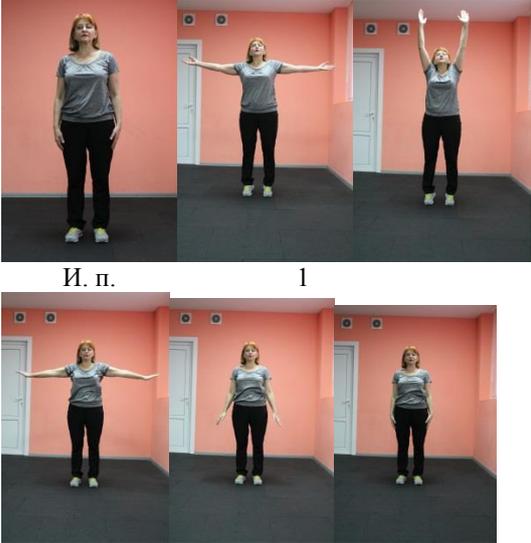


**Комплекс суставной гимнастики для лиц старшего возраста (60-70 лет)  
(составили старшие преподаватели Каныгина Л.Н., Серeda А.В. УО «ВГМУ»)**

№ п/п	Иллюстрация	Описание упражнения
1	 <p align="center">И. п.</p>	<p>И. п. – о. с. Ходьба на месте</p>
2	 <p align="center">И. п.            1-4            5-8</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь. 1-4 – круговые движения плечами вперед; 5-8 – то же, назад.</p>
3	 <p align="center">И. п.            2-3            4</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки назад-в стороны; 2-3 – держать; 4 – и.п.</p>
4	 <p align="center">И. п.            1-2            5-6</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – руки вперед скрестить, кости на лопатки, правая сверху; 3-4 – и.п. 5-6 – руки вперед скрестить, кости на лопатки, левая сверху; 7-8 – и.п.</p>
5		<p>И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуть в стороны предплечье кверху. 1 – свести лопатки; 2-3 – держать; 4 – и.п.</p>

<p><b>6</b></p>	<p>И. п.                      1-3                      4</p>  <p>И. п.                      1-2                      5-6</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь.  1-2 – наклон вправо;  3-4 – и.п.;  5-6 – то же, влево;  7-8 – и.п.</p>
<p><b>7</b></p>	<p>И. п.                      1-2                      5-6</p>  <p>И. п.                      1-2                      5-6</p>	<p>И. п. – узкая стойка, руки на пояс.  1-3 – согнуть правую вперед, держать;  4 – и.п.;  5-7 – то же, с левой;  8 – и.п.</p>
<p><b>8</b></p>	<p>И. п.                      2                      2</p>  <p>И. п.                      2                      2</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь.  1-2 – полуприсед, руки вперед;  3-4 – и.п.</p>
<p><b>9</b></p>	<p>И. п.                      1                      2</p>  <p>И. п.                      1                      2</p> <p>3                      4                      И.п.</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь.  1-2 – руки через стороны вверх;  3-4 – и.п.</p>