



Комплекс №17

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Профилактика и лечение деформирующего артроза тазобедренного сустава (коксартроза) на начальной стадии»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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

Комплекс выполняется в исходном положении «лежа».



1

Ноги согнуты в коленях, стопы вместе в опоре, руки вдоль тела.



1.1

Выпрямить ногу в коленном суставе, пятка с усилием скользит по поверхности, вдох.



1.2

Вернуться в исходное положение, выдох.



1.3

Сгибая коленный сустав, максимально приблизить пятку к ягодице, пятка с усилием скользит по поверхности, вдох.
Вернуться в исходное положение, выдох.
То же другой ногой.



2

Ноги согнуты в коленях, стопы вместе, руки вдоль тела.



2.1

Выпрямить одну ногу в коленном суставе, пятка с усилием скользит по поверхности, одновременно вторую ногу согнуть в коленном суставе, максимально приблизив пятку к ягодице, пятка с усилием скользит по поверхности, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

Смена положения ног.



3

Ноги согнуты в коленях, стопы вместе на весу, руки в стороны, ладони прижаты к поверхности.



3.1

Положить оба колена в сторону, стараясь нижним коленом коснуться поверхности, колени соединены, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же в другую сторону.

Возможно выполнение упражнения без среднего положения, в одну сторону — вдох, в другую — выдох.



4

Ноги согнуты в коленях, стопы шире плеч в опоре, руки вдоль тела.



4.1

Развести колени, вдох.



4.2

Свести колени, плотно соединив с усилием, выдох.



5

Ноги согнуты в коленях, стопы максимально расставлены в опоре, руки вдоль тела.



5.1

Наклонить колено одной ноги по направлению к пятке противоположной ноги, стараясь коснуться поверхности (колено другой ноги зафиксировано), вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой.



6

Ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, руки вдоль тела.



6.1

Положить пятку одной ноги на колено другой и максимально отвести бедро, вдох.
Вернуться в исходное положение, выдох.
То же другой ногой.



7

Ноги вместе, руки вдоль тела.



7.1

Развести ноги максимально в стороны, пятки с усилием скользят по поверхности, вдох.

Вернуться в исходное положение, пятки без усилия скользят по поверхности, выдох.

То же с изменением усилия: разводим без усилия, сводим с усилием.



8

Ноги вместе, руки вдоль тела.



8.1

Отвести одну ногу максимально в сторону с отведением носка наружу, пятка с усилием скользит по поверхности, вдох.

Вернуться в исходное положение, поворачивая носки вовнутрь, пятка с усилием скользит по поверхности, выдох.

То же другой ногой.



9

Ноги вместе, руки вдоль тела.

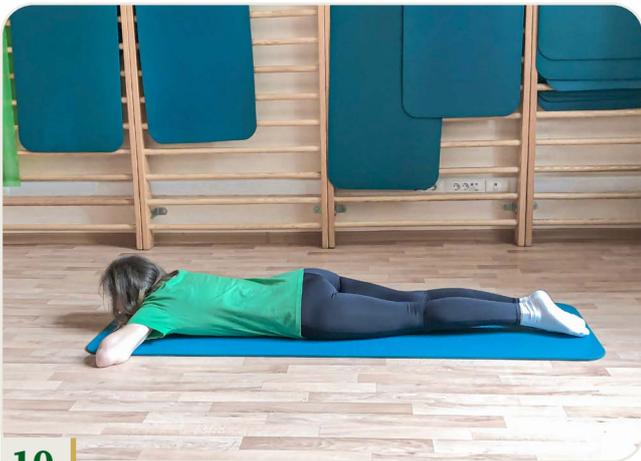


9.1

Резкий подъем одной ноги вверх, чуть выше 90° , носок «от себя», колено по возможности не сгибать, вдох.

Медленно вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой.



10

Подбородок на тыльной стороне поверхностей кистей рук, согнутых в локтях, ноги вместе.



10.1

Поднять прямую ногу вверх, носок «от себя», вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой.