

Суставная гимнастика для пожилых людей — основной комплекс

Упражнение 1: лежа на спине с прямыми ногами, согните одну в колене и поставьте на колено другой. Наклоняйте согнутую ногу влево и вправо. Повторите другой ногой. Выполняйте по 5 подходов первые два-три занятия, постепенно увеличивая их количество до 20.

Упражнение 2: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, разводите ноги в стороны, максимально приближая их к полу (как бабочка машет крыльями).

Упражнение 3: стоя, оперевшись рукой в стену, или лежа, делайте вращение прямой ногой в тазобедренном суставе. Амплитуда не очень большая, главное в занятиях — работа суставов, а не напряжение мышц.

Упражнение 4: лежа на спине, не сгибая ноги в коленях, поочередно поднимать левую и правую ногу. Для усиления эффекта ногу вверху зафиксировать на несколько секунд.

Упражнение 5: лежа на животе, руки уберите под голову. Разведите руки назад приподнимая корпус. Чем больше вы его поднимите, чем глубже прогнете спину — тем лучше.

Упражнение 6: лежа на животе поднимайте поочередно левую и правую ногу. Руки при этом согнуты в локтях и лежат под подбородком.

Упражнение 7: лежа на левом боку выполняйте махи правой ногой. Вверх-вниз, вращение по часовой и против часовой стрелки. Левая нога при этом может быть согнута в колене или выпрямлена для усиления эффекта. То же самое повторить другой ногой, перевернувшись на правый бок.

Упражнение 8: лежа на спине, подтягивайте поочередно с помощью рук согнутые в коленях ноги к подбородку.

Упражнение 9: суставная гимнастика для шеи. Сидя кладите голову поочередно на левое и правое плечо, стараясь достать его ухом. Аккуратно наклоняйте голову назад и вперед, касаясь подбородком груди.

Упражнение 10: сидя на стуле выполняйте скручивая корпусом, пытайтесь дотянуться руками как можно дальше.