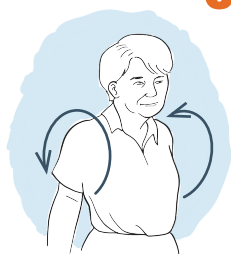


Упражнения которые можно выполнять в домашних условиях

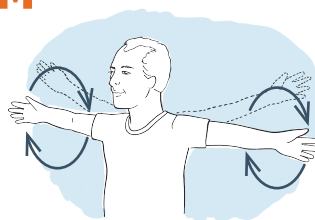
стулом



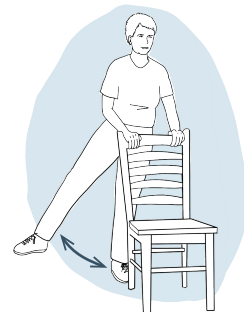
поднимитесь на носочки



круговые вращения плечами

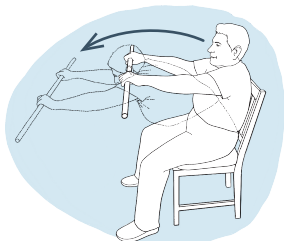


круговые движения руками разведенными в стороны

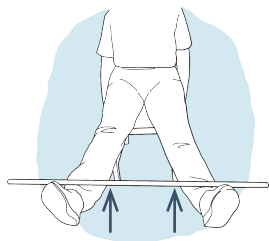


поднять и опустить ногу в сторону

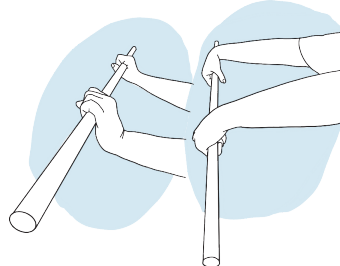
Палкой



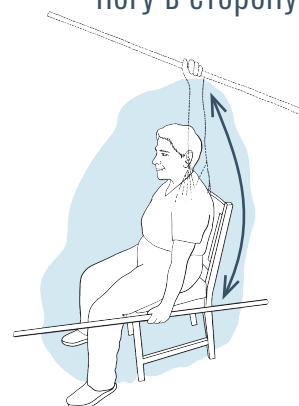
Растянуть лопатки



координация движения

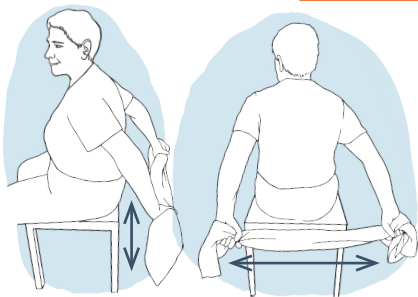


укрепление запястья

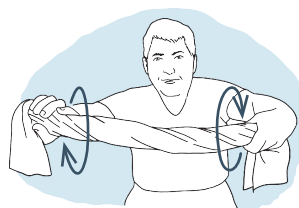


поднятие руки вверх через сторону

полотенцем



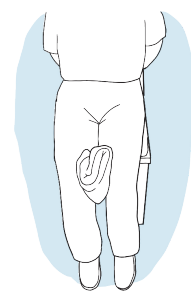
движение рук в стороны, вверх и вниз -полотенце натянуто



выжимание полотенца

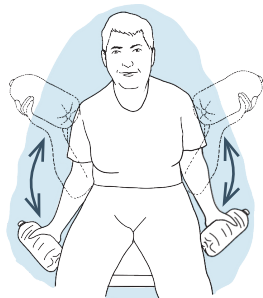


поднимание колен



сжимать полотенце ногами

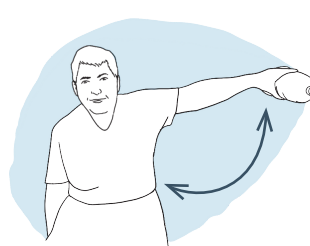
бутылкой с водой



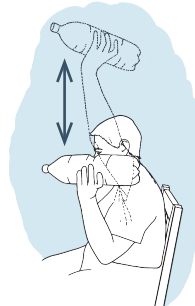
сгибать и разгибать локти, Локти прижаты к туловищу



выпрямлять и сгибать руки вперед от груди



поднимать руки в стороны



поднять бутылку вверх и вниз

Внимание

- Упражнения стоя выполняются только под присмотром еще одного человека
- Желательно делать упражнения 2 раза в неделю
- Желательно делать упражнения 8-10 раз
- Начинать с простых упражнений и усложнять
- Если есть ортопедические проблемы не рекомендуется делать упражнения вызывающие боль
- Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом и тренером о любых изменениях в вашем здоровье



אג'י יאגר מומחית לפעילות גופנית לגיל המבוגר



Б.Е.Д. - М.А. по физической активности для третьего возраста



jageragi1@gmail.com



052-6722074