

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА, ИЗОБРАЖЕНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЗЕРКАЛЬНО

№2

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

МИНИСТЕРСТВО
Здравоохранения
ПЕРМСКОГО КРАЯ



www.budzdorovperm.ru

1 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



ИСХОДНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ -
СТОЯ НОГИ ВРОЗЬ

РУКИ ЧЕРЕЗ
СТОРОНЫ
ВВЕРХ - ВДОХ

РУКИ ЧЕРЕЗ
СТОРОНЫ ВНИЗ -
ВЫДОХ

2 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И. П. - СТОЯ
НОГИ ВРОЗЬ,
РУКИ НА ПОЯС

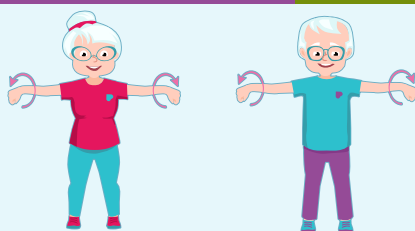
НАКЛОН
ГОЛОВЫ
ВЛЕВО- ВДОХ

И.П. -
ВЫДОХ

НАКЛОН ГОЛОВЫ
ВПРАВО- ВДОХ
И.П. - ВЫДОХ

3 УПРАЖНЕНИЕ

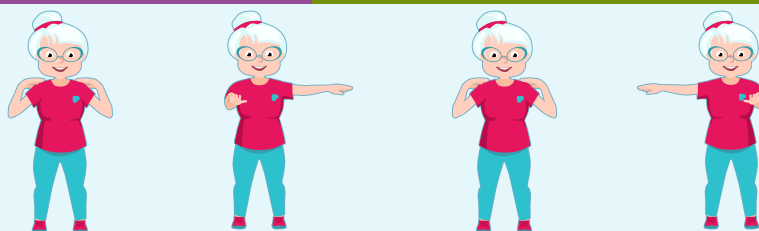
4 ПОВТОРА
ДЫХАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЕ



И.П. - СТОЯ РУКИ В СТОРОНЫ
4 КРУГОВЫХ ВРАЩЕНИЯ
ВПЕРЕД, 4 КРУГОВЫХ ВРАЩЕНИЯ НАЗАД

4 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И.П. - СТОЯ
НОГИ ВРОЗЬ,
РУКИ К ПЛЕЧАМ

ЛЕВАЯ РУКА
ВПЕРЕД,
ПРАВАЯ
В СТОРОНУ

И.П. - СТОЯ
НОГИ ВРОЗЬ,
РУКИ К ПЛЕЧАМ

И.П. ПРАВАЯ
РУКА ВПЕРЕД,
ЛЕВАЯ
В СТОРОНУ

5 УПРАЖНЕНИЕ

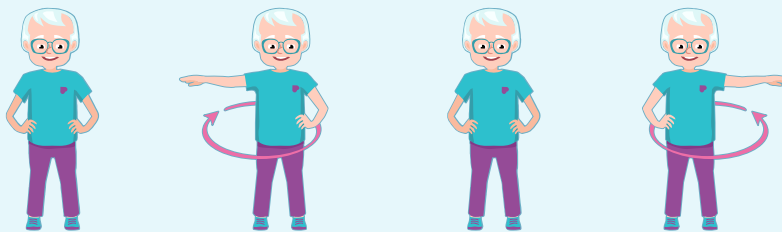
5 ПОВТОРОВ



И.П. - СТОЯ НОГИ ВРОЗЬ.
4 КРУГОВЫХ ВРАЩЕНИЯ ВПЕРЕД,
4 КРУГОВЫХ ВРАЩЕНИЯ НАЗАД

6 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И.П. - СТОЙКА,
РУКИ НА ПОЯС

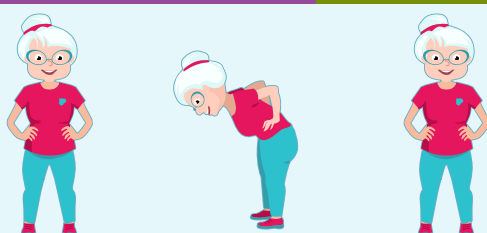
ПОВОРОТ ВЛЕВО,
ЛЕВАЯ РУКА
НАЗАД-ВДОХ

И.П. -
ВЫДОХ

ПОВОРОТ ВПРАВО,
ПРАВАЯ РУКА НАЗАД,
ВДОХ. И.П. - ВЫДОХ

7 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И. П. - СТОЙКА
НОГИ ВРОЗЬ,
РУКИ НА ПОЯС

3 ПРУЖИНАЩИХ
НАКЛОНА ВНИЗ

И. П.

