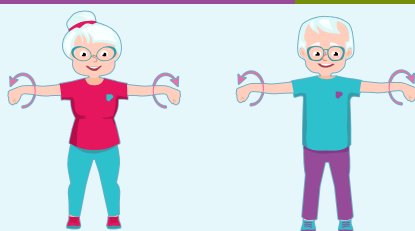
НАКЛОН  
ГОЛОВЫ  
ВЛЕВО- ВДОХ

И.П. -  
ВЫДОХ

НАКЛОН ГОЛОВЫ  
ВПРАВО- ВДОХ  
И.П. - ВЫДОХ

## 3 УПРАЖНЕНИЕ

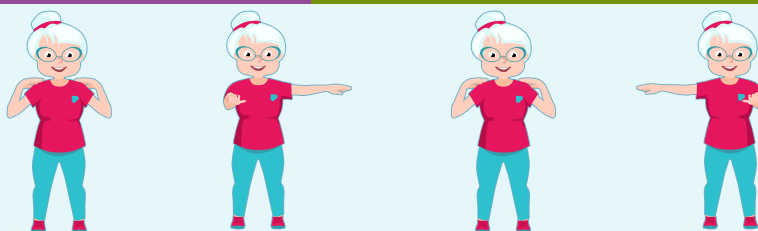
4 ПОВТОРА  
ДЫХАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЕ



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

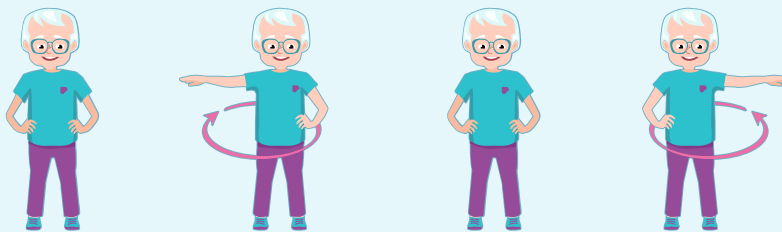
5 ПОВТОРОВ



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

## 6 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И.П. - СТОЙКА,  
РУКИ НА ПОЯС

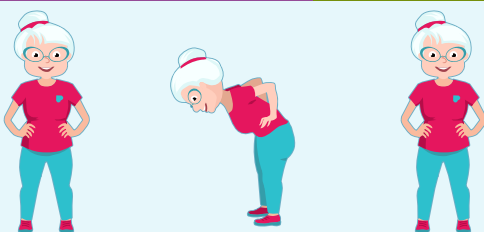
ПОВОРОТ ВЛЕВО,  
ЛЕВАЯ РУКА  
НАЗАД-ВДОХ

И.П. -  
ВЫДОХ

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

## 7 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



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

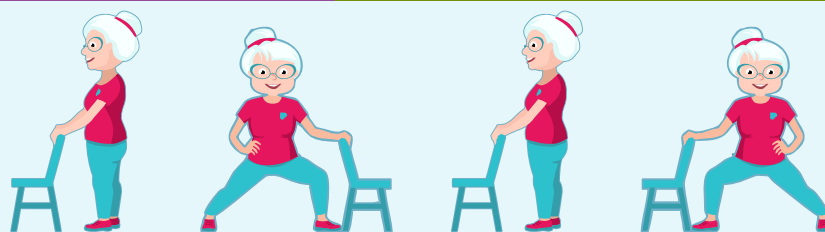
3 ПРУЖИНЯЩИХ  
НАКЛОНА ВНИЗ

И. П.

## 8 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ

ДЛЯ ОПОРЫ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ СТУЛ



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

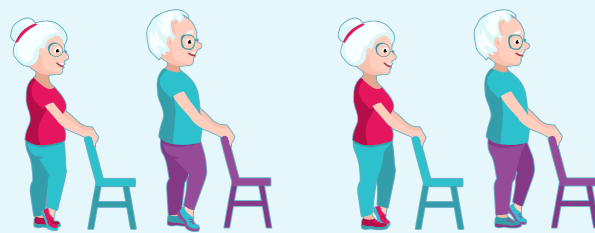
НОГУ ВПЕРЕД  
НА НОСОК

НОГУ  
В СТОРОНУ  
НА НОСОК

НОГУ НАЗАД  
НА НОСОК.  
ВЕРНУТЬСЯ В И.П.

