

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

- 1.** Исходное положение: сидя на стуле.
Диафрагмальное дыхание: одна рука на грудь, другая на живот.
Вдох – живот выпятить
Выдох – живот втянуть
Повторить 3-5 раз.
- 2.** Исходное положение: сидя на стуле, ноги на ширине, руки на коленях.
Круговые движения стопы и кисти вовнутрь.
Повторить 8-10-12 раз.
- 3.** Исходное положение: сидя на стуле, руки опущены вниз.
Круговые движения в плечевых суставах, помогая грудным отделом позвоночника (вперёд и назад).
Повторить 8-10-12 раз.
- 4.** Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях.
1 – руки в стороны – вдох
2 – подтянуть левое колено к груди, захватив руками – выдох
3-4 – тоже, но с другой ноги. Повторить 6-8 раз.
- 5.** Исходное положение: сидя на стуле.
1 - отведя локти назад, ладони вверх – прогнуться в грудном отделе – вдох.
2 - округлив спину, чуть откинувшись назад, руки вытянуть вперёд – выдох.
Повторить 6-8 раз.
- 6.** Исходное положение: сидя верхом на стуле, руки на спинке стула.
1 – приподнять правую пятку от пола, поднять левое плечо
2 – исходное положение
3 - приподнять левую пятку от пола, поднять правое плечо
4 - исходное положение
Повторить 8-10 раз.
- 7.** Исходное положение: сидя верхом на стуле, руки на спинке стула.
1 - выпрямляя руки, туловище оттянуть назад
2 – сгибая руки, грудью коснуться спинки стула.
Повторить 6-8 раз.
- 8.** Исходное положение: сидя верхом на стуле, руки на спинке стула.
1 – отвести правую ногу вправо, левую руку в сторону – вдох
2 - исходное положение – выдох
3-4 – с другой ноги, руки. Повторить 6-8 раз.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

- 1.** Исходное положение: сидя на стуле.
Диафрагмальное дыхание: одна рука на грудь, другая на живот.
Вдох – живот выпятить
Выдох – живот втянуть
Повторить 3-5 раз.
- 2.** Исходное положение: сидя на стуле, ноги на ширине, руки на коленях.
Круговые движения стопы и кисти вовнутрь.
Повторить 8-10-12 раз.
- 3.** Исходное положение: сидя на стуле, руки опущены вниз.
Круговые движения в плечевых суставах, помогая грудным отделом позвоночника (вперёд и назад).
Повторить 8-10-12 раз.
- 4.** Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях.
1 – руки в стороны – вдох
2 – подтянуть левое колено к груди, захватив руками – выдох
3-4 – тоже, но с другой ноги. Повторить 6-8 раз.
- 5.** Исходное положение: сидя на стуле.
1 - отведя локти назад, ладони вверх – прогнуться в грудном отделе – вдох.
2 - округлив спину, чуть откинувшись назад, руки вытянуть вперёд – выдох.
Повторить 6-8 раз.
- 6.** Исходное положение: сидя верхом на стуле, руки на спинке стула.
1 – приподнять правую пятку от пола, поднять левое плечо
2 – исходное положение
3 - приподнять левую пятку от пола, поднять правое плечо
4 - исходное положение
Повторить 8-10 раз.
- 7.** Исходное положение: сидя верхом на стуле, руки на спинке стула.
1 - выпрямляя руки, туловище оттянуть назад
2 – сгибая руки, грудью коснуться спинки стула.
Повторить 6-8 раз.
- 8.** Исходное положение: сидя верхом на стуле, руки на спинке стула.
1 – отвести правую ногу вправо, левую руку в сторону – вдох
2 - исходное положение – выдох
3-4 – с другой ноги, руки. Повторить 6-8 раз.



9. Исходное положение, сидя на стуле.

- 1 - поднять плечи – вдох
 - 2 - опустить плечи – выдох
- Повторить 5-6 раз.

10. Исходное положение, сидя на стуле, руки вдоль туловища.

- 1 – наклон влево: левая рука вниз, правая над головой – выдох
 - 2 - исходное положение – вдох
 - 3 - наклон вправо: правая рука вниз, левая над головой – выдох
 - 4 - исходное положение, сидя на стуле, руки вдоль туловища
- Повторить 5-6 раз.



11. Исходное положение: сидя на стуле, взявшись руками за сиденье стула.

- 1 – вывести левую ногу вперёд прямую, стопа на себя; правая нога согнута на полу, стопа на полу
- 2 – сменить ноги

Спина прямая, дыхание произвольное.
Повторить 8-10 раз.

12. Упражнение «Окошко».

Исходное положение: руки согнуты впереди, ладони и локти соединены (окошко закрыто)

- 1 – развести согнутые руки в стороны (открыть окошко), лопатки соединить, локти на уровне плеч – вдох
 - 2 - исходное положение – выдох
- Повторить 6-8 раз.

13. Сидя правым боком к спинке стула «ходьба на ягодицах», согнуть руки в локтях, перешагивая на ягодицах, повернуться на 1800 , т.е. сесть левым боком к спинке стула.
Повторить 2-3 раза.

14. Руки развести в стороны – вдох,
обнять себя – выдох
Повторить 3-5 раз.

15. Упражнение на расслабление.
Поднять руки вверх, постепенно опуская кисти, предплечья, плечи.
Поза кучера.
Повторить 2-3 раза.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, ЭНЕРГИЧНЫ И МОЛОДЫ!

Курган, 2022 г.

9. Исходное положение, сидя на стуле.

- 1 - поднять плечи – вдох
 - 2 - опустить плечи – выдох
- Повторить 5-6 раз.

10. Исходное положение, сидя на стуле, руки вдоль туловища.

- 1 – наклон влево: левая рука вниз, правая над головой – выдох
 - 2 - исходное положение – вдох
 - 3 - наклон вправо: правая рука вниз, левая над головой – выдох
 - 4 - исходное положение, сидя на стуле, руки вдоль туловища
- Повторить 5-6 раз.



11. Исходное положение: сидя на стуле, взявшись руками за сиденье стула.

- 1 – вывести левую ногу вперёд прямую, стопа на себя; правая нога согнута на полу, стопа на полу
- 2 – сменить ноги

Спина прямая, дыхание произвольное.
Повторить 8-10 раз.

12. Упражнение «Окошко».

Исходное положение: руки согнуты впереди, ладони и локти соединены (окошко закрыто)

- 1 – развести согнутые руки в стороны (открыть окошко), лопатки соединить, локти на уровне плеч – вдох
 - 2 - исходное положение – выдох
- Повторить 6-8 раз.

13. Сидя правым боком к спинке стула «ходьба на ягодицах», согнуть руки в локтях, перешагивая на ягодицах, повернуться на 1800 , т.е. сесть левым боком к спинке стула.
Повторить 2-3 раза.

14. Руки развести в стороны – вдох,
обнять себя – выдох
Повторить 3-5 раз.

15. Упражнение на расслабление.
Поднять руки вверх, постепенно опуская кисти, предплечья, плечи.
Поза кучера.
Повторить 2-3 раза.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, ЭНЕРГИЧНЫ И МОЛОДЫ!

Курган, 2022 г.