8 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ

ДЛЯ ОПОРЫ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ СТУЛ



И.П. - СТОЙКА
У ОПОРЫ

ВЫПАД ВЛЕВО -
ВДОХ

И.П. - ВЫДОХ

ВЫПАД ВПРАВО -
ВДОХ
И.П. - ВЫДОХ

9 УПРАЖНЕНИЕ

4 ПОВТОРА КАЖДОЙ НОГОЙ
для опоры вам понадобится стул



И.П. – СТОЯ
У ОПОРЫ

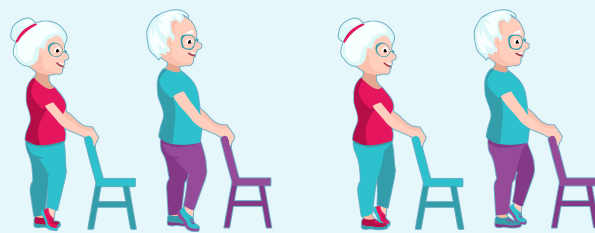
НОГУ ВПЕРЕД
НА НОСОК

НОГУ
В СТОРОНУ
НА НОСОК

НОГУ НАЗАД
НА НОСОК.
ВЕРНУТЬСЯ В И.П.

10 УПРАЖНЕНИЕ

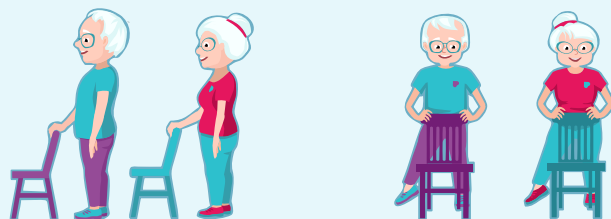
6 ПОВТОРОВ
для опоры вам понадобится стул



И.П. – СТОЯ У ОПОРЫ. ПООЧЕРЕДНОЕ ПРИПОДНИМАНИЕ
НА НОСОК ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ НОГИ.

11 УПРАЖНЕНИЕ

4 ПОВТОРА
КАЖДОЙ НОГОЙ

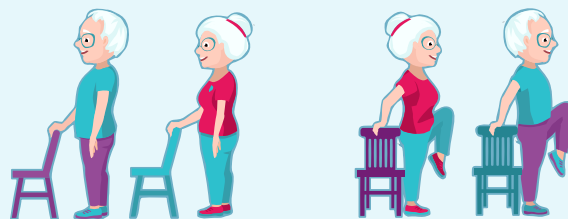


И. П. –
СТОЯ У ОПОРЫ

НОГУ В СТОРОНУ НА НОСОК,
УДЕРЖАТЬ 10 СЕКУНД, ПОМЕНИТЬ НОГУ
И. П.

