



Комплекс №31

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Тренируем ноги и тазобедренные суставы»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе.



1.1

Поочередное отведение прямой ноги в сторону. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе.



2.1

Поочередный подъем ноги, согнутой в колене до уровня тазобедренного сустава. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе.



3.1

Поочередное отведение прямой ноги назад. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе.



4.1

Поочередные круговые вращения прямой ногой в тазобедренном суставе в боковой проекции назад.

Дыхание произвольное.

Вернуться в исходное положение. .



5

Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе.



5.1

Махи прямой ногой в сторону. Вдох.

Махи прямой ногой скрестно спереди. Выдох.

Повторить другой ногой.





6

Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе.



6.1

Махи прямой ногой в сторону. Вдох.
Махи прямой ногой скрестно сзади. Выдох.
Повторить другой ногой.



7

Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе.



7.1

Поочередный подъем ноги, согнутой в колене до уровня тазобедренного сустава. Вдох.
Отвести в сторону. Выдох.



7.2

Перевести в переднее положение. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Стоя лицом к спинке стула с опорой.



8.1

Поочередные круговые вращения ног, согнутой в колене, в тазобедренном суставе назад.

Дыхание произвольное.



9

Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе.



9.1

Полуприсед с прогибанием поясницы и наклоном туловища к спинке стула. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги шире уровня плеч, носки наружу.



10.1

Полуприседы не наклоняя спины. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.