

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

## ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА, ИЗОБРАЖЕНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЗЕРКАЛЬНО

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



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 ПРОИЗВОЛЬНО



И. П. - СТОЯ НОГИ ВРОЗЬ

ЛЕВАЯ РУКА К ПЛЕЧУ

ПРАВАЯ РУКА К ПЛЕЧУ

ЛЕВАЯ РУКА В СТОРОНУ

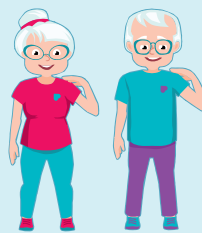
ПРАВАЯ РУКА В СТОРОНУ



ПРАВАЯ РУКА В СТОРОНУ, ЛЕВАЯ У ПЛЕЧА



ПРАВАЯ РУКА К ПЛЕЧУ



ЛЕВАЯ РУКА ВНИЗ



ПРАВАЯ РУКА ВНИЗ

### 4 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



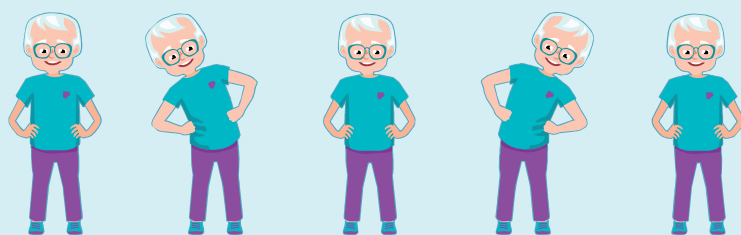
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ - СТОЯ НОГИ ВРОЗЬ, РУКИ К ПЛЕЧАМ

РАЗВЕСТИ ЛОКТИ В СТОРОНЫ - ВДОХ

СВЕСТИ ЛОКТИ СПЕРЕДИ - ВЫДОХ

### 5 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И. П. - СТОЯ НОГИ ВРОЗЬ, РУКИ НА ПОЯС

НАКЛОН ВЛЕВО - ВДОХ

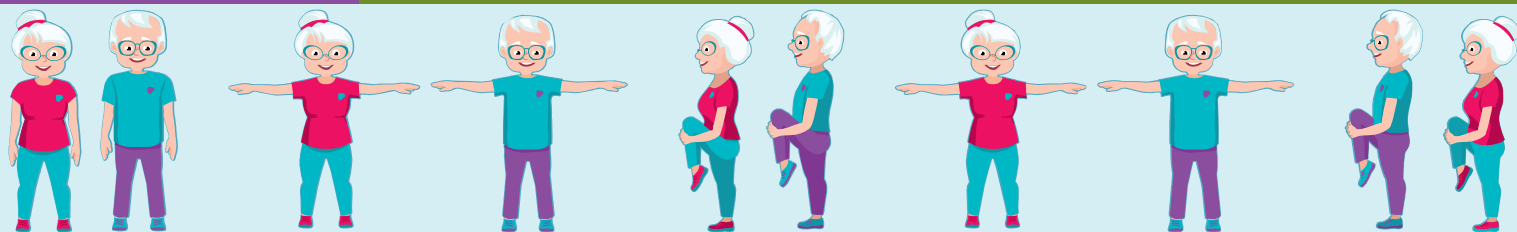
ВЫПРЯМИТЬСЯ - ВЫДОХ

НАКЛОН ВПРАВО - ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ - ВЫДОХ

### 6 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И.П. - СТОЯ, НОГИ ВРОЗЬ

РУКИ В СТОРОНЫ - ВДОХ

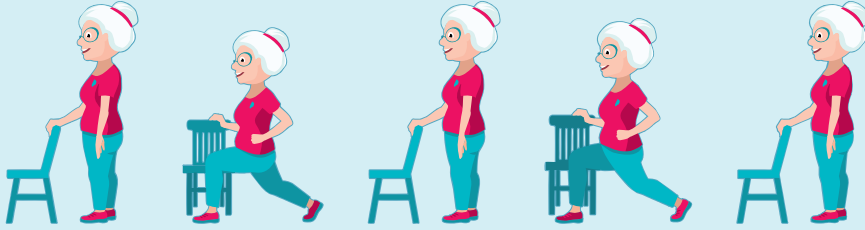
СОГНУТЬ ЛЕВОЕ КОЛЕНО, ОБНЯТЬ РУКАМИ - ВЫДОХ

РУКИ В СТОРОНЫ - ВДОХ

СОГНУТЬ ПРАВОЕ КОЛЕНО, ОБНЯТЬ РУКАМИ - ВЫДОХ

## 7 УПРАЖНЕНИЕ

для опоры вам понадобится стул.  
выполнить упражнение по 4 раза каждой ногой



И.П. – СТОЯ  
С ОПОРОЙ  
О СТУЛ

ВЫПАД  
ВПЕРЕД  
ЛЕВОЙ НОГОЙ –  
ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ –  
ВЫДОХ

