



Комплекс №20

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

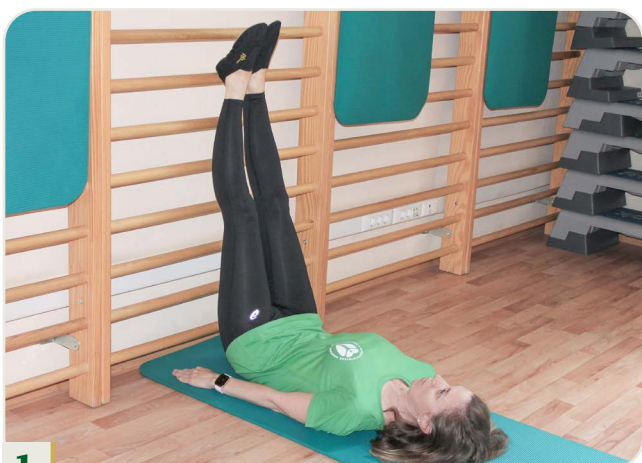
«Комплекс упражнений для замедления прогрессирования венозной недостаточности»

для возрастных пациентов



ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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



1

Напрячь и расслабить четырехглавую мышцу бедра (передняя поверхность бедра).
Сократив мышцу задержать позу на 5 секунд.
Темп медленный. 10-20 раз.
Дыхание произвольное.



1.1

Выпятить живот, вдох.
Вернуть в исходное положение, выдох.
Темп медленный. 3-4 раза.



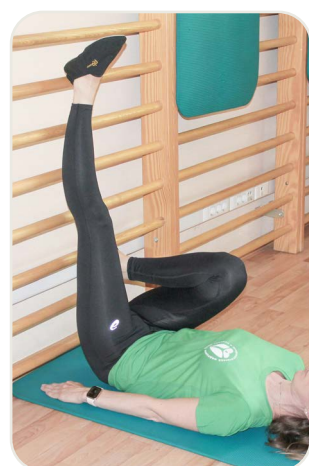
2

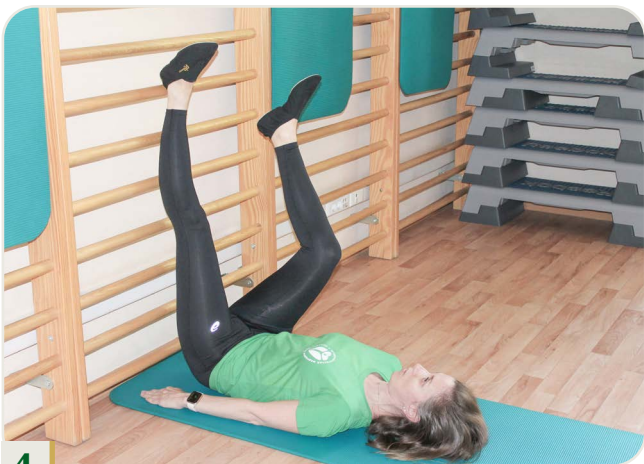
Согнуть, разогнуть ноги в голеностопных суставах.
Темп интервальный. 5 раз – медленно, 5 раз – быстро. Повторить 3 раза.
Дыхание произвольное.



3

Согнуть ногу в коленном суставе и поднять до уровня тазобедренного сустава.
Вернуться в исходное положение. То же другой ногой.
Темп медленный. 10 раз каждой ногой.
Дыхание произвольное.





4

Круговое вращение голенью в одну сторону. 4 раза.

То же другой ногой. Темп медленный. Повторить 3-4 раза.

Дыхание произвольное.



5

Круговое вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.

В одну сторону 4 раза и другую сторону 4 раза.

То же другой ногой.

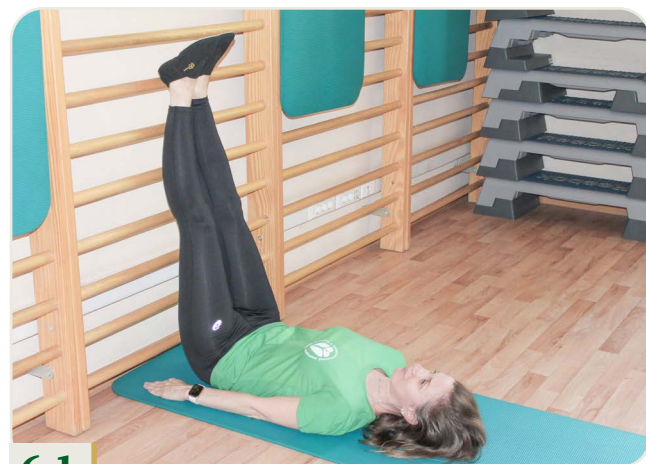
Темп медленный. Повторить 3-4 раза.

