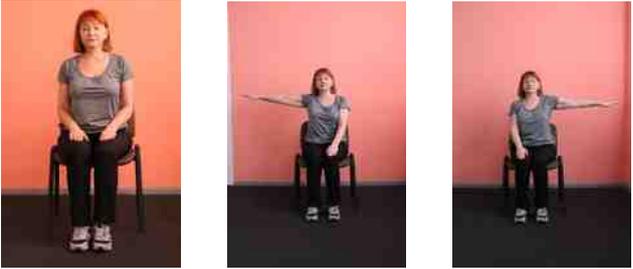
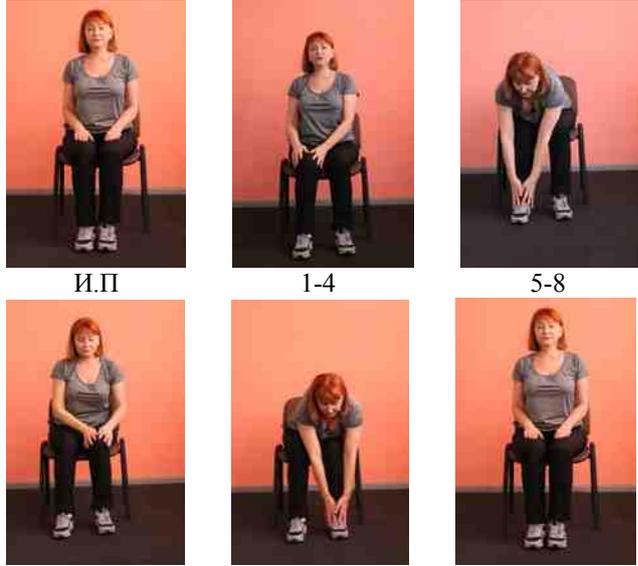
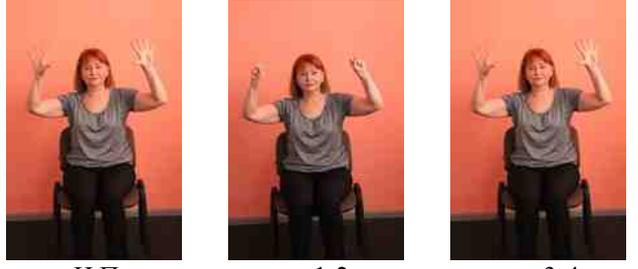
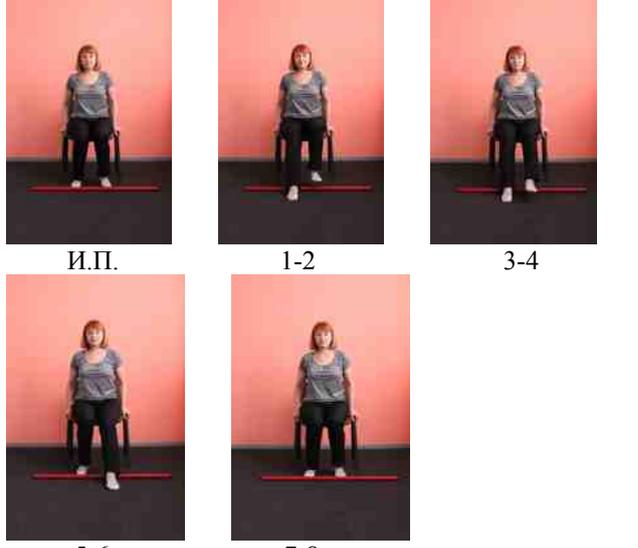


Комплекс суставной гимнастики для лиц старшего возраста (80-90 лет)

№ п/п	Иллюстрация	Описание упражнения
1	 <p style="text-align: center;">И.П. 1-2 3-4</p>	<p>И. п. – сидя на стуле. 1-2 – поднять плечи вверх (вдох); 3-4 – и. п. (выдох).</p>
2	 <p style="text-align: center;">И.П. 1-2 5-6</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, руки на бедрах. 1-2 – поднять правую руку вперед; 3-4 – и. п.; 5-6 – то же, левой; 7-8 – и. п.</p>
3	 <p style="text-align: center;">И.П. 1-2 5-6</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, руки на бедрах. 1-2 – поднять правую руку в сторону; 3-4 – и. п.; 5-6 – то же, левой; 7-8 – и. п.</p>
4	 <p style="text-align: center;">И.П. 1-2 5-6</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, руки на бедрах. 1-2 – согнуть правую вперед, кисть на левое плечо; 3-4 – и. п.; 5-6 – левую согнуть вперед, кисть на правое плечо; 7-8 – и. п.</p>
5	 <p style="text-align: center;">И.П. 1-2 5-6</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, руки на бедрах. 1-2 –руки скрестно к плечам, правая сверху; 3-4 – и. п.; 5-6 – то же, левая сверху; 7-8 – и. п.</p>

<p>6</p>	 <p>И.П. 1-4 5-8</p> <p>9-12 13-16 И.П.</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на бедрах. 1-4 – наклон вперед к правой, руки по голени книзу; 5-8 – и. п.; 9-12 – наклон вперед к левой руки по голени книзу; 13-16 – и. п.</p>
<p>7</p>	 <p>И.П. 1-4 5-8</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, руки перед грудью в замок. 1-8 – круговые движения в лучезапястном суставе.</p>
<p>8</p>	 <p>И.П. 1-2 3-4</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, руки согнуты предплечье кверху, ладони вперед, пальцы врозь. 1-2 – сжать пальцы в кулак; 3-4 – и. п.</p>
<p>9</p>	 <p>И.П. 1-2 3-4</p> <p>5-6 7-8</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, палка на полу перед стопами. Переступание через палку вперед-назад различными способами.</p>

10



И.П.



1-4



5-8

И. п. – сидя на стуле,
палка на полу, стопы на
палке. Прокатывание
палки стопами.

1-4 – вперед;

5-8 – назад.