12 УПРАЖНЕНИЕ

4 ПОВТОРА
КАЖДОЙ НОГОЙ

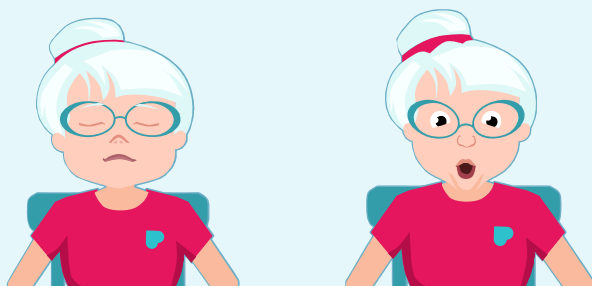


И. П. –
СТОЯ У ОПОРЫ

НОГУ СОГНУТЬ В КОЛЕНЕ,
УДЕРЖАТЬ 10 СЕКУНД,
ПОМЕНИТЬ НОГУ

13 УПРАЖНЕНИЕ

СИДЯ ИЛИ СТОЯ В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ

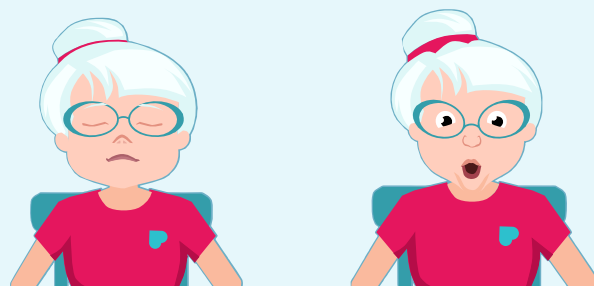


ГЛУБОКИЙ ВДОХ
НОСОМ

3 ТОЛЧКООБРАЗНЫХ
ВЫДОХА
(ВЫДОХ РАЗДЕЛЕН НА 3 ЧАСТИ)

14 УПРАЖНЕНИЕ

СИДЯ ИЛИ СТОЯ В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ



МЕДЛЕННЫЙ ВДОХ,
ЗАДЕРЖАТЬ ДЫХАНИЕ
НА 3 СЧЕТА

МЕДЛЕННЫЙ
ВЫДОХ

15 УПРАЖНЕНИЕ

СИДЯ ИЛИ СТОЯ В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ

1 ЖЕСТ



РУКА В КУЛАК,
БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ
СМОТРИТ ВВЕРХ

2 ЖЕСТ

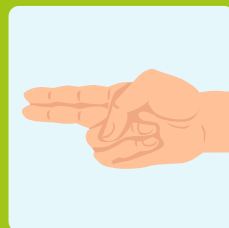


ЛАДОНЬ ПРЯМАЯ
БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ
СОГНУТ

16 УПРАЖНЕНИЕ

СИДЯ ИЛИ СТОЯ В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ

1 ЖЕСТ



СОЕДИНИТЬ
БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ
С МИЗИНЦЕМ И
БЕЗЫМЯННЫМ

2 ЖЕСТ



СОЕДИНИТЬ
БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ
С УКАЗАТЕЛЬНЫМ И
СРЕДНИМ

ПРОИЗВОДИТЬ СМЕНУ ЖЕСТОВ, СНАЧАЛА НА
ОДНОЙ РУКЕ, ПОТОМ НА ДВУХ ОДНОВРЕМЕННО,
РАЗНОИМЕННО

ПРОИЗВОДИТЬ СМЕНУ ЖЕСТОВ, СНАЧАЛА НА
ОДНОЙ РУКЕ, ПОТОМ НА ДВУХ ОДНОВРЕМЕННО,
РАЗНОИМЕННО

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В И. П. – СИДЯ

ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА, ИЗОБРАЖЕНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЗЕРКАЛЬНО

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

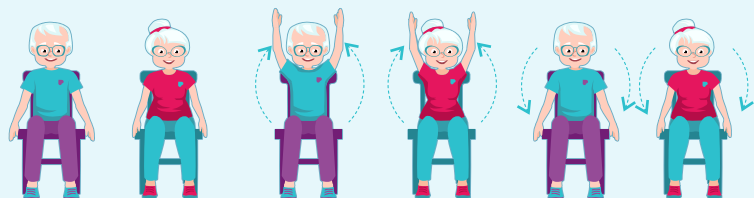
МИНИСТЕРСТВО
Здравоохранения
ПЕРМСКОГО КРАЯ



www.budzdorovperm.ru

1 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



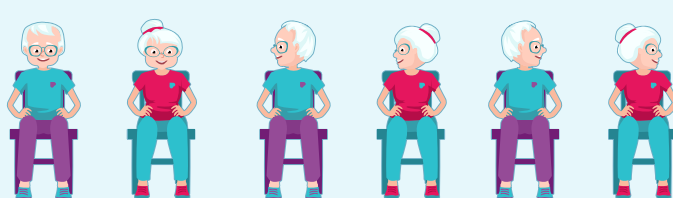
ИСХОДНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ -
СИДЯ

РУКИ ЧЕРЕЗ
СТОРОНЫ
ВВЕРХ - ВДОХ

РУКИ ЧЕРЕЗ
СТОРОНЫ ВНИЗ -
ВЫДОХ

2 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И. П. – СИДЯ,
РУКИ НА ПОЯС