ВЫПАД  
ВПЕРЕД  
ПРАВОЙ НОГОЙ –  
ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ –  
ВЫДОХ

## 8 УПРАЖНЕНИЕ

ПОВТОР ПО 4 РАЗА  
В КАЖДЮЮ СТОРОНУ



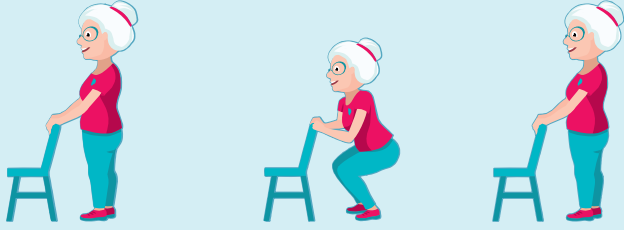
И.П. – СТОЯ  
НОГИ ВРОЗЬ,  
РУКИ НА ПОЯС

КРУГОВЫЕ  
ВРАЩЕНИЯ  
ТУЛОВИЩА  
ВЛЕВО

КРУГОВЫЕ  
ВРАЩЕНИЯ  
ТУЛОВИЩЕМ  
ВПРАВО

## 9 УПРАЖНЕНИЕ

для опоры вам понадобится стул  
выполнить упражнение 6 раз



И.П. – СТОЯ  
У ОПОРЫ

ПРИСЕД –  
ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ –  
ВЫДОХ

## 10 УПРАЖНЕНИЕ

для опоры вам понадобится стул  
выполнить упражнение 6 раз



И.П. – СТОЯ  
У ОПОРЫ

ВСТАТЬ  
НА НОСКИ  
ПОТЯНУТЬСЯ –  
ВДОХ

ПЕРЕКАТ  
НА ПЯТКИ,  
НОСКИ ВВЕРХ –  
ВЫДОХ

## 11 УПРАЖНЕНИЕ

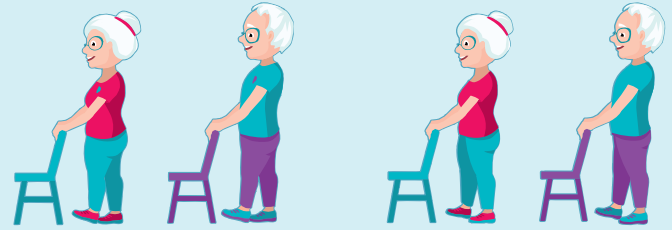
для опоры вам понадобится стул  
выполнить упражнение 4 раза каждой ногой



И.П. – СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ, ДРУГАЯ НОГА НАЗАД НА НОСОК. ЗАДЕРЖАТЬСЯ В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ 8- 10 СЕКУНД. ПОМЕНЯТЬ НОГУ

## 12 УПРАЖНЕНИЕ

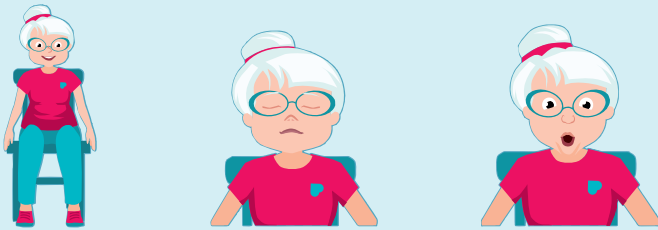
для опоры вам понадобится стул  
выполнить упражнение 4 раза каждой ногой



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

## 13 УПРАЖНЕНИЕ

сидя или стоя в удобном положении



И.П. – СИДЯ

1,2,3 –  
МЕДЛЕННЫЙ  
ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС

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

## 14 УПРАЖНЕНИЕ

сидя или стоя в удобном положении

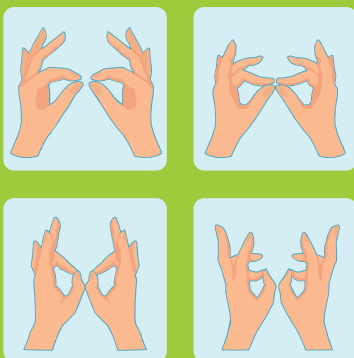


ВДОХ –  
НАДУТЬ ЖИВОТ

ВЫДОХ –  
ВТЯНУТЬ ЖИВОТ

## 15 УПРАЖНЕНИЕ

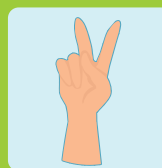
сидя или стоя в удобном положении



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

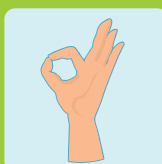
сидя или стоя в удобном положении



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

СОЕДИНИТЬ УКАЗАТЕЛЬНЫЙ И БОЛЬШОЙ ПАЛЬЦЫ В КОЛЬЦО, ДРУГИЕ СМОТРЯТ ВВЕРХ