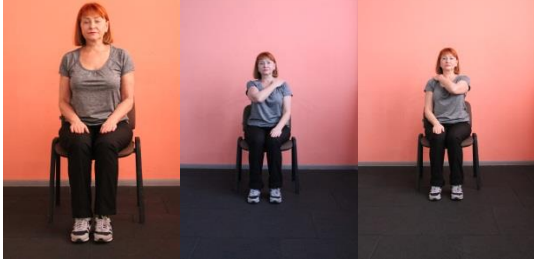
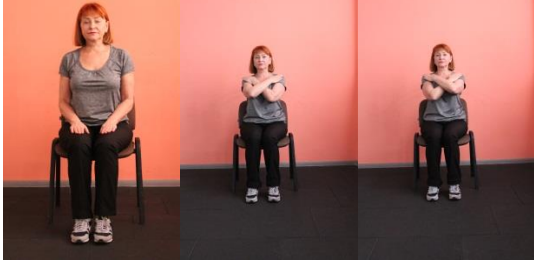
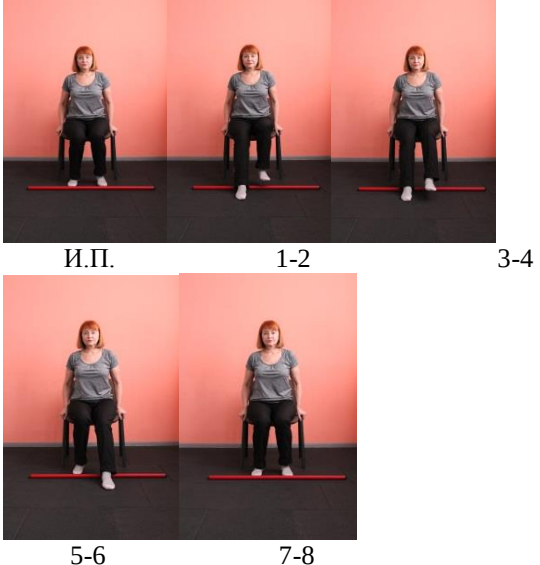


Комплекс суставной гимнастики для лиц старшего возраста (80-90 лет)
(составили старшие преподаватели Каныгина Л.Н., Серeda А.В. УО «ВГМУ»)

№ п/п	Иллюстрация	Описание упражнения
1	 И.П. 1-2 3-4	И. п. – сидя на стуле. 1-2 – поднять плечи вверх (вдох); 3-4 – и. п. (выдох).
2	 И.П. 1-2 5-6	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.
3	 И.П. 1-2 5-6	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.
4	 И.П. 1-2 5-6	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.
5	 И.П. 1-2 5-6	И. п. – сидя на стуле, руки на бедрах. 1-2 –руки скрестить к плечам, правая сверху; 3-4 – и. п.; 5-6 – то же, левая сверху; 7-8 – и. п.

6	 И.П. 1-4 5-8 9-12 13-16 И.П.	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.
7	 И.П. 1-4 5-8	И. п. – сидя на стуле, руки перед грудью в замок. 1-8 – круговые движения в лучезапястном суставе.
8	 И.П. 1-2 3-4	И. п. – сидя на стуле, руки согнуты предплечье кверху, ладони вперед, пальцы врозь. 1-2 – сжать пальцы в кулак; 3-4 – и.п.
9	 И.П. 1-2 3-4 5-6 7-8	И. п. – сидя на стуле, палка на полу перед стопами. Переступание через палку вперед-назад различными способами.

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.