



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

для возрастных пациентов



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

СОДЕРЖАНИЕ

Комплекс № 1. «Зарядка»	4
Комплекс № 2. «Кардиологический комплекс упражнений»	8
Комплекс № 3. «Холка минус»	11
Комплекс № 4. «Подтянутые руки»	15
Комплекс № 5. «Если спина напряжена и устала (на растяжение мышц позвоночника)»	19
Комплекс № 6. «Тазовое дно»	23
Комплекс № 7. «Расправим плечи»	27
Комплекс № 8. «Мышечный корсет»	31
Комплекс № 9. «Укрепляем суставы рук»	35
Комплекс № 10. «Укрепляем суставы ног»	39
Комплекс № 11. «Укрепляем спину»	43
Комплекс № 12. «Уменьшаем живот»	47
Комплекс № 13. «Координация и равновесие»	52
Комплекс № 14. «Чтобы колени не болели»	57
Комплекс № 15. «Зарядка: лежа в постели»	61
Комплекс № 16. «Восстановление общей выносливости на степ-платформе»	65
Комплекс № 17. «Профилактика и лечение деформирующего артроза тазобедренного сустава (коксартроза) на начальной стадии»	70
Комплекс № 18. «Лечение деформирующего артроза коленного сустава (гонартроза) на начальной стадии»	75
Комплекс № 19. «Профилактика и лечение на начальной стадии деформирующего артроза голеностопного сустава»	79
Комплекс № 20. «Комплекс упражнений для замедления прогрессирования венозной недостаточности»	84
Комплекс № 21. «Комплекс упражнений для лечения плоскостопия»	87
Комплекс № 23 «Гибкая спина»	91
Комплекс № 24. «Комплекс упражнений с гимнастической палкой»	95
Комплекс № 25. «Если хочется «размяться»»	99
Комплекс № 26. «Укрепляем мышцы живота сидя»	103
Комплекс № 27. «Как снять болевой синдром (вытяжение мышц позвоночника)»	107
Комплекс № 28. «Координация»	111
Комплекс № 29. «Развиваем общую выносливость (кардионагрузка)»	116
Комплекс № 30. «Антихолка»	120
Комплекс № 31. «Тренируем ноги и тазобедренные суставы»	124
Комплекс № 32. «Дряблые руки – укрепить и подкачать»	128
Комплекс № 33. «Укрепляем мышцы тазового дна»	132
Комплекс № 34. «Укрепляем живот стоя»	136
Комплекс № 35. «Кардиотренировка»	140



Комплекс №1

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Зарядка»

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, руки в произвольном положении.



1.1

Ходьба на месте, высоко поднимая колени с одновременным вращением рук в лучезапястных суставах вперед, назад.

Дыхание произвольное.



2

Сидя на стуле, руки свободно висят.



2.1

Поднять руки через стороны вверх, потянувшись в верхней точке. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Стоя спиной к сиденью стула, руки в стороны.



3.1

Пружинистые полуприседы (на счет 1-2-3).
Сесть на стул (счет 4), руки вниз.
Дыхание произвольное.



4

Сидя на стуле, большие пальцы в сторону поясницы.



4.1

Вращение туловища в одну и другую стороны по 4 раза.
Дыхание произвольное.



5

Сидя на стуле, большие пальцы в сторону поясницы.
Отвести локти назад, сведя лопатки. Вдох.



5.1

Наклонить туловище вперед на 45 градусов, прямые руки вперед на уровне плеч, ладонями вниз. Выдох.



6

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



6.1

Наклонить туловище в одну сторону. Вдох. Наклонить туловище в другую сторону. Выдох.

Вернуться в исходное положение.



7

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



7.1

Поворот туловища в одну сторону. Вдох. Поворот туловища в другую сторону. Выдох.

Вернуться в исходное положение.



8

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



8.1

Наклонить туловище, касаясь локтями согнутых рук одноименных колен. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



9.1

Наклонить туловище с одновременным касанием кистью стопы с внутренней стороны и отведением другой руки назад. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения рук. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох



10

Сидя на стуле, руки свободно висят. Порционное дыхание.



10.1

Поднять плечи максимально вверх.

Длинный вдох.

На счет 1-2-3 опускаем плечи до исходного положения, делая выдохи.

Поднять плечи максимально вверх.

Длинный вдох.

На счет 1-2-3-4-5 опускаем плечи до исходного положения, делая выдохи.



Комплекс №2

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Кардиологический комплекс упражнений

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Наклонить туловище под 45 градусов, потянувшись подбородком вперед из положения сидя на стуле, руки на бёдрах. Вдох.



1.1

Поднять туловище, облокотившись о спинку стула, не запрокидывая головы, прогнувшись в пояснице. Выдох.



2

Сидя на стуле, руки, согнутые в локтях, опираются за спиной о спинку стула, ладони в вертикальном положении.



2.1

Разогнуть локти, опираясь ладонями о спинку стула, наклонив туловище вперед, сведя лопатки и потянувшись подбородком вперед. Вдох.

Вернуться в исходное положение, облокотившись о спинку стула, слегка приподнимая подбородок вверх. Выдох.



3

Сидя на стуле, одна рука за спиной держится за боковую поверхность сиденья, другая рука вверх.



3.1

Размашистые наклоны туловища в стороны, начиная со стороны разноименной руке.

Повторить другой рукой.

Наклон в одну сторону – вдох.

Наклон в другую сторону – выдох.



4

Сидя на стуле, руки на бедрах.



4.1

Повернуть туловище в сторону, положив локоть согнутой одноименной руки на спинку стула, прогнувшись в пояснице. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох



5

Сидя на стуле, руки на бедрах.



5.1

Отвести ногу, согнутую в колене в сторону, прогнувшись в пояснице. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.
Повторить другой ногой. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



6

Сидя на стуле, кисти у плеч.



6.1

Поднять руку, согнутую в локте за голову. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.
Повторить другой рукой. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Сидя на стуле, кисти у плеч.



7.1

