



Республиканский центр медицинской профилактики

Отделение медицинской реабилитации

Комплекс лечебной гимнастики для лиц среднего возраста

Комплекс №1.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, размашисто работая руками. 10-15 сек.
2. Исходное положение (и.п.) – стоя, руки на поясе. Счет (сч.) 1-2 – отводя локти назад - глубокий вдох носом. Сч. 3-4 – подавая локти вперед, продолжительный выдох ртом. Повторить 2-3 раза.
3. И.п. – основная стойка (ноги вместе, руки вдоль туловища). Сч. 1 – подняться на носки, кисти к плечам. Сч.2- и.п. Сч.3 – подняться на носки, руки на пояс. Сч.4 – и.п. Повт. 3-4 раза.
4. И.п. – то же. Сч.1 – левую ногу назад на носок, руки вверх. Сч.2 – руки за голову. Сч.3 – руки в стороны. Сч.4 – и.п. Сч.5-8 – то же с правой ноги. Повт. 3-4 раза.
5. И.п. – то же. Сч.1 – левую ногу в сторону на носок, левую руку в сторону, правую перед грудью. Сч.2-3 – рывковые движения руками, сводя лопатки. Сч.4 – и.п. Сч.5-8 – то же с правой ноги. Повт.4 раза.
6. И.п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам (вдох). Сч.1 – поднять левое колено скрестно к правому локтю (выдох). Сч.2 – и.п. (вдох) Сч.3-4 – то же с другой ноги. Повт. 3-4 раза.
7. И.п. – осн.стойка. Сч.1 – шаг влево, руки вперед. Сч.2 – поворот туловища влево, левую руку перед грудью. Сч.3 – туловище прямо, руки вперед. Сч.4- и.п. Сч.5-8 - то же вправо. Повт.4 раза.
8. И.п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Сч. 1 – наклон туловища влево, правую руку вверх. Сч.2 – и.п. Сч.3-4 – то же вправо. Повт.3-4 раза.
9. И.п. - осн.стойка. Сч. 1 – полуприсед, руки вперед. Сч.2 – встать, руки в стороны. Сч.3 – полуприсед, руки вперед. Сч.4 – и.п. Повт. 4 раза.
10. И.п. – повторить упр. № 2.
11. Ходьба на месте, замедляя темп. 10-15 сек

Комплекс № 2.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, размашисто работая руками. 10-15 сек.
2. Исходное положение (и.п.) – основная стойка (ноги вместе, руки вдоль туловища). Счет1-2 – поднимая руки через стороны вверх, глубокий вдох

носом.

Сч. 3-4 – опуская руки вниз, плавный выдох ртом. Повторить 2-3 раза.

3. И.п. – стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Сч.1- 4 – перекал с носка на носок, круговые движения кистями внутрь. Сч.5-8 – круговые вращения кистями наружу. Повт. 2 раза.

4. И.п. – осн.стойка. Сч.1 – поднять левую согнутую ногу вперед, руки в стороны. Сч. 2 – ногу назад на носок, руки вперед. Сч.3 – левую ногу поднять согнутую, руки в стороны. Сч.4 – и.п. Сч. 5-8 - то же с правой ноги. Повт. 2-3 раза.

5. И.п.- стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Сч. 1 - 4 – круговые движения согнутыми руками вперед. Сч.5-8 – то же назад. Повт. 2 раза.

6. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сч.1-4 – круговые движения тазом вправо. Сч.5-8 – то же влево. Повт.2-3 раза.

7. И.п. – осн.стойка. Сч.1 – полуприсед, руки вперед, Сч.2 – наклон туловища вперед, прогнувшись с прямой спиной, руки в стороны. Сч.3 – полуприсед, руки вперед. Сч.4 – и.п. Повт.2-3 раза.

8. Повт. упр. № 2.

9. И.п. – осн.стойка. Сч.1 – мах левой ногой в сторону, руки через стороны вверх, хлопок руками над головой. Сч.2 – и.п. Сч. 3-4 – то же с правой ноги. Повт.3-4 раза.

10. Ходьба по комнате с замедлением темпа - 30 сек.

11. Повт. упр. № 2.