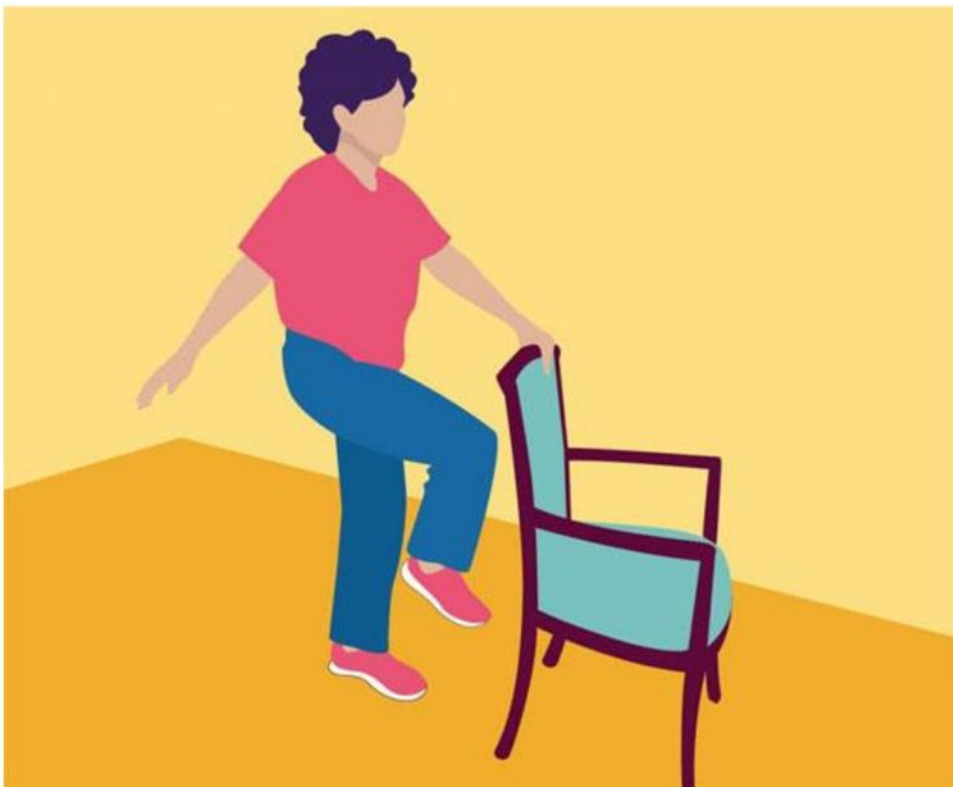


## Курс № 1

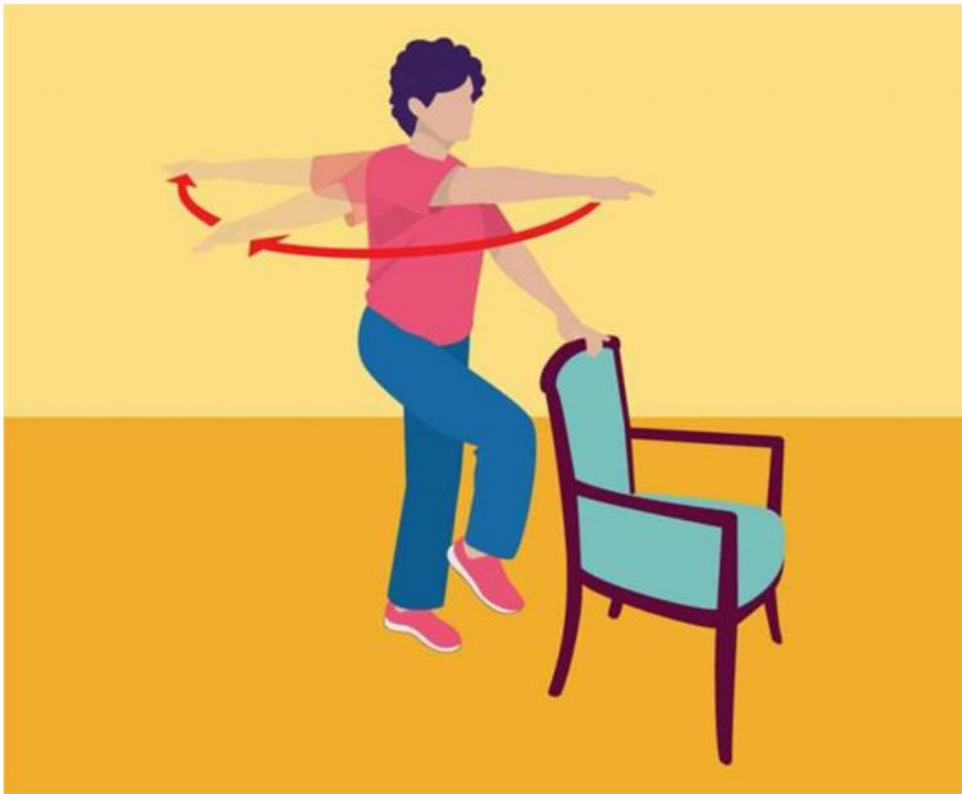
### Упражнения ЛФК для пожилых людей

#### Упражнение №1. Держим равновесие



- встаем сзади устойчивого стула или кресла и беремся руками за его спинку;
- поднимаем правую ногу, как показано на картинке и держимся в таком положении как можно дольше, далее меняем ноги;