ПОВОРОТ
ГОЛОВЫ
ВЛЕВО- ВДОХ

ПОВОРОТ
ГОЛОВЫ
ВПРАВО- ВДОХ

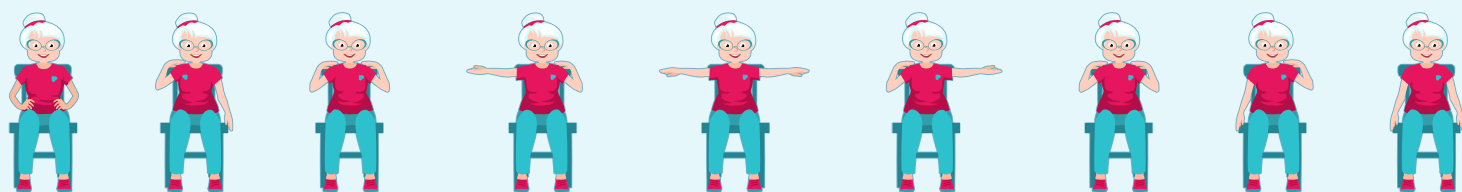
ВЕРНУТЬСЯ
В И. П. - ВЫДОХ

ВЕРНУТЬСЯ
В И. П. - ВЫДОХ

3 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ

ДЫХАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЕ



И.П. –
СИДЯ

ЛЕВАЯ
РУКА
К ПЛЕЧУ

ПРАВАЯ
РУКА
К ПЛЕЧУ

ЛЕВАЯ
РУКА
В СТОРОНУ

ПРАВАЯ
РУКА
В СТОРОНУ

ЛЕВАЯ
РУКА
К ПЛЕЧУ

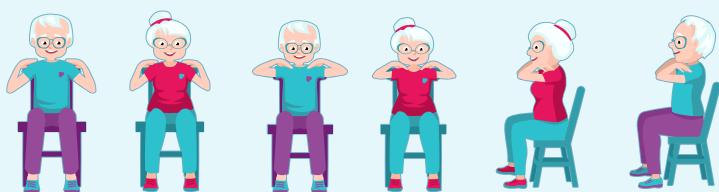
ПРАВАЯ
РУКА
К ПЛЕЧУ

ЛЕВАЯ
РУКА
ВНИЗ

ПРАВАЯ
РУКА
ВНИЗ

4 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



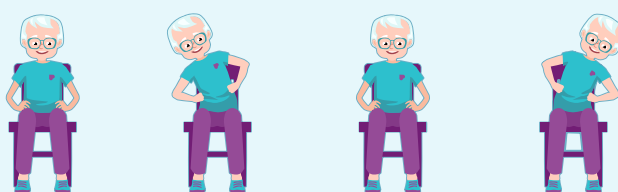
И.П. – СИДЯ,
РУКИ К ПЛЕЧАМ

РАЗВЕСТИ ЛОКТИ
В СТОРОНЫ - ВДОХ

СВЕСТИ ЛОКТИ
СПЕРЕДИ - ВЫДОХ

5 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И. П. –
СИДЯ, РУКИ
НА ПОЯС

НАКЛОН
ВЛЕВО -
ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ -
ВЫДОХ

НАКЛОН
ВПРАВО -
ВДОХ
ВЫПРЯМИТЬСЯ -
ВЫДОХ

7 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ

ДЫХАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЕ



И.П. - СИДЯ
ПРИПОДНЯТЬСЯ
НА НОСКИ

ВЫПОЛНИТЬ
ПЕРЕКАТ НА ПЯТКИ

8 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ

ДЫХАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЕ



И. П. – СИДЯ

КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ СТОПАМИ ВПРАВО, ТАК ЖЕ ВЛЕВО

9 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ
ДЫХАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЕ



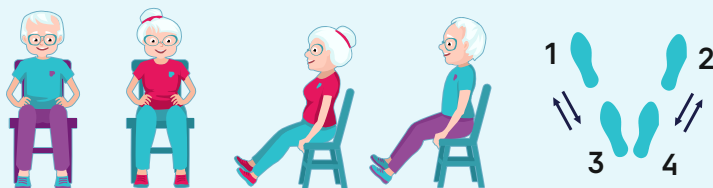
И. П. – СИДЯ

ВЫПРЯМИТЬ ЛЕВУЮ
НОГУ ВПЕРЕД . И.П.

ВЫПРЯМИТЬ ПРАВУЮ
НОГУ ВПЕРЕД . И.П.

