|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ (70+)**  ***(сохранение и улучшение общей подвижности)*** | | |
| Каждому занятию должна предшествовать пятиминутная разминка в положении стоя или сидя(имитация движений рук, стоя на месте; ходьба на месте с высоким подниманием бедер и рук,имитация бега на лыжах и т.д.).Все упражнения изучаются постепенно. Целью обучения является правильное выполнение каждогоэлемента комплексного движения.  Приведенные упражнения можно усложнять, изменяя количество повторений, меняя темпили применяя дополнительно силовую нагрузку. Например, использовать небольшие гантели или пластиковые бутылки с водой (0,5 л. – 800 гр.), мешочки с песком, кухонную скалку и т.д.  Новички начинаютзанятия с 8-16 повторений каждого упражнения, позднее, когда будутдостигнуты определенные успехи, они смогутделать уже два-три подходапо 10-15 повторений. Интенсивная работа с наклонами туловища ис участием верхних конечностей оказывает положительное воздействие и на дыхательную систему. | | |
| **№**  **п/п** | **Иллюстрации** | **Описание упражнений** |
| *Исходное положение* | | |
| **1** | F:\DCIM\130PHOTO\SAM_2016.JPGF:\DCIM\130PHOTO\SAM_2017.JPGСидя на стуле, руки вдоль туловища, голова наклонена, плечи вперёд, подбородок на грудь.  Поднять голову, плечи назад, позвоночник выпрямлен – *исходное положение*. Вернуться в первоначальное положение.  Высота стула подбирается индивидуально, голени должны быть перпендикулярно полу. | |
| *Улучшение подвижности плечевых суставов, грудного и шейного*  *отделов позвоночника* | | |
| **2** | F:\DCIM\130PHOTO\SAM_2020.JPGF:\DCIM\130PHOTO\SAM_2022.JPGИ.п. – правая рука согнута в локтевом суставе, плечо максимально в сторону,**прижато к туловищу**, кисть в положении разгибания, пальцы разведены в стороны. Левая рукаопущена вдоль туловища. Правую руку вытянуть вперёд, выпрямить в локтевом суставе, кисть повернуть ладонью к лицу. Вернуться в и.п.То же левой.  *Рекомендации:*• Голова повора-  чивается вслед за движением руки. • При вытягивании руки вперёд/вверх | |
| грудной отдел позвоночника также вытягивается вперед/вверх. • Центр тяжести перемещается вправо/влево в сторону движущейся руки. | |
| **3** | F:\DCIM\130PHOTO\SAM_2023.JPGF:\DCIM\130PHOTO\SAM_2024.JPG  И.п. – согнутые руки максимально разведены в стороны, **прижаты к туловищу**, положение кистей как в упражнении 1. Симметричное выполнение (двумя руками одновременно).  *Рекомендации:* • При вытяги-вании руки вперёд/вверх грудной отдел позвоночника также вытягивается вперед/вверх. | |
| **4** | C:\Users\Admin\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\SAM_2169.jpgC:\Users\Admin\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\SAM_2168.jpg  И.п. – правая рука, также как в упражнении 1, левую руку вытянуть вперёд, выпрямить в локтевом суставе, кисть повернуть ладонью к лицу. Попеременное движение со сменой положений рук.  Координировать движения, контролировать положение кистей, темп медленный.  *Рекомендации:* • Центр тяжести смещается в сторону вытянутой вперед руки, корпус перемещается вперед/вверх. | |
| **5** | F:\DCIM\130PHOTO\SAM_2029.JPGF:\DCIM\130PHOTO\SAM_2028.JPG  И.п. – сидя, правая рука перед туловищем согнутая в локтевом и лучезапястном суставах, левая вниз. Выпрямить и вытянуть правую руку назад/вверх (наружная ротация плечевого сустава), разогнуть запястье, слегка повернуть верхнюю часть туловища в сторону выпрямленной руки, левую руку на правое бедро. И.П., повторитьдругой рукой.*Рекомендации:* • При подъеме руки грудной отдел позвоночника «стремится» вперед/вверх и слегка поворачивается в сторону руки. Голова также поворачивается, провожая взглядом руку. • Центр тяжести перемещается вправо/влево в сторону движущейся руки. | |
| **6** | F:\DCIM\130PHOTO\SAM_2032.JPGF:\DCIM\130PHOTO\SAM_2030.JPGСимметричное выполнение упражнения 5, двумя руками. И.п. – то же, но две руки. Выпрямить и вытянуть обе руки назад/вверх (наружнаяротация плечевого сустава). Оба запястья также разогнуть, ладони наружу, голову поднять вверх и слегка наклонить назад вслед за движением рук.  Рекомендации: • Когдарукиуже | |
| выпрямлены, позвоночник растягивается в направлении вперед/вверх.  • Дыхание произвольное. Форсироватьдыханиене следует, при растяжении грудной клеткипроисходит более свободное и полное поступление воздуха в легкие. | |
| *Улучшение подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, увеличение силы мышц нижних конечностей* | | |
| **7** | И.п. – сидя, руки расположены вдоль туловища, кисти захваты-вают края сиденья. Ноги согнуты, голени перпендику-лярны полу.  F:\DCIM\130PHOTO\SAM_2033.JPGF:\DCIM\130PHOTO\SAM_2036.JPGПеренести вес тела на одну сторону, нога сильнонадав-ливает на пол. Приподнять бедро другой ноги, выпрямить и повернуть ногу наружу, носок тянутьна себя. И.П. То же другой. *Рекомендации:* • Позвоночник выпрямлен, центр тяжестиперемещается вперёд/вверх.• Возможен вариант, когда выпрямленная нога кладётся на опорную ногу. | |
| *Улучшение координации движений* | | |
| **8** | Это упражнение объединяет упражнения 3 и 6, оно соответствует более высокому уровню подготовки.  F:\DCIM\130PHOTO\SAM_2039.JPGF:\DCIM\130PHOTO\SAM_2038.JPG*Рекомендации:* • Руки и ноги двигаются поочередно, как во время ходьбы.• Центр тяжести во время выполнения упражне-ния перемещается верх/вперёд. • Объём вращения плечевых и тазобедренных суставов – максимально возможный. • Темп индивидуальный, комфортныйдля занимающегося. •Дыхание произвольное. | |
| *Растяжение мышц передней части бедра* | | |
| **9** | И.п. – сидя на левой половине стула, левая рука на правом колене, правой рукой опора на край стула.  Левая нога выпад назад, согнута в коленном и суставе, голень параллельна полу. Правая нога носком опирается на пол.  F:\DCIM\130PHOTO\SAM_2041.JPGF:\DCIM\130PHOTO\SAM_2044.JPGРастяжение осуществляется, благодаря активномуразгиба-нию бедра с согнутым коленом. И.П. То же другой ногой.  *Рекомендации:* • Позвоночник направлен вперёд/вверх, впереди стоящая нога с усилием опирается на пол. | |
| *Координация движений туловища и конечностей* | | |
| **10** | F:\DCIM\130PHOTO\SAM_2049.JPGC:\Users\Admin\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\SAM_2174.jpgF:\DCIM\130PHOTO\SAM_2051.JPGF:\DCIM\130PHOTO\SAM_2050.JPGF:\DCIM\130PHOTO\SAM_2046.JPG  F:\DCIM\130PHOTO\SAM_2045.JPG  И.п. – сидя на стуле, руки в упоре на правом колене. Подъём и опускание на стул асимметричное: подъём с опорой сначала на правую согнутую в колене ногу и привле-чением к «работе» левой выпрямленной ноги. Туловище повернуто влево и немного накло-нено вперёд для созда-ния более устойчивого положения при встава-нии. Вернуться в и.п.  То же повторить с другой стороны. | |
| **11** | F:\DCIM\130PHOTO\SAM_2053.JPGF:\DCIM\130PHOTO\SAM_2060.JPGF:\DCIM\130PHOTO\SAM_2062.JPG*Ходьба.* И.п. – левая нога впереди, правая сзади, пятка к полу.  Выполнить активное отталкивание правой ногой, вынести бедро вперёд/вверх, с правильной работой рук. Задержаться на пару секунд, вернуться ви.п.  То же повторить с другой стороны.  Ходьба с переносом центра тяжести тела в стороны, вперёд, назад, и др.  Во время ходьбы делаются различные акценты:  • на стопу;  • на движение рук;  F:\DCIM\130PHOTO\SAM_2054.JPG• на отталкивание ногой, находящейся сзади во время движения. | |
| **12** | C:\Users\Admin\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\SAM_2184.jpgC:\Users\Admin\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\SAM_2182.jpg.  И.п. – стойка, руки в упор на  спинке стула.  Ходьба с отведением колена в сторону.  Спину держать прямо. | |
| *Составил: старший преподаватель А.С. Минин* | | |