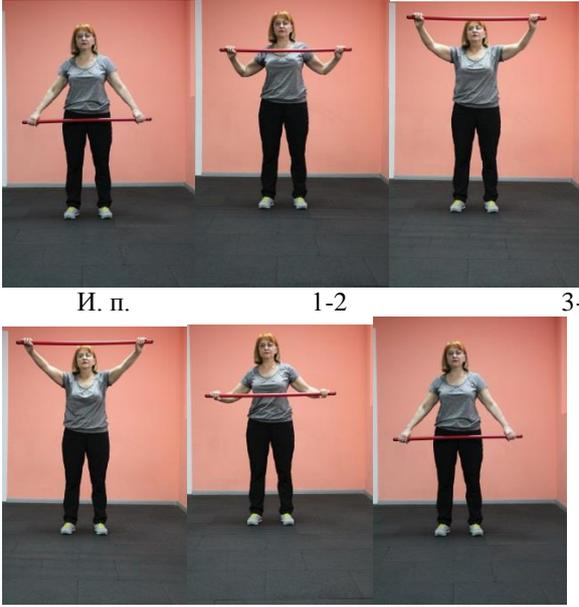
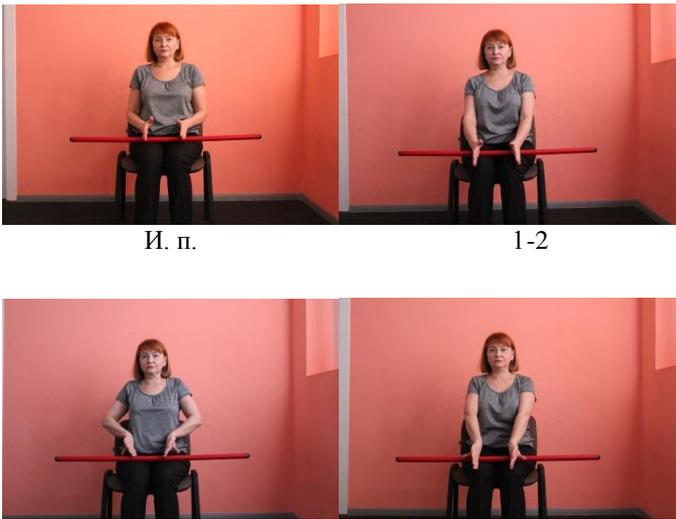


**Комплекс суставной гимнастики для лиц старшего возраста (70-80 лет)  
составили старшие преподаватели Каныгина Л.Н., Середа А.В. УО «ВГМУ»**

№ 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            2</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, средний хват. 1-2 – плечи вверх; 3-4 – и. п.</p>
3	 <p align="center">И. п.            1-2            3-4 5-6            7-8            И.П.</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, широкий хват. 1-4 – два круговых движения вперед-книзу;  5-8 – то же, вперед-кверху.</p>
4	 <p align="center">И. п.            1-4            5-8</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, широкий хват. 1-4 – четыре поочередных круговых движений руками вперед-книзу; 5-8 – то же, вперед-кверху.</p>

<p><b>5</b></p>	 <p>И. п.                      1-2                      3-4</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, палка на бедрах, широкий хват. 1-2 – палка вверх; 3-4 – и.п.</p>
<p><b>6</b></p>	 <p>И.п.                      1-8                      9-16</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, палка вперед вертикально, хват за нижний край палки. 1-8 – перехват снизу-вверх; 9-16 – то же, сверху-вниз.</p>
<p><b>7</b></p>	 <p>И. п.                      1-2                      5-6</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, палка на груди. 1-2 – согнуть правую вперед, палка вперед; 3-4 – и.п.; 5-6 – то же, левой; 7-8 – и.п.</p>
<p><b>8</b></p>	 <p>И. п.                      1-2</p> <p>5-6                      7-8</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, палка на бедрах. 1-2 – перекатить палку вперед ребром ладони, ладони внутрь; 3-4 – то же, назад;  5-8 – то же, ладони наружу.</p>