10 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ
ДЫХАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЕ

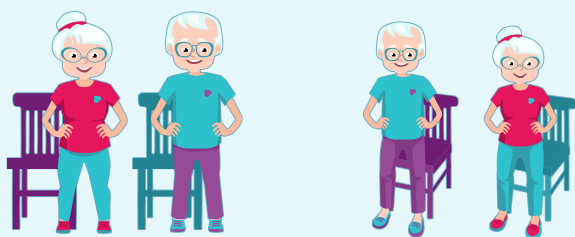


И. П. – СИДЯ

ЛЕВАЯ НОГА ВПЕРЕД . ПРАВая НОГА ВПЕРЕД
ЛЕВАЯ НОГА НАЗАД . ПРАВая НОГА НАЗАД

11 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И. П. – СТОЯ ОКОЛО СТУЛА

ПРИСЕД – ВДОХ
ВЫПРЯМИТЬСЯ – ВЫДОХ

12 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ
ДЫХАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЕ



И.П. – СИДЯ НОГИ ВЫТЯНУТЫ
ПЯТКОЙ ЛЕВОЙ НОГИ КОСНУТЬСЯ
НОСКА ПРАВОЙ НОГИ. И.П.

ПЯТКОЙ ПРАВОЙ НОГИ
КОСНУТЬСЯ НОСКА ЛЕВОЙ
НОГИ. И.П.

13 УПРАЖНЕНИЕ



И.П. – СИДЯ

1,2,3 –
МЕДЛЕННЫЙ
ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС

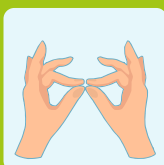
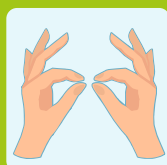
4,5,6 – МЕДЛЕННЫЙ
ВЫДОХ, ЧЕРЕЗ РОТ,
ГУБЫ ТРУБОЧКОЙ

14 УПРАЖНЕНИЕ

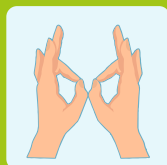


ВДОХ – НАДУТЬ ЖИВОТ ВЫДОХ – ВТЯНУТЬ ЖИВОТ

15 УПРАЖНЕНИЕ



ПООЧЕРЕДНО СОЕДИНЯТЬ
ПАЛЬЦЫ РУК В КОЛЬЦО С
БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ, СРЕДНИЙ,
БЕЗЫМЯННЫЙ И МИЗИНЕЦ.
УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В
ПРЯМОМ (ОТ УКАЗАТЕЛЬНОГО
ПАЛЬЦА К МИЗИНЦУ) И В
ОБРАТНОМ (ОТ МИЗИНЦА К
УКАЗАТЕЛЬНОМУ ПАЛЬЦУ)
ПОРЯДКЕ.



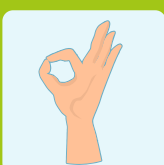
16 УПРАЖНЕНИЕ



1 ЖЕСТ

УКАЗАТЕЛЬНЫЙ И
СРЕДНИЙ ПАЛЬЦЫ
СМОТРЯТ ВВЕРХ,
ДРУГИЕ СЖАТЫ В
КУЛАК

ПРОИЗВОДИТЬ СМЕНУ
ЖЕСТОВ, СНАЧАЛА НА
ОДНОЙ РУКЕ, ПОТОМ НА
ДВУХ ОДНОВРЕМЕННО
РАЗНОИМЕННО



2 ЖЕСТ

СОЕДИНИТЬ
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ И
БОЛЬШОЙ ПАЛЬЦЫ
В КОЛЬЦО, ДРУГИЕ
СМОТРЯТ ВВЕРХ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА, ИЗОБРАЖЕНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЗЕРКАЛЬНО

www.budzdorovperm.ru

Центр
Общественного
Здоровья
г. Пермь

МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ



1 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



ИСХОДНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ –
СТОЯ НОГИ ВРОЗЬ

РУКИ ЧЕРЕЗ
СТОРОНЫ
ВВЕРХ – ВДОХ

РУКИ ЧЕРЕЗ
СТОРОНЫ ВНИЗ –
ВЫДОХ

2 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



ИСХОДНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ –
СТОЯ НОГИ
ВРОЗЬ, РУКИ
НА ПОЯС

