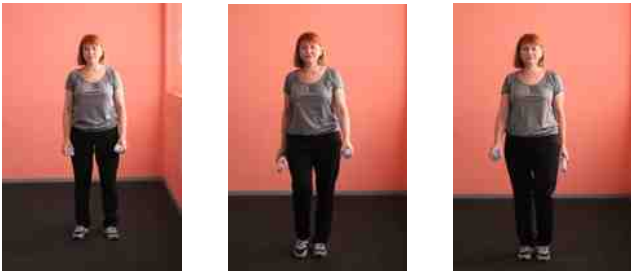

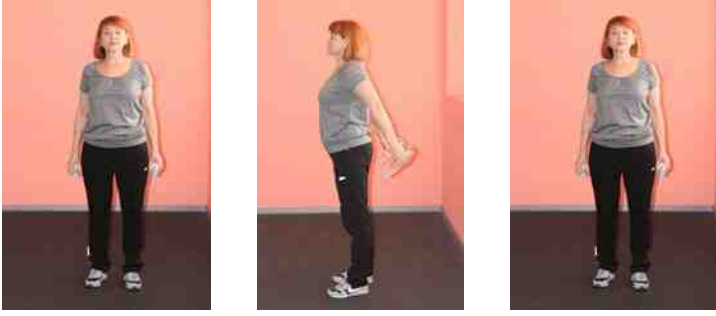
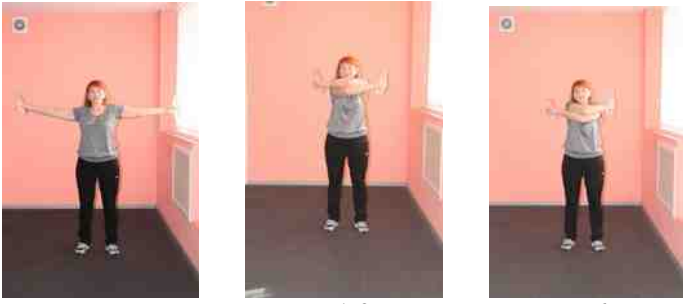
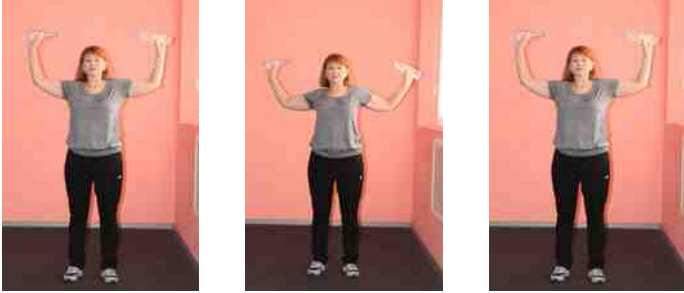
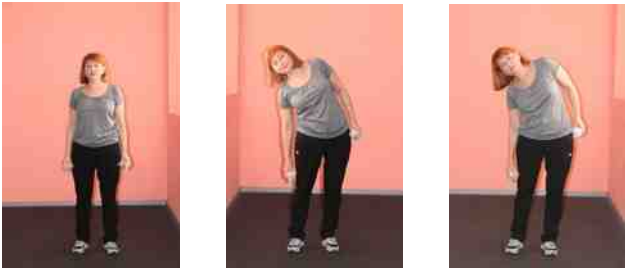


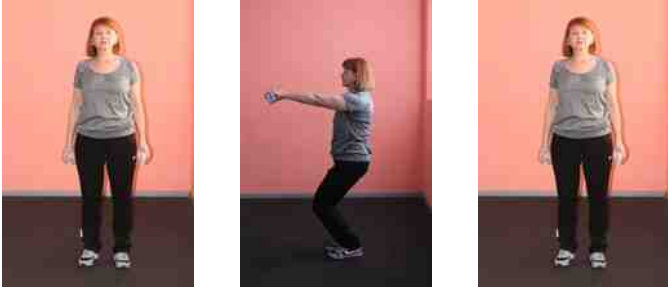
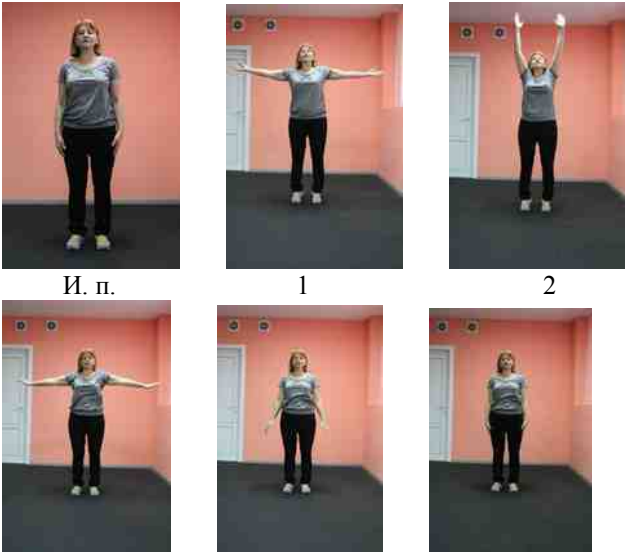


Комплекс суставной гимнастики для лиц старшего возраста (60-70 лет)

№ п/п	Иллюстрация	Описание упражнения
1	 <p style="text-align: center;">И. п.</p>	<p>И. п. – о. с. Ходьба на месте</p>
2	 <p style="text-align: center;">И. п. 1-4 5-8</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь. 1-4 – круговые движения плечами вперед; 5-8 – то же, назад.</p>
3	 <p style="text-align: center;">И. п. 2-3 4</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки назад-в стороны; 2-3 – держать; 4 – и. п.</p>
4	 <p style="text-align: center;">И. п. 1-2 5-6</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – руки вперед скрестно кости на лопатки, правая сверху; 3-4 – и. п. 5-6 – руки вперед скрестно кости на лопатки, левая сверху; 7-8 – и. п.</p>
5	 <p style="text-align: center;">И. п. 1-3 4</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуть в стороны предплечье кверху. 1 – свести лопатки; 2-3 – держать; 4 – и. п.</p>

6	 <p style="text-align: center;">И. п. 1-2 5-6</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вправо; 3-4 – и. п.; 5-6 – то же, влево; 7-8 – и. п.</p>
7	 <p style="text-align: center;">И. п. 1 3</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны, ладонь вперед; 2 и. п.; 3 – то же влево; 4 – и. п.</p>
8	 <p style="text-align: center;">И. п. 1-2 5-6</p>	<p>И. п. – узкая стойка, руки на пояс. 1-3 – согнуть правую вперед, держать; 4 – и. п.; 5-7 – то же, с левой; 8 – и. п.</p>
9	 <p style="text-align: center;">И. п. 2 2</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь. 1-2 – полуприсед, руки вперед; 3-4 – и. п.</p>
10	 <p style="text-align: center;">И. п. 1 2 3 4 И.п.</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь. 1-2 – руки через стороны вверх; 3-4 – и. п.</p>