- повторяем до тех пор, пока не получится выстоять на одной ноге 1 минуту не держась за стул.

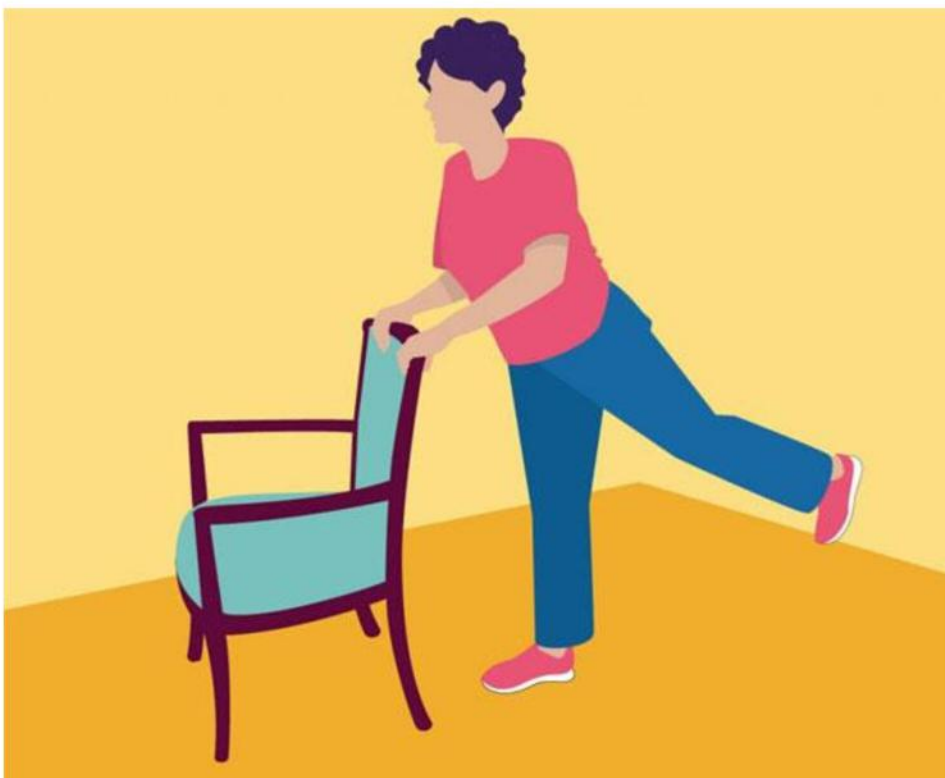
#### Упражнение №2. Поработаем часами



Прежде чем приступить к упражнению, представьте, что Вы стоите в центре часов: цифра 12 находится перед Вами, цифра 6 — позади Вас.