ПОВОРОТ
ГОЛОВЫ
ВЛЕВО –
ВДОХ

ВЕРНУТЬСЯ
В И.П. –
ВЫДОХ

ПОВОРОТ
ГОЛОВЫ
ВПРАВО –
ВДОХ

ВЕРНУТЬСЯ
В И.П. –
ВЫДОХ

3 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ

ДЫХАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЕ



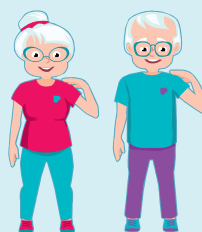
И.П. – СТОЯ
НОГИ ВРОЗЬ

ЛЕВАЯ РУКА
К ПЛЕЧУ

ПРАВАЯ РУКА
К ПЛЕЧУ

ЛЕВАЯ РУКА
В СТОРОНУ

ПРАВАЯ РУКА
В СТОРОНУ



ЛЕВАЯ РУКА
К ПЛЕЧУ

ПРАВАЯ РУКА
К ПЛЕЧУ

ЛЕВАЯ РУКА
ВНИЗ

ПРАВАЯ РУКА
ВНИЗ

4 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



ИСХОДНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ –
СТОЯ НОГИ ВРОЗЬ,
РУКИ К ПЛЕЧАМ

РАЗВЕСТИ
ЛОКТИ В
СТОРОНЫ –
ВДОХ

СВЕСТИ
ЛОКТИ
СПЕРЕДИ –
ВЫДОХ

5 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И.П. – СТОЯ
НОГИ ВРОЗЬ,
РУКИ НА ПОЯС

НАКЛОН
ВЛЕВО –
ВДОХ

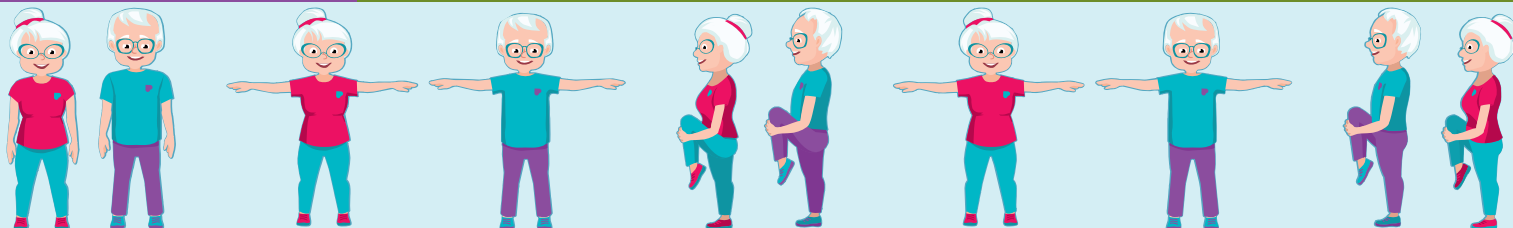
ВЫПРЯМИТЬСЯ –
ВЫДОХ

НАКЛОН
ВПРАВО –
ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ –
ВЫДОХ

6 УПРАЖНЕНИЕ

5 ПОВТОРОВ



И.П. – СТОЯ,
НОГИ ВРОЗЬ

РУКИ В СТОРОНЫ –
ВДОХ

СОГНУТЬ ЛЕВОЕ
КОЛЕНО, ОБНЯТЬ
РУКАМИ – ВЫДОХ

РУКИ В СТОРОНЫ –
ВДОХ

СОГНУТЬ ПРАВОЕ
КОЛЕНО, ОБНЯТЬ
РУКАМИ – ВЫДОХ

7 УПРАЖНЕНИЕ

для опоры вам понадобится стул.
выполнить упражнение по 4 раза каждой ногой



И.П. – СТОЯ
С ОПОРОЙ
О СТУЛ

ВЫПАД
ВПЕРЕД
ЛЕВОЙ НОГОЙ –
ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ –
ВЫДОХ

ВЫПАД
ВПЕРЕД
ПРАВОЙ НОГОЙ –
ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ –
ВЫДОХ

