|  |
| --- |
| **Комплекс упражнений сидя на стуле, для улучшения функционального состояния пожилых людей.** |
| **№ п/п** | **Иллюстрация** | **Описание упражнения** |
| **1** | 4x2tfSOdKt4.jpg | И.п сидя на стуле руки на колени, сжимаем руки в кулак стопы поднимаем на пятки,(20 повторений) |
| **2** | _aclCy5nebU.jpgXi72it8ioyo.jpg | И.п тоже, поочерёдно левой и правой рукой коснуться плеча 10-12 раз. |
| **3** | c1pjWkbQJmI.jpgdtdEblj-uEY.jpg | Поочерёдное отведение коленей в сторону(10 повторений). |
| **4** | CBZpR08OZQg.jpgEB5Dgqwrrqc.jpg  | На вдохе поднять плечи к ушам, на выдохе отпустить (10-12 повторений). |
| **5** | A_w_V9M2iBs.jpgmwL9BA4-7bs.jpg  | 1. Отводим левую руку в сторону, поворот головы в сторону.2.И.п3-4 тоже в право |
| **6** | AdZQhMf24AI.jpg90GsJ0vIv9M.jpg | Велосипед (поочерёдно вперёд назад, левой ногой, затем правой ногой) 10-12 повторений. |
| **7** | uwKtxzjIuk4.jpg | Диафрагмальное дыхание: руки на живот, вдох через нос живот надуваем, выдох живот втягиваем, в плавном темпе 10-12 повторений. |
| **8** | q_pYyUzvAkI.jpgQWxAZSOm_Gw.jpg | Вращения в плечевых суставах, поочерёдно вперёд и назад(без рывков в плавном темпе). |
| **9** | 6nMjusXQNec.jpgVyBDhwwvDeY.jpg  | Поднять кисти по бокам до подмышек вдох, кисти опускаем выдох (8-10 раз) |
| **10****11** | XEwM1h9Xvws.jpgZRqW-j4yzoE.jpg XfMSAXiSbDo.jpg VyBDhwwvDeY.jpg | Рисуем носком круг по часовой стрелке, затем против часовой (тоже другой ногой) 8-10 раз.На вдохе руки в стороны, выдох руки на бёдра(8-10 раз) |
| **12** | B4FPoy9N2XE.jpg | Касание поочерёдно большим пальцем (указательного, среднего, безымянного, мизинца двумя руками одновременно) |
| **13** | 6-R8uZDuyk8.jpg | Ладони перед грудью к друг другу, сдавить, расслабить (6-8 повторений). |
| 14 | in8sTqzW6cY.jpgBv-cZNJGgiQ.jpg | Имитация руками стилем брасс (руки вперёд вдох, руки через стороны выдох). |
| 15 | a6lRK0EUhFo.jpg5Ot4yoF4TOY.jpg | Движение стопами в стороны на каждый счёт (1-4 наружу,5-8 во внутрь) 6-8 раз. |