## 10 УПРАЖНЕНИЕ

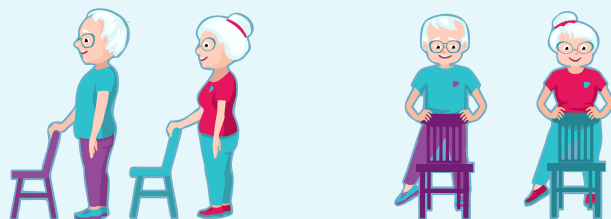
6 ПОВТОРОВ  
для опоры вам понадобится стул



И.П. – СТОЯ У ОПОРЫ. ПООЧЕРЕДНОЕ ПРИПОДНИМАНИЕ  
НА НОСОК ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ НОГИ.

## 11 УПРАЖНЕНИЕ

4 ПОВТОРА  
КАЖДОЙ НОГОЙ

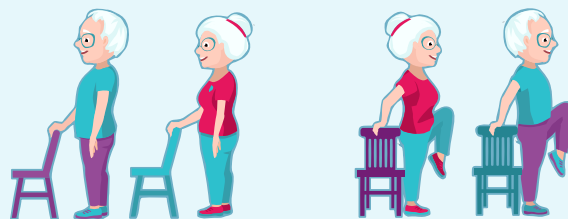


И. П. –  
СТОЯ У ОПОРЫ

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

## 12 УПРАЖНЕНИЕ

4 ПОВТОРА  
КАЖДОЙ НОГОЙ

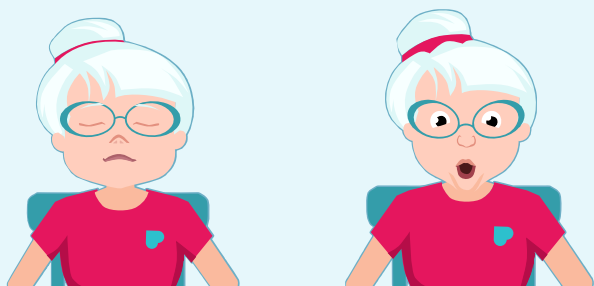


И. П. –  
СТОЯ У ОПОРЫ

НОГУ СОГНУТЬ В КОЛЕНЕ,  
УДЕРЖАТЬ 10 СЕКУНД,  
ПОМЕНИТЬ НОГУ

## 13 УПРАЖНЕНИЕ

СИДЯ ИЛИ СТОЯ В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ

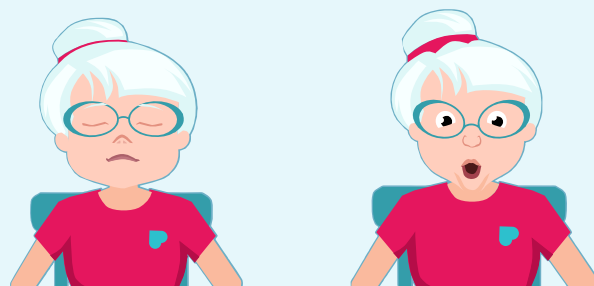


ГЛУБОКИЙ ВДОХ  
НОСОМ

3 ТОЛЧКООБРАЗНЫХ  
ВЫДОХА  
(ВЫДОХ РАЗДЕЛЕН НА 3 ЧАСТИ)

## 14 УПРАЖНЕНИЕ

СИДЯ ИЛИ СТОЯ В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ



МЕДЛЕННЫЙ ВДОХ,  
ЗАДЕРЖАТЬ ДЫХАНИЕ  
НА 3 СЧЕТА

МЕДЛЕННЫЙ  
ВЫДОХ

## 15 УПРАЖНЕНИЕ

СИДЯ ИЛИ СТОЯ В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ

1 ЖЕСТ

2 ЖЕСТ



РУКА В КУЛАК,  
БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ  
СМОТРИТ ВВЕРХ

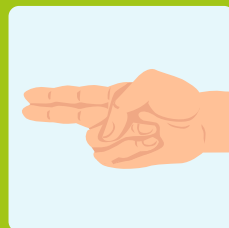
ЛАДОНЬ ПРЯМАЯ  
БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ  
СОГНУТ

## 16 УПРАЖНЕНИЕ

СИДЯ ИЛИ СТОЯ В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ

1 ЖЕСТ

2 ЖЕСТ



СОЕДИНИТЬ  
БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ  
С МИЗИНЦЕМ И  
БЕЗЫМЯННЫМ

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