
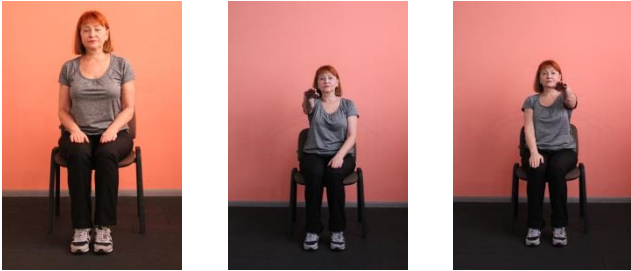
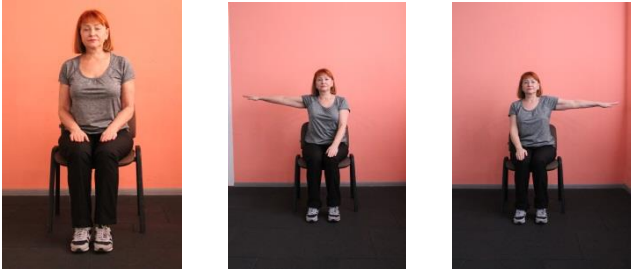
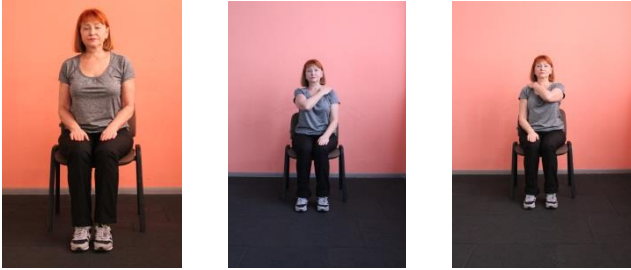
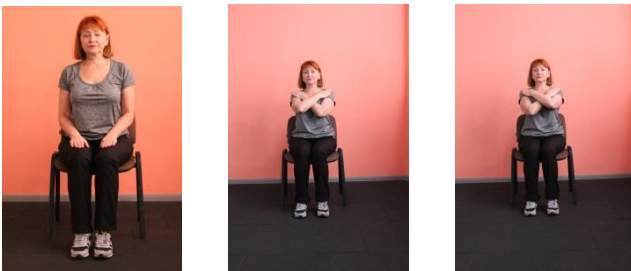

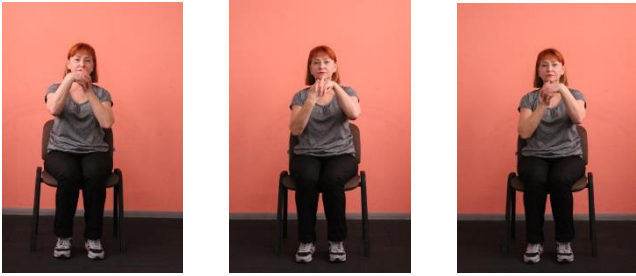

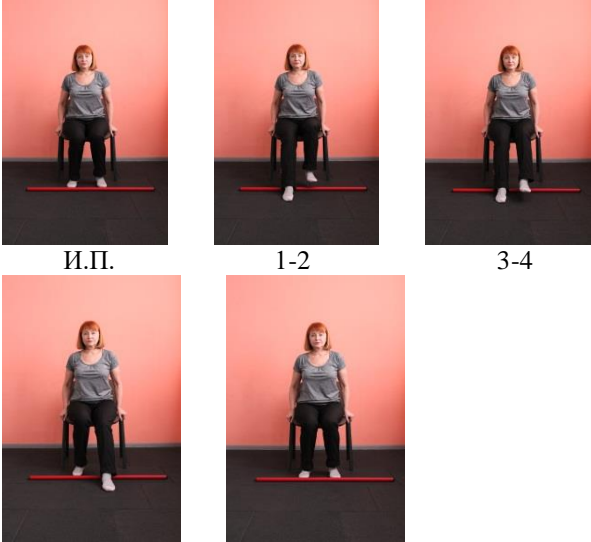


## Комплекс суставной гимнастики для лиц старшего возраста (80-90 лет)

№ п/п	Иллюстрация	Описание упражнения
<b>1</b>	 <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>
<b>2</b>	 <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>
<b>3</b>	 <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>
<b>4</b>	 <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>
<b>5</b>	 <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><b>6</b></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><b>7</b></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><b>8</b></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><b>9</b></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.