

# Сохранение активности с РС

## Программа 4

- Прижав руки к телу, согните их и медленно распрямляйте, 2 подхода по 10 повт.
- Поднимите руки вверх на 90° (горизонтально) 2 подхода по 10 повт.
- Поднимите руки вверх в разные стороны на 90° (горизонтально), 2 подхода по 10 повт.
- Вытяните руки, отведите их от корпуса, затем согните руки и полностью вытяните их вверх, снова согните и вернитесь в исходное положение, 2 подхода по 10 повт.
- Вытяните руки, держа их около корпуса, согните локти под углом 90°, поверните предплечья наружу, не отводя руки от корпуса, после чего вернитесь в исходное положение, 2 подхода по 10 повт.
- Отведите правую руку назад, растягивая спину (распрямитесь, стараясь стать выше), вернитесь в исходное положение, затем повторите то же самое для левой руки. 2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги

### Примечание.

- Данные упражнения можно выполнять в положении стоя и/или сидя (кресло-коляска, кресло с опорой для спины или без нее). (См. видео)
- Всегда старайтесь держать корпус как можно прямее и вытягиваться вверх.
- Можно использовать бутылки с водой, утяжелители или эластичные бинты (см. видео)
- Проявите креативность, но будьте осторожны и не переусердствуйте!
- Повт. = повторения

# Сохранение активности с РС

## Программа 4

### Сядьте или встаньте

Прижмите руки к телу, согните их,  
затем медленно выпрямите,  
2 подхода, 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 4

### Сядьте или встаньте

Поднимите руки вверх на 90° (горизонтально),  
2 подхода, 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 4

### Сядьте или встаньте

Поднимите руки вверх в стороны на 90° (горизонтально),  
2 подхода, 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 4

### Сядьте или встаньте

Вытяните руки, отведите их от корпуса, затем согните их и полностью вытяните вверх, снова согните и вернитесь в исходное положение, 2 подхода, 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 4

### Сядьте или встаньте

Вытяните руки, держа их около корпуса, согните локти под углом  $90^\circ$ , поверните предплечья наружу, не отводя руки от корпуса, после чего вернитесь в исходное положение, 2 подход, 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 4

### Сядьте или встаньте

Отведите правую руку назад,  
растягивая спину (распрямитесь, стараясь стать выше),  
вернитесь в исходное положение, затем повторите то же самое для левой руки.  
2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги

