

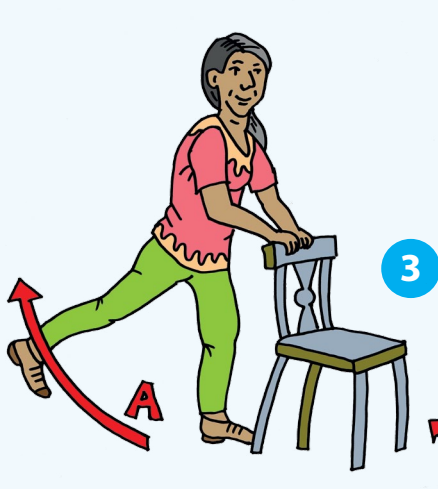
## Программа выполняемых дома гимнастических упражнений для восстановления сил и равновесия

- Выполняйте все движения спокойно
- При выполнении упражнений держите спину прямо и не забывайте ровно дышать
- Между группами разных упражнений делайте небольшой перерыв
- При выполнении программы постепенно увеличивайте нагрузку при помощи 1–3 килограммовых тяжестей, которые застегиваются на липучках вокруг лодыжек; начинайте с более легких тяжестей
- Повторяйте программу упражнений каждый день



**1.** Сядьте на стул, спина прямая. Поочередно спокойно выпрямите правую и левую ногу. Выполните упражнение 10–15 раз. Отдохните и снова выполните это упражнение.

**2.** Встаньте, опираясь на спинку стула или стол. Поочередно поднимайте вверх правое и левое колено. Выполните упражнение каждой ногой 10–15 раз. Отдохните и снова выполните это упражнение.



**3**



**3a.** Встаньте, опираясь на какую-нибудь опору. Отведите правую ногу назад, нога прямая, и опустите ногу вниз. Выполните упражнение 10–15 раз. Это же упражнение выполните и левой ногой. Отдохните и снова выполните эти упражнения.

**3b.** Встаньте, опираясь на какую-нибудь опору. Отведите правую ногу в сторону и назад, пяткой вперед. Выполните упражнение 10–15 раз. Это же упражнение выполните и левой ногой. Отдохните и снова выполните эти упражнения



**4**

**4.** Встаньте, опираясь на какую-нибудь опору. Спокойно поднимитесь на носки и затем опустите пятки на пол. Выполните упражнение 10–15 раз. Отдохните и снова выполните это упражнение.



**5**

**5.** Поставьте стул спинкой к стене. Сядьте на передний край стула. Наклонитесь вперед и встаньте. Выполните упражнение 10–15 раз. Отдохните и снова выполните это упражнение.



Отмечайте галочкой в дневнике, сколько раз вы занимались гимнастикой.

Это поможет вам следить за регулярностью занятий.

Когда вы поднимаетесь по лестнице, это тоже хорошее упражнение!

## СИЛА МЫШЦ И РАВНОВЕСИЕ РАЗВИВАЮТСЯ БЛАГОДАРЯ РЕГУЛЯРНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Неделя	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Воск.
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

Неделя	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Воск.
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							

Имя: .....

*больше упражнений, посетите [voitas.fi](http://voitas.fi)*