

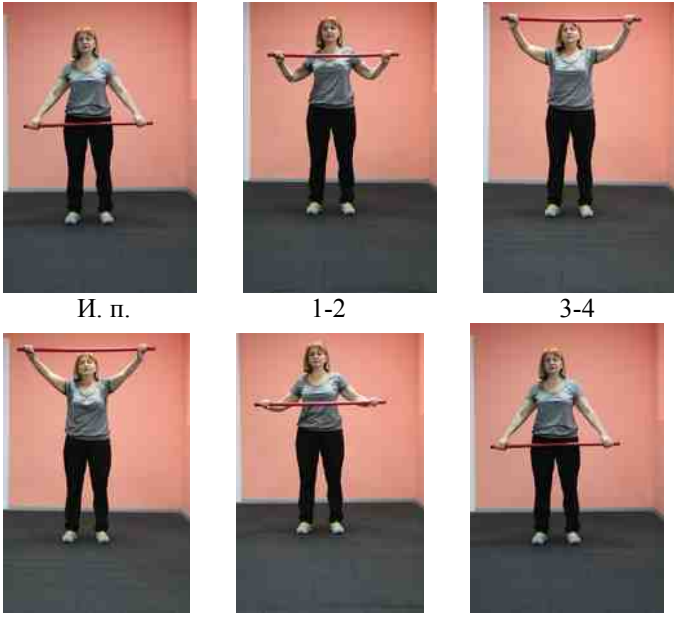
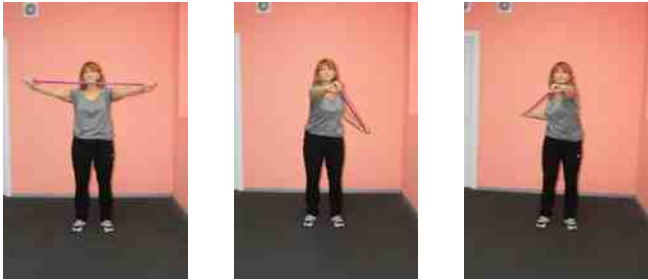
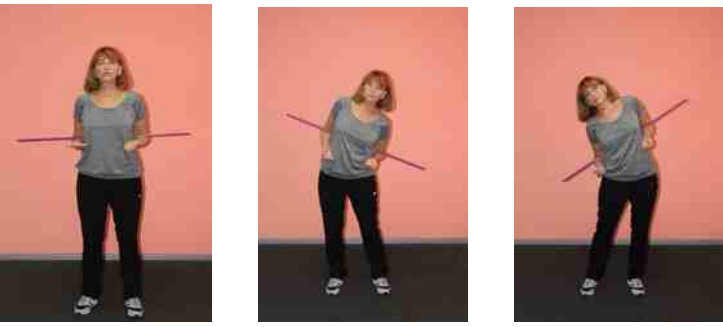
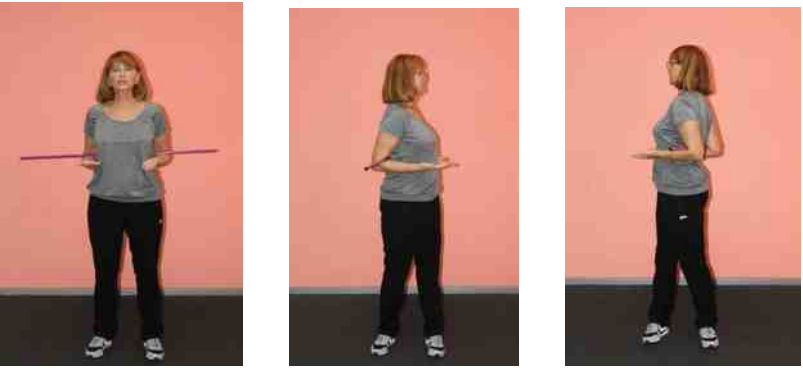
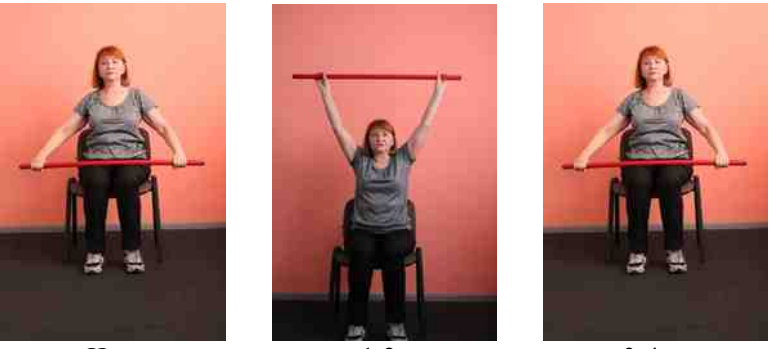
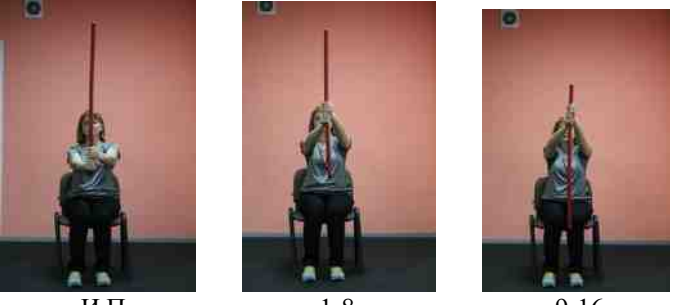
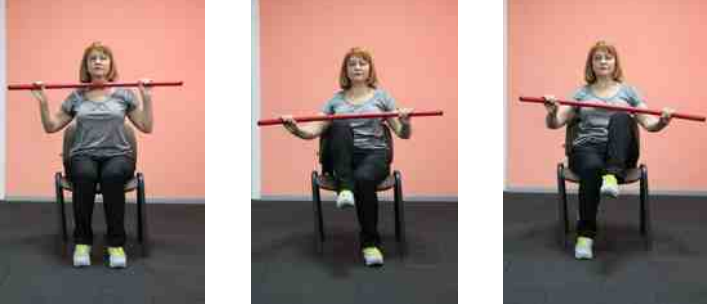


