



ГУЗ «Ульяновский областной  
центр медицинской профилактики»



Исходное положение –  
коленно-кистевое.  
1 – на вдохе медленно  
поднять ногу назад,  
руку вперед.  
2 – И.п. – выдох,  
повторить поочередно  
другой рукой и ногой 10  
раз.

И.п. – лежа на животе.  
Приподнять туловище  
(голову не поднимать).  
Руками выполнять  
движения имитирующие  
плавание.



И.п. – сидя на полу, руки  
вытянуты вперед.  
1 – на выдохе пружинящие  
наклоны поочередно к  
одной ноге и другой ноге.  
2 – вдох, – И.п. повторить 10  
раз

12. Повторить упражнение №1



**Сохрани  
бодрость!**



**Утренняя  
гимнастика для  
начинающих**

Скажи здоровью ДА!

Ульяновск  
2014

Скажи здоровью ДА!



Исходное положение -  
стоя, руки вдоль  
туловища  
1 - руки через стороны  
вверх (вдох)  
2 - свободно опустить  
руки (выдох),  
повторить 10 раз.



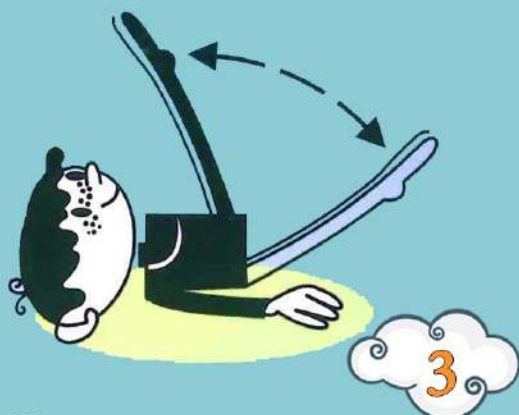
И. п. - стоя, руки в  
стороны. Наклонить  
туловище вперед (спина  
прямая) поочередно  
коснуться руками  
пальцев ноги - вторая  
рука идет вверх.  
Повторить 10 раз.



И. п. - стоя, руки вдоль  
туловища  
1 - поднять прямые руки  
вверх (вдох)  
2 - опустить руки и до  
отказа отвести назад  
(выдох), повторить 10 раз.



И. п. - стоя, руки вверх  
к плечам. Вращение  
локтями вперед 10 раз  
и назад 10 раз.



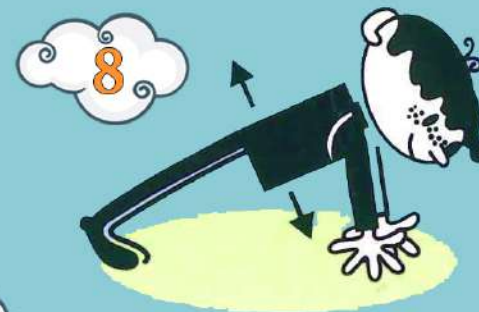
И. п. - лежа на спине,  
руки вдоль туловища.  
Медленно поднять ноги  
вертикально, опустить,  
не касаясь пола  
удержать 3,  
повторить 10 раз.



И. п. - лежа на спине,  
руки вдоль туловища,  
ноги согнуты в коленях.  
Выполнять наклоны  
ног вправо до отказа,  
а потом влево  
(повторить 5-6 раз).



И. п. - лежа, руки вдоль  
туловища. Согнуть ноги  
в коленях, приподнять  
таз. Отвести таз влево и  
вправо, повторить 10 раз  
в каждую сторону.



И. п. - лежа на животе.  
Приподняться с опорой  
на прямые руки.  
Приподнять таз вверх -  
вдох, вернуться в И. п. -  
выдох, повторить 10 раз.