8 УПРАЖНЕНИЕ

ПОВТОР ПО 4 РАЗА
В КАЖДУЮ СТОРОНУ



И.П. – СТОЯ
НОГИ ВРОЗЬ,
РУКИ НА ПОЯС

КРУГОВЫЕ
ВРАЩЕНИЯ
ТУЛОВИЩА
ВЛЕВО

КРУГОВЫЕ
ВРАЩЕНИЯ
ТУЛОВИЩЕМ
ВПРАВО

9 УПРАЖНЕНИЕ

для опоры вам понадобится стул
выполнить упражнение 6 РАЗ



И.П. – СТОЯ
У ОПОРЫ

ПРИСЕД –
ВДОХ

ВЫПРЯМИТЬСЯ –
ВЫДОХ

10 УПРАЖНЕНИЕ

для опоры вам понадобится стул
выполнить упражнение 6 РАЗ



И.П. – СТОЯ
У ОПОРЫ

ВСТАТЬ
НА НОСКИ
ПОТЯНУТЬСЯ –
ВДОХ

ПЕРЕКАТ
НА ПЯТКИ,
НОСКИ ВВЕРХ –
ВЫДОХ

11 УПРАЖНЕНИЕ

для опоры вам понадобится стул
выполнить упражнение 4 РАЗА КАЖДОЙ НОГОЙ



И.П. – СТОЯ У ОПОРЫ. ЗАДЕРЖАТЬСЯ В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ
8- 10 СЕКУНД. ПОМЕНЯТЬ НОГУ

12 УПРАЖНЕНИЕ

для опоры вам понадобится стул
выполнить упражнение 4 РАЗА КАЖДОЙ НОГОЙ



НОГИ НА ОДНОЙ ЛИНИИ, ПЯТКА ЛЕВОЙ НОГИ У НОСКА ПРАВОЙ,
ЗАДЕРЖАТЬСЯ НА 8-10 СЧЕТОВ. ВЫПОЛНИТЬ УПРАЖНЕНИЕ
ПОСТАВИВ ПРАВУЮ НОГУ ВПЕРЕД

13 УПРАЖНЕНИЕ

сидя или стоя в удобном положении



И.П. – СИДЯ

1,2,3 –
МЕДЛЕННЫЙ
ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС

4,5,6 – МЕДЛЕННЫЙ
ВЫДОХ, ЧЕРЕЗ РОТ,
ГУБЫ ТРУБОЧКОЙ

14 УПРАЖНЕНИЕ

сидя или стоя в удобном положении

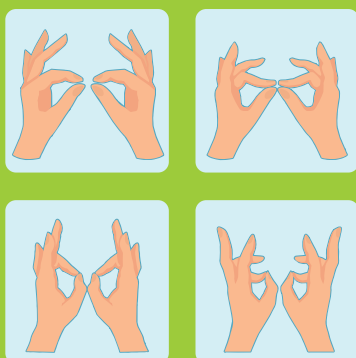


ВДОХ –
НАДУТЬ ЖИВОТ

ВЫДОХ –
ВТЯНУТЬ ЖИВОТ

15 УПРАЖНЕНИЕ

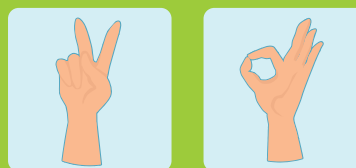
сидя или стоя в удобном положении



ПООЧЕРЕДНО СОЕДИНЯТЬ
ПАЛЬЦЫ РУК В КОЛЬЦО С
БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ, СРЕДНИЙ,
БЕЗЫМЯННЫЙ И МИЗИНЕЦ.
УПРАЖНЕНИЕ
ВЫПОЛНЯЕТСЯ В ПРЯМОМ
(ОТ УКАЗАТЕЛЬНОГО
ПАЛЬЦА К МИЗИНЦУ) И В
ОБРАТНОМ (ОТ МИЗИНЦА К
УКАЗАТЕЛЬНОМУ ПАЛЬЦУ)
ПОРЯДКЕ.

16 УПРАЖНЕНИЕ

сидя или стоя в удобном положении



СОЕДИНИТЬ БОЛЬШОЙ И
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ И
УДЕРЖИВАТЬ ДРУГИЕ
ПАЛЬЦЫ ПРЯМЫМИ ВДАЛИ
ОТ ЛАДОНИ. ПРОИЗВОДИТЬ
СМЕНУ ЖЕСТОВ. ПОЗЖЕ
ВЫПОЛНЯЮТ НА ДВУХ
РУКАХ ОДНОВРЕМЕННО,
РАЗНОИМЕННО. ДЛЯ
УСЛОЖНЕНИЯ МОЖНО
ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ
БЕЗ ЗРИТЕЛЬНОГО
КОНТАКТА