|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс упражнений для пожилых людей** | | |
| **№ п/п** | **Иллюстрация** | **Описание упражнения** |
| **1** | C:\Users\gaver\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_6753.jpg C:\Users\gaver\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_6754.jpg C:\Users\gaver\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_6755.jpg  И.П 1,2 3,4 | И.П – лежа на спине, руки вдоль туловища.  1,2 – поднимите прямую ногу вверх, затем медленно опустите.  3,4 – То же с другой ногой.  Кол-во повторений – 10  раз. |
| **2** | C:\Users\gaver\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_6756.jpg C:\Users\gaver\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_6762.jpg  И.П 1,2 3,4 | И.П – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях.  1,2 – поворачивайте согнутые в коленях ноги влево.  3,4 – вправо.  Кол-во повторений – 10 раз. |
| **3** | C:\Users\gaver\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_6766.jpg C:\Users\gaver\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_6765.jpg C:\Users\gaver\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_6766.jpg  И.П 1,2 3,4 | И.П – лежа на спине, руки вдоль туловища.  1,2 – отведите правую руку назад за голову, затем медленно возвращайте в исходное положение.  3,4 – левую.  Кол-во повторений – 10 раз. |
| **4** | C:\Users\gaver\Desktop\jpg\Untitled Export\IMG_6766.jpg C:\Users\gaver\Desktop\jpg\Untitled Export\IMG_6774.jpg C:\Users\gaver\Desktop\jpg\Untitled Export\IMG_6774.jpg  И.П 1,2 3,4 | И.П – лежа на спине, руки вдоль туловища.  Вращайте ногами как педалями велосипеда вперед. 10 раз.  Смена направления движения(назад). 10 раз.  Не забывайте делать паузы. |
| **5** | И.П 1,2 3,4 | И.П – лежа на спине, руки вдоль туловища.  1,2 – Поднимите верхнею часть туловища, сгибаясь в области поясницы.  3,4 – опустите туловище.  Кол-во повторений – 10 раз. |
| **6** | C:\Users\gaver\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_6780.jpg C:\Users\gaver\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_6779.jpg C:\Users\gaver\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_6780.jpg  И.П 1,2 3,4 | И.П – лежа на боку, руки вдоль туловища.  1,2 – поднимите прямую ногу вверх.  3,4 – опустите.  Тоже упражнение выполните другой ногой.  Кол-во повторений – 10 раз. |
| **7** | C:\Users\gaver\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_6813.jpg C:\Users\gaver\Desktop\jpg\Untitled Export\IMG_6814.jpg C:\Users\gaver\Desktop\jpg\Untitled Export\IMG_6815.jpg  И.П 1,2 3,4 | И.П – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях.  1,2 – выпрямите левую ногу и задержите на 2,3 секунды.  3,4 – так же правую.  Кол-во повторений – 10 раз. |
| **8** | C:\Users\gaver\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_6788.jpg C:\Users\gaver\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_6789.jpg | И.П – сидя в удобном положении, спина прямая.  Бодро маршируйте ногами, двигая руками в такт. 20 шагов. |
| **9** | C:\Users\gaver\Desktop\jpg\Untitled Export\IMG_6791.jpg C:\Users\gaver\Desktop\jpg\Untitled Export\IMG_6791.jpg  И.П 1,2 3,4 | ИП – сидя в удобном положении, спина прямая.  1,2 – поднимите плечи вверх.  3,4 – опустите плечи вниз.  Кол-во повторений – 10 раз. |
| **10** | C:\Users\gaver\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_6797.jpg C:\Users\gaver\Desktop\jpg\Untitled Export\IMG_6799.jpg  И.П 1,2 3,4 | И.П – сидя в удобном положении, уперев стопы в пол.  1,2 – поднимите стопы на носках.  3,4 – поднимите стопы на пятках.  Кол-во повторений – 20 раз. |
| **11** | C:\Users\gaver\Desktop\jpg\Untitled Export\IMG_6809.jpg C:\Users\gaver\Desktop\jpg\Untitled Export\IMG_6810.jpg C:\Users\gaver\Desktop\jpg\Untitled Export\IMG_6811.jpg  И.П 1,2 3,4 | И.П – сидя в удобном положении.  1,2 – Сделайте глубокий вдох и выпрямите спину.  3,4 – Сделайте выдох с наклоном вперед.  Кол-во повторений – до 5 раз. |
| **12** | C:\Users\gaver\Desktop\jpg\Untitled Export\IMG_6804.jpg C:\Users\gaver\Desktop\jpg\Untitled Export\IMG_6805.jpg C:\Users\gaver\Desktop\jpg\Untitled Export\IMG_6806.jpg  И.П 1,2 3,4 | И.П – Сидя в удобном положении, руки на животе, не надавливая на него.  1,2 – надуйте живот.  3,4 – втяните живот, работая мышцами.  Кол-во повторений – до 5 раз. |