



Комплекс №1

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Зарядка»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

Директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ»
Минздрава России,
Президент РОПНИЗ,
академик РАН

Выберите для себя удобное исходное положение: стоя или сидя на стуле.



1

Сидя на стуле, руки в произвольном положении.



1.1

Ходьба на месте, высоко поднимая колени с одновременным вращением рук в лучезапястных суставах вперед, назад.

Дыхание произвольное.



2

Сидя на стуле, руки свободно висят.



2.1

Поднять руки через стороны вверх, потянувшись в верхней точке. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Стоя спиной к сиденью стула, руки в стороны.



3.1

Пружинистые полуприседы (на счет 1-2-3).
Сесть на стул (счет 4), руки вниз.
Дыхание произвольное.



4

Сидя на стуле, большие пальцы в сторону поясницы.



4.1

Вращение туловища в одну и другую стороны по 4 раза.
Дыхание произвольное.



5

Сидя на стуле, большие пальцы в сторону поясницы.
Отвести локти назад, сведя лопатки. Вдох.



5.1

Наклонить туловище вперед на 45 градусов, прямые руки вперед на уровне плеч, ладонями вниз. Выдох.



6

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



6.1

Наклонить туловище в одну сторону. Вдох.
Наклонить туловище в другую сторону. Выдох.

Вернуться в исходное положение.



7

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



7.1

Поворот туловища в одну сторону. Вдох.
Поворот туловища в другую сторону. Выдох.

Вернуться в исходное положение.



8

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



8.1

Наклонить туловище, касаясь локтями согнутых рук одноименных колен. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



9.1

Наклонить туловище с одновременным касанием кистью стопы с внутренней стороны и отведением другой руки назад. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения рук. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох



10

Сидя на стуле, руки свободно висят.

Порционное дыхание.



10.1

Поднять плечи максимально вверх.

Длинный вдох.

На счет 1-2-3 опускаем плечи до исходного положения, делая выдохи.

Поднять плечи максимально вверх.

Длинный вдох.

На счет 1-2-3-4-5 опускаем плечи до исходного положения, делая выдохи.