Дыхание произвольное.



6

Развести прямые ноги в стороны с максимальной амплитудой, носок «от себя», вдох.



6.1

Свести прямые ноги, носок «к себе», выдох. Темп средний.



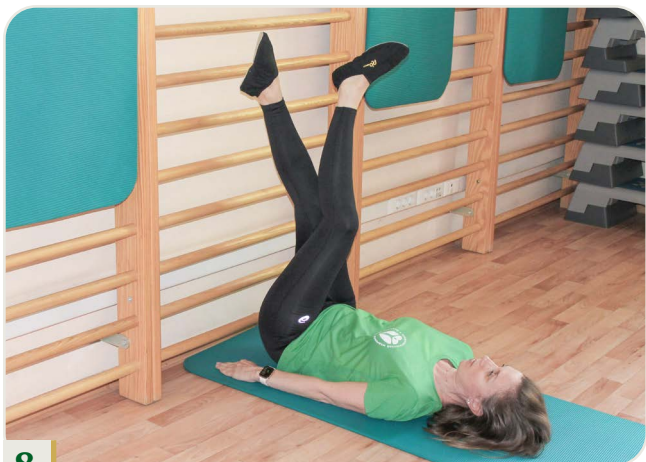
7

Круговые вращения в тазобедренном суставе прямой ногой в одну сторону 4 раза и другую сторону 4 раза.

То же другой ногой.

Темп медленный. 3-4 раза.

Дыхание произвольное.

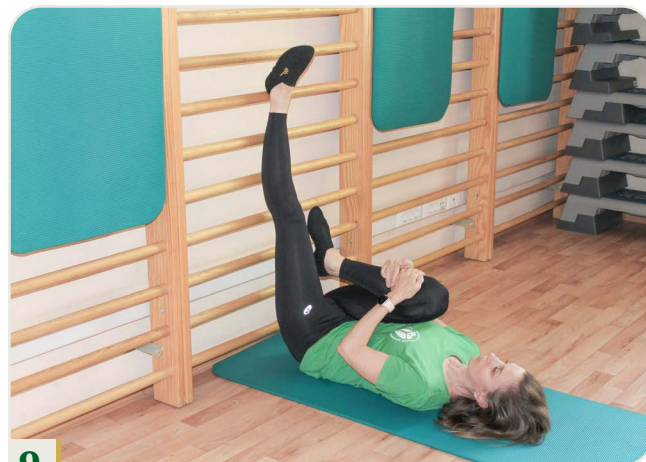


8

«Горизонтальные ножницы» на весу с максимальной амплитудой, попеременное скрещивание ног.

Темп медленный. 10-12 раз.

Дыхание произвольное.



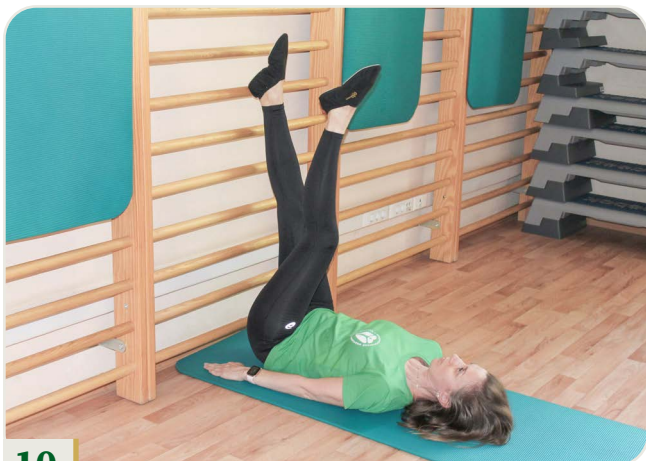
9

Согнуть ногу в коленном суставе и подтянуть руками к груди, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой.

Темп медленный. 10-20 раз.



10

«Вертикальные ножницы» с максимальной амплитудой, попеременное скрещивание ног.

Темп медленный. 10-20 раз.

Дыхание произвольное.