



Комплекс №9

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ «Укрепляем суставы рук»

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, прямые руки перед грудью, ладонями вниз.



1.1

Поднять одновременно обе ладони вверх, разогнуть лучезапястный сустав. Вдох.
Опустить одновременно обе ладони вниз, согнув лучезапястный сустав. Выдох.



2

Сидя на стуле, прямые руки перед грудью, ладонями вниз.



2.1

Поднять одну ладонь вверх, другую ладонь вниз. Вдох.
Смена положения рук. Выдох.



3

Сидя на стуле, прямые руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



3.1

Круговые вращения в лучезапястных суставах в одну и другую сторону по 4 раза. Дыхание произвольное.



4

Сидя на стуле, прямые руки перед грудью ладонями вверх.



4.1

Согнуть руки в локтях, касаясь кистями плеч, не опуская локтей. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



5

Сидя на стуле, прямые руки перед грудью, ладони вниз.



5.1

Поочередно согнуть руку в локте, касаясь кистью разноименного плеча, не опуская локтей. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



6

Сидя на стуле, прямые руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



6.1

Круговые вращения в локтевых суставах перед грудью в одну и другую стороны по 4 раза.

Дыхание произвольное.



7

Сидя на стуле, руки свободно висят, ладонями назад.



7.1

Отвести одновременно обе руки назад.

Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Сидя на стуле, руки свободно висят, ладонями назад.



8.1

Поднять прямые руки вверх, сжимая кулаки. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Сидя на стуле, прямые руки в стороны, ладонями вниз.



9.1

Поочередное круговое вращение прямой рукой в плечевом суставе в одну и другую стороны по 4 раза.

Дыхание произвольное.



10

Сидя на стуле, руки свободно висят.



10.1

Круговые вращения прямыми руками в плечевых суставах в одну сторону и другую стороны по 4 раза.

Дыхание произвольное.