- встаем сзади стула и держимся одной рукой за спинку;
- поднимаем правую ногу, как на картинке и поднимаем правую руку так, чтобы она указывала на цифру 12;
- перемещаем руку на цифру 3 и затем на цифру 6;
- возвращаем руку через цифру 3 обратно на 12;
- все время смотрим прямо перед собой. Повторяем упражнение два раза на каждую сторону.

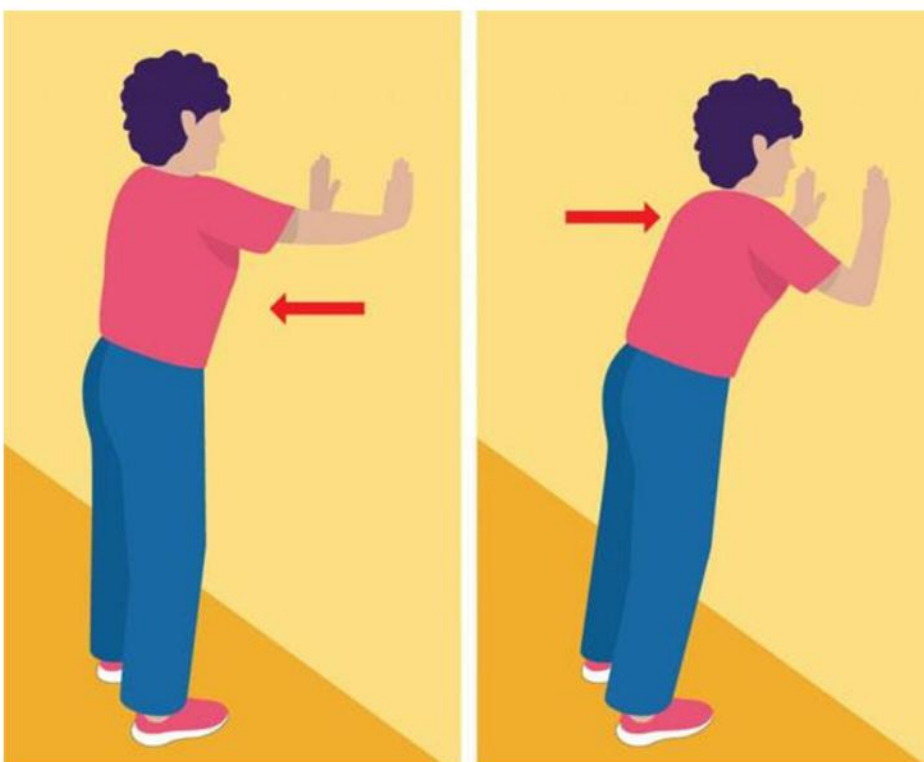
Упражнение №3. Укрепляем спину



- встаем сзади стула и держимся за спинку;
- медленно поднимаем правую ногу в прямом положении назад;
- держим положение несколько секунд, затем плавно опускаем ногу;
- повторяем 10-15 раз на каждую ногу.

Упражнение хорошо задействует нижние мышцы спины и таза

Упражнение №4. Возвращаем силы



Данное силовое упражнение делается у стены.

- встаем на расстоянии вытянутой руки от стены;
- кладем руки на стену на ширине и высоте плеч;
- не отрывая пяток от пола, медленно приближаемся к стене;
- возвращаемся в исходное положение, повторяем 20 раз.

Упражнение №5. Растяжка мышц ног



Упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя.

Для первого варианта необходима чистая стена.

- встаем к стене на расстоянии вытянутой руки, кладем на нее руки на уровне глаз;
- левую ногу ставим за правую, левая стоит на пятке, правая согнута в колене;
- держим положение 30 секунд;
- делаем 3-4 подхода на каждую ногу.

Для выполнения растяжки в положении сидя понадобится полотенце.