# Комплекс суставной гимнастики для лиц старшего возраста (70-80 лет)

№ п/п	Иллюстрация	Описание упражнения
1	 И. п.	И. п. – о. с. Ходьба на месте.
2	 И. п.	И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, средний хват. 1-2 – плечи вверх; 3-4 – и. п.
3	 И. п.      1-2      3-4 5-6      7-8      И.П.	И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, широкий хват. 1-4 – два круговых движения вперед-книзу;  5-8 – то же, вперед-кверху.
4	 И. п.      1-4      5-8	И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, широкий хват. 1-4 – четыре поочередных круговых движений руками вперед-книзу; 5-8 – то же, вперед-кверху.

<p>5</p>	 <p>И. п.                      1                      3</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь, ноги немного согнуты, палка сзади на согнутых локтевых суставах.  1– наклон вправо;  2 – и. п.;  3 – то же влево;  4 – и. п.</p>
<p>6</p>	 <p>И. п.                      1                      3</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь, ноги немного согнуты, палка сзади на согнутых локтевых суставах, ладони кверху.  1– поворот вправо;  2 – и. п.;  3 – то же влево;  4 – и. п.</p>
<p>7</p>	 <p>И. п.                      1-2                      3-4</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, палка на бедрах, широкий хват.  1-2 – палка вверх;  3-4 – и. п.</p>
<p>8</p>	 <p>И.п.                      1-8                      9-16</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, палка вперед вертикально, хват за нижний край палки.  1-8 – перехват снизу-вверх;  9-16 – то же, сверху-вниз.</p>
<p>9</p>	 <p>И. п.                      1-2                      5-6</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, палка на груди.  1-2 – согнуть правую вперед, палка вперед;  3-4 – и. п.;  5-6 – то же, левой;  7-8 – и. п.</p>

**10**



И. п.



1-2



5-6



7-8

И. п. – сидя на стуле, палка на бедрах.

1-2 – перекатить палку вперед ребром ладони, ладони внутрь;  
3-4 – то же, назад;

5-8 – то же, ладони наружу.