|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс упражнений для лиц пожилого возраста для профилактики остеохондроза.**  **Разработал Аксенцов А. Г.** | | |
| **№ п/п** | **Иллюстрация** | **Описание упражнения** |
| **1** |  | Ходьба на месте 30 сек. |
| **2** |  | Исходное положение (И.П.) – основная стойка.  1 – руки вперёд.  2 – руки вверх.  3 – руки в стороны.  4 – И.П. |
| **3** |  | И.П. – руки к плечам.  1-4 – круговые вращения вперёд  5-8 – назад. |
| **4** |  | И.П. – левая вверху.  1-2 – рывки рук.  3-4 – рывки со сменой положения рук. |
| **5** |  | И.П. – стойка руки согнуты в локтях.  1-2 – рывки рук.  3-4 – рывки прямых рук. |
| **6** |  | И.П. – стойка, руки в стороны.  1-4 – круговые вращения рук вперёд.  5-8 – назад. |
| **7** |  | И.П. – основная стойка.  1-2 – наклон туловища влево.  3-4 – вправо. |
| **8** |  | И.П. – стойка, руки на пояс.  1 – отведение прямой левой руки в сторону.  2 – И.П.  3-4 – тоже с правой. |
| **9** |  | И.П. – стойка, левая рука вверху.  1-2 – наклон туловища вправо.  3-4 – влево со сменой положения рук. |
| **10** |  | Ходьба на месте 30 сек. |