- садимся на пол, выпрямляем ноги;
- охватываем полотенцем подошву и держим с двух сторон края;
- тянем полотенце на себя, колено держим прямым;
- фиксируем положение на 30 секунд;
- повторяем 3-4 раза на каждую ногу.



## Комплекс упражнений для укрепления мышц спины

### Упражнение №1

Исходное положение - Лежа на спине



### Упражнение №3

Исходное положение - Сидя на стуле



### Упражнение №2

Исходное положение - Лежа на боку



мышц спины

Комплекс упражнений для укрепления

### Упражнение №1

- исходное положение — лежа на спине, ноги прямые, руки прямые вдоль туловища;
- на вдохе поднимаем руки перед собой;
- на выдохе отводим руки назад и тянемся, давя затылком на пол;
- возвращаемся в исходное положение;
- упражнение повторяем 10-15 раз.

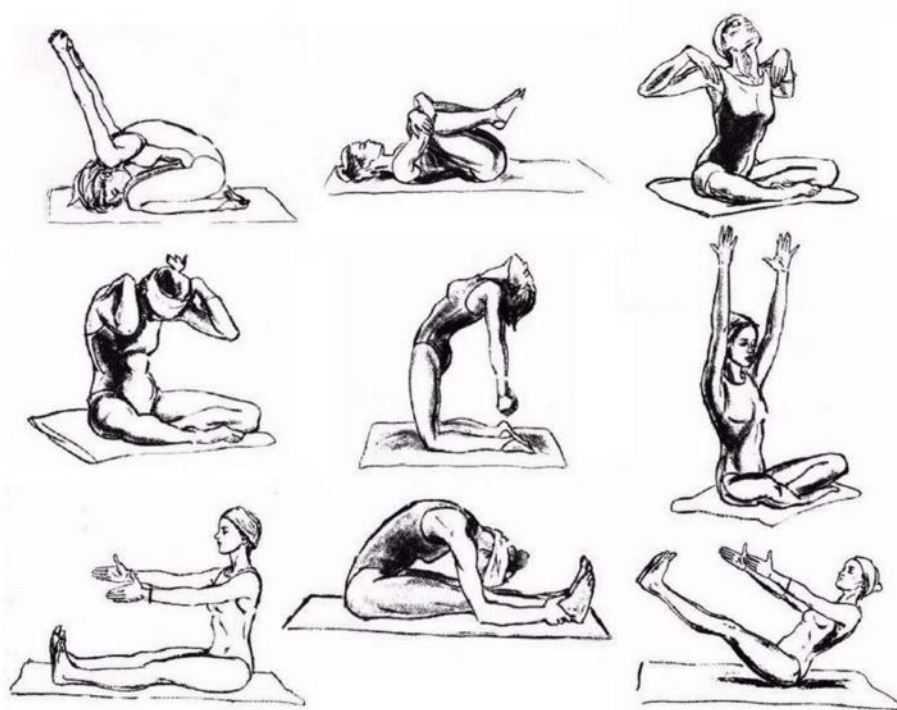
### Упражнение №2

- исходное положение — лежа на левом боку, ноги чуть согнуты в коленях, голова лежит на левой руке, правая лежит вдоль корпуса;
- на вдохе поднимаем правую руку вверх к потолку;
- на выдохе опускаем правую руку на левую;
- возвращаемся в исходное положение. Повторяем 10 раз на каждый бок.

### Упражнение №3

- исходное положение — сидя на стуле, соблюдаем угол в 90 градусов в коленях и в поясничной зоне;
- на вдохе поднимаем руки перед собой на уровне глаз;
- на выдохе поднимаем руки вверх, плавно опускаемся лопатками к спинке стула, смотрим перед собой, тянемся за кончиками пальцев рук;
- плавно возвращаемся в исходное положение, повторяем 10-15 раз.

**Комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц**



- 
- После упражнений лечебной физкультуры необходимо растянуть мышцы по схеме, как указано выше для того, чтобы их расслабить, укрепить связки и суставы.