|  |
| --- |
| Комплекс упражнений для лиц старшего возраста (60 -70 лет) |
| №П/П | Иллюстрация | Описания упражнения |
| 1. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0194.jpg | **Дыхательное упражнение.** *Исходное положение (и. п.) – стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Поднимаем руки через стороны вверх, вдыхаем носом, руки опускаем – выдыхаем ртом. Работает диафрагма, лопатки сводятся и разводятся. Упражнение повторяем 3 раза. Каждый раз, вставая со стула, мы снова делаем это упражнение. Выполняем с улыбкой и не напрягаемся.* |
| 2. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0197.jpg | **Наклоны головой** И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки на поясе. Наклоняем голову влево, вправо, вниз, влево, вправо, вниз. Людям среднего и пожилого возраста не рекомендуется откидывать голову назад. В зависимости от возраста можно выполнить от 5 до 7 повторений этого упражнения. |
| 3. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0199.jpg | **Вращение плеча** И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки к плечам. Вращательные движения в плечевом суставе вперед и назад. 4 поворота вперед, 4 назад. Повторяем 5–7 раз. Объем и интенсивность выполняемого упражнения каждый регулирует сам. Если вам меньше 62 лет, повторений можно сделать больше. |
| 4. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0201.jpg | **Круговые вращения тазом**И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь… Делаем 5–7 повторений. Не надо ни наклоняться, ни прогибаться. |
| 5. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0204.jpg | **Разминка для коленных суставов** И. п. – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре. 3 повторения. Закончили упражнение – присели на стул. |
| 6. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0213.jpg | **Сжимание–разжимание кистей**И. п. – сидя на стуле, ноги чуть разведены в стороны. Руки вытягиваем вперед, сжимаем-разжимаем кулаки на счет от 1 до 8, работают только кисти. 3 повторения. Прибавляем скорость. 3 повторения. И еще 2 повторения максимально быстро.Встряхнули руками, откинувшись на спинку стула. |
| 7. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0219.jpg | **Упражнение «Плавание»** И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. «Плывем» кролем. На счет от 1 до 4 руки идут вперед, потом назад. Амплитуда движений должна быть максимальной. Когда тело размято предыдущими упражнениями, это выполняется легко. Нагрузку получает верхний плечевой пояс. |
| 8. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0223.jpg | **Упражнение «Ножницы»** И. п. – сидя на стуле, ноги на весу. Разводим-сводим их крест-накрест на счет от 1 до 4. Потом по очереди поднимаем-опускаем вверх-вниз. Делаем 6–8 повторений. Можно держаться за спинку стула. Так мы прорабатываем пресс. |
| 9. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0243.jpgC:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0242.jpg | **Потягивания** И. п. – сидя на стуле. Берем дет­ский мячик в виде ежика, но можно выполнять упражнение и без него. (С мячом упражнение выполнять сложнее.) Руки с мячом – в замок, вытягиваем их вперед, выворачиваем ладони наружу, тянемся до хруста. Руки, сгибая в локтях, на себя, кисти разворачиваются внутрь, руки выпрямляем в локтях – кисти наружу. Выполняем на счет от 1 до 8. Делаем 5–6 повторений. После окончания упражнения крутим кистями, сомкнутыми в замок, влево и вправо.**Дыхательное упражнение. №1** |
| 10. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0245.jpg | **Подтягивание коленей к груди** И. п. – сидя на стуле. (Это упражнение лучше делать натощак.) Руки на коленях. Сгибаем правое колено, подтягиваем его к груди, удерживаем рукой 2 секунды, опускаем ногу. Выполняем упражнение на счет от 1 до 8. То же самое с левым коленом. Делаем 8–12 повторений. Это упражнение убирает живот.**Дыхательное упражнение. №1** |
| 11. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0249.jpg | **Наклоны в сторону** И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, кисти – сжаты в кулак. Наклоняемся влево – поднимаем правую руку и заводим ее за голову. Наклоняемся вправо – поднимаем левую руку и заводим ее за голову. В каждую сторону делаем наклоны по 2 раза на счет от 1 до 8. |
| 12. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0251.jpg | **Оттягивание и вращение стоп**И. п. – сидя. Снимаем обувь. Ноги вытягиваем и держим навесу. Держимся сзади за спинку стула. Носки стоп тянем на себя, вытягиваем от себя. Ноги не опускаем. Прикладываем усилие. Делаем 6–8 повторений, а потом круговые вращения стопами то внутрь, то наружу. |
| 13. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0254.jpg | **Выпады с поворотом** И. п. – стоя, опираясь на спинку стула. Делаем шаг вперед правой ногой, приседаем, сгибаем колено, левая нога вытянута назад и упирается в пол. Потом поворот, меняем ноги и руки, все время опираемся на спинку стула. Вторая рука на поясе. Это помогает держать спину ровной. Туловище перпендикулярно полу, не сутулимся, не гнемся. Раз, два – поворот, три-четыре – поворот. Повторяем 6–8 раз |
| 14. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0255.jpg | **Отжимание от спинки стула**И. п. – стоя, лицом к спинке стула. Сгибаем-разгибаем руки в локтевом суставе под весом собственного тела. Спина и ноги находятся на одной прямой. Упираемся в пол носками ног. Считаем от 1 до 8. Делаем один заход. |
| 15. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0262.jpg | **Наклоны к колену**И. п. – сидя на стуле. Положите ногу на ногу так, чтобы щиколотка одной ноги прижалась к колену другой, ногу придерживаем руками. Медленно наклоняемся и удерживаем это положение несколько секунд. Меняем ноги. Наклоны повторяем 2 раза. Сейчас у нас работают мышцы спины и таза. Может ощущаться напряжение в пояснице. |
| 16. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0265.jpg | **Повороты корпуса** И. п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8. Делаем 6–8 повторений. |
| 17. | C:\Users\Home\Desktop\Комплекс упражнений для пожилых людей\DSCN0268.jpg | **Ходьба на прямых ногах**И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч. Руки за спиной, согнуты в локтях, кисти на талии. Поднимаемся на носочки и одну ногу чуть-чуть отставляем в сторону. Так пингвины ходят на Южном полюсе. Выполняем упражнение на счет от 1 до 8. Делаем 6–8 повторений. |
| 18. |  | **Расслабление** В заключение – примите позу, которая позволит вам полностью расслабиться. И. п. – сидя на стуле. Ноги вытянуты, руки расслабленно висят, голову наклоняем вперед, сидим так в течение 30–40 секунд, слушаем музыку и отдыхаем. |