


# ФИЗКУЛЬТУРА – ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ





# ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

1. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА
2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС  
ФИЗКУЛЬТУРЫ
3. САМОМАССАЖ
4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ «ПЯТИМИНУТКИ»
5. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

## 1. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- ГРУДНОЙ ТИП ДЫХАНИЯ
- БРЮШНОЙ ТИП ДЫХАНИЯ
- С ВКЛЮЧЕНИЕМ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ МУСКУЛАТУРЫ

## 2. ГИМНАСТИКА ДЛЯ СУСТАВОВ:

- ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ - ЛЕЖА НА СПИНЕ, ЗАТЕМ СИДЯ, ПОТОМ СТОЯ
- НАЧИНАТЬ С МЕЛКИХ СУСТАВОВ КИСТЕЙ РУК, ЛУЧЕЗАПЯСТНЫХ И ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ, ПОСТЕПЕННО ПЕРЕХОДИТЬ К БОЛЕЕ КРУПНЫМ СУСТАВАМ
- ВЫПОЛНЯТЬ МЕДЛЕННО

## 3. САМОМАССАЖ

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТУРЫ (45 МИНУТ)

- ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ВЕСТИБУЛЯРНАЯ ГИМНАСТИКА
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА
- СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (СТАТИЧЕСКИЕ, С ГАНТЕЛЯМИ, С ЭЛАСТИЧНЫМИ ЛЕНТАМИ)
- УПРАЖНЕНИЯ-ВСТРЯХИВАНИЯ
- САМОМАССАЖ

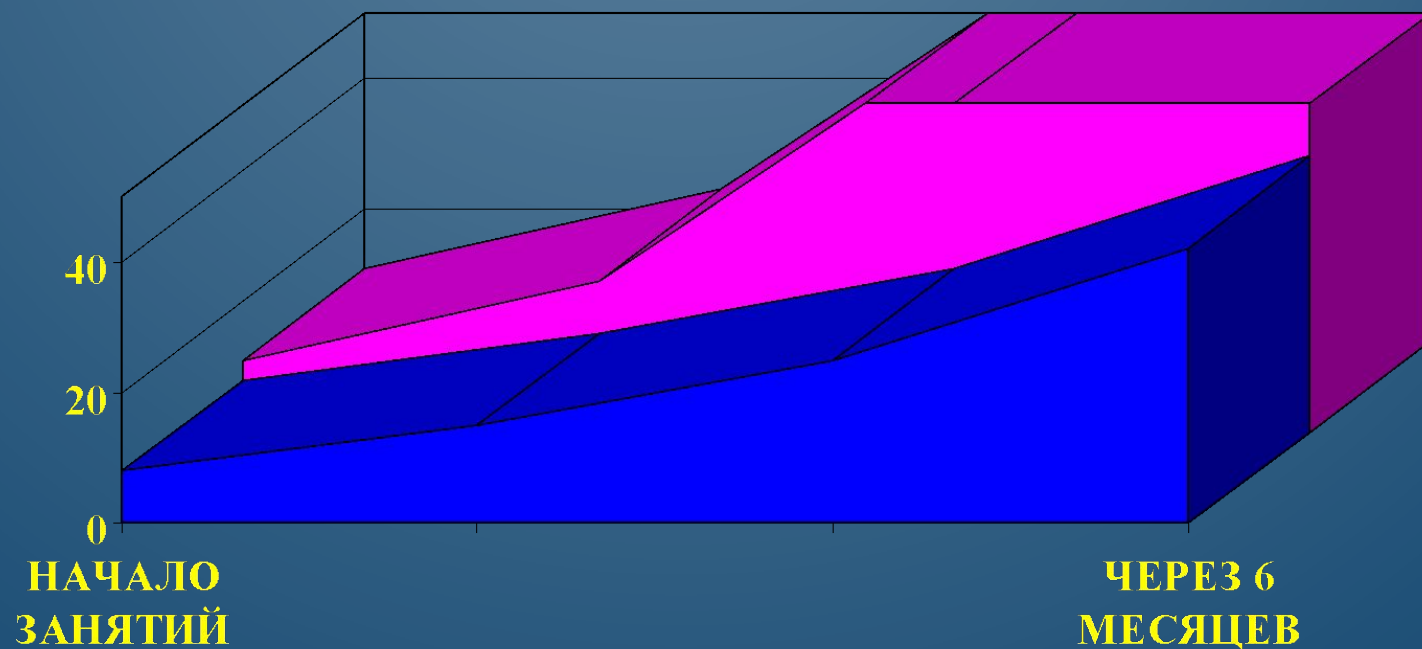
# ВЕСТИБУЛЯРНАЯ ГИМНАСТИКА (РАВНОВЕСИЕ)




# УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛАСТИЧНЫМИ ЛЕНТАМИ



СРАВНИТЕЛЬНАЯ ДИАГРАММА  
ВОЗРАСТАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И КАЧЕСТВА  
ЖИЗНИ  
В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ  
В ПРОЦЕНТАХ





# ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

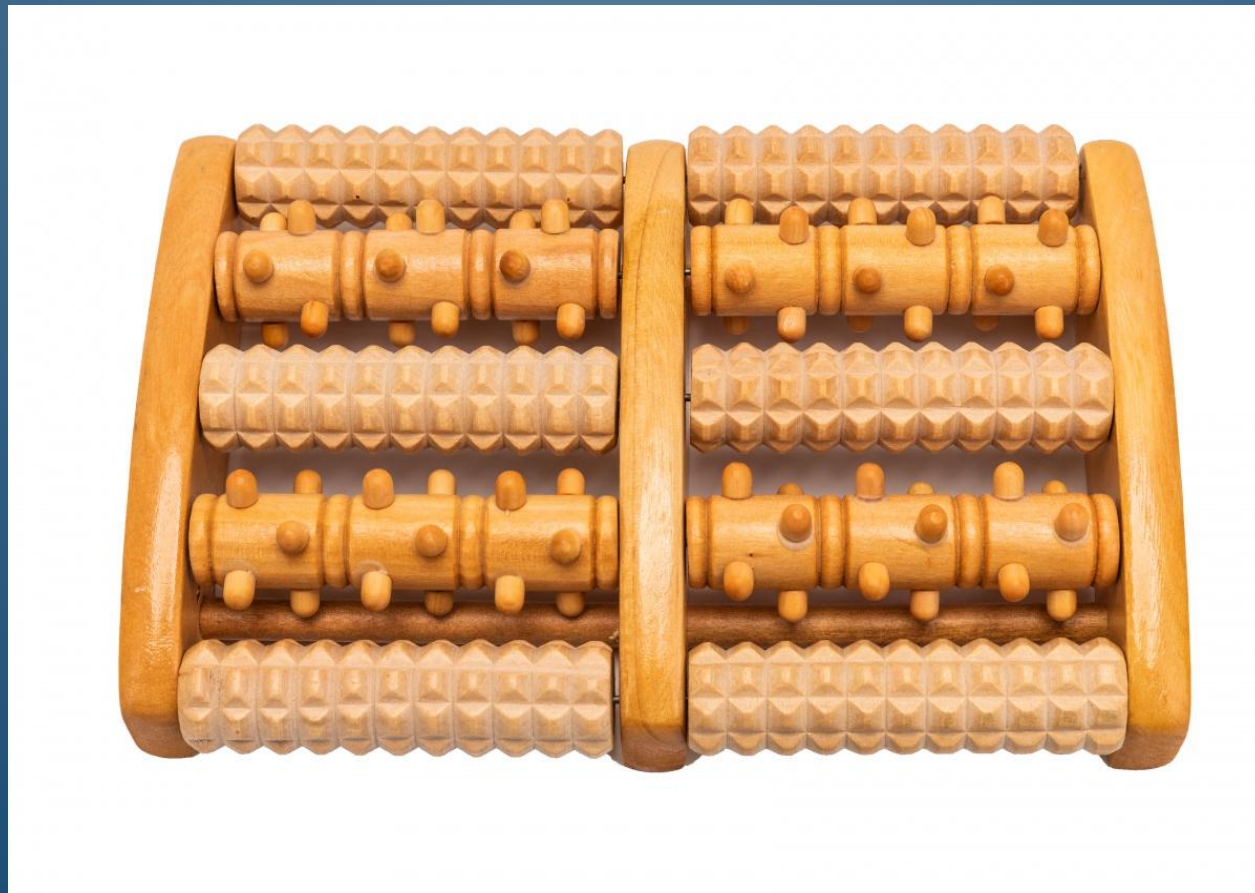
1. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА
2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС  
ФИЗКУЛЬТУРЫ
3. САМОМАССАЖ
4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ «ПЯТИМИНУТКИ»
5. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



# МАССАЖЕР И КОЛЬЦА ДЛЯ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ



# РОЛИКОВЫЙ МАССАЖЕР ДЛЯ СТОП



# МИНИ-ВЕЛОСИПЕД ДЛЯ РУК И НОГ




# ЭЛАСТИЧНЫЕ ЛЕНТЫ ДЛЯ ГИМНАСТИКИ





# ГИМНАСТИЧЕСКАЯ (ШВЕДСКАЯ) СТЕНКА





# ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

1. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА
2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС  
ФИЗКУЛЬТУРЫ
3. САМОМАССАЖ
4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ «ПЯТИМИНУТКИ»
5. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА





# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА





# ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

1. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА
2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС  
ФИЗКУЛЬТУРЫ
3. САМОМАССАЖ
4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ «ПЯТИМИНУТКИ»
5. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



# ПЛАВАНИЕ



# ПЛАВАНИЕ



- НЕТ НАГРУЗКИ НА ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ
- РАБОТАЮТ ВСЕ МЫШЦЫ
- ТРЕНИРУЮТСЯ СЕРДЦЕ И ЛЕГКИЕ

# ГИМНАСТИКА В ВОДЕ













Swimming Day 4 | Main Pool | FINA World Masters Championships 2019

GWANGJU 2019

# 100M BUTTERFLY WOMEN

## HEAT 5

### RESULTS

MicroPlus  
DATA PROCESSING & TIMING

1		<b>NAGOVITSYNA L.</b>	<b>60-64</b>	<b>RUS</b>	<b>1:17.85</b>
2		<b>ISEPPI ESTHER</b>	<b>60-64</b>	<b>GBR</b>	<b>1:25.41</b>
3		<b>MILLS SALLY DIANE</b>	<b>60-64</b>	<b>GBR</b>	<b>1:26.41</b>
4		<b>ANTHONY CLAIRE</b>	<b>60-64</b>	<b>AUS</b>	<b>1:33.75</b>
5		<b>SOLIS CRISTINA ELISA</b>	<b>60-64</b>	<b>ARG</b>	<b>1:33.87</b>
6		<b>TOTH HERLINDE</b>	<b>60-64</b>	<b>AUT</b>	<b>1:34.02</b>
		<b>HOFFMANN KARIN</b>	<b>60-64</b>	<b>GER</b>	<b>1:34.85</b>
		<b>CUTIA A.M.M.</b>	<b>60-64</b>	<b>ARG</b>	<b>1:35.91</b>
		<b>DROV LUBOV</b>	<b>60-64</b>	<b>ISR</b>	<b>1:38.94</b>
		<b>TO REBECCA</b>	<b>60-64</b>	<b>USA</b>	<b>DNS</b>

4:00:00







БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

