



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ «Координация и равновесие»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки в опоре о спинку.



1.1

Поднять одновременно разноименные руку и ногу, согнутую в колени вперед-вверх. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения руки и ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Стоя лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки в опоре о спинку.



2.1

Поднять одновременно разноименные прямые руку и ногу в сторону-вверх. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения руки и ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Стоя лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки в опоре о спинку.



3.1

Поднять прямую руку вперед до уровня груди с одновременным отведением разноименной прямой ноги в сторону на носок. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения руки и ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Стоя лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки в опоре о спинку.



4.1

Согнуть руку в локте перед грудью, сжимая кулак, касаясь плеча с одновременным сгибанием разноименной ноги в колене и забрасыванием голени назад. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения руки и ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



5

Стоя лицом к спинке стула, ноги вместе, руки в опоре о спинку.



5.1

Коснуться рукой, согнутой в локте, носа с одновременным отведением разноименной прямой ноги назад и наклоном туловища вперед. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения руки и ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



6

Сидя на крае стула, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки свободно висят.



6.1

Встать, подняв одну руку до уровня плеча. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить со сменой положения руки. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Сидя на крае стула, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, кисти у плеч.



7.1

Выпрямить одну руку вверх, другую в сторону с одновременным подъемом одноименной ноги, согнутой в колене, вверх. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения руки и ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Сидя на крае стула, ноги, согнутые в коленях вместе, кисти у плеч.



8.1

Выпрямить одну ногу в колене, поставив на пятку с одновременным выпрямлением разноименной руки вверх, другую ногу согнуть в колене, поставив под стул на носок. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения руки и ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Сидя на крае стула, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки свободно висят.



9.1

Отвести прямую ногу в сторону, на носок с одновременным подъемом разноименной прямой руки вверх. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения руки и ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки на бедрах.



10.1

Поднять руки вверх, ладонями вперед. Вдох.

Опустить через стороны в исходное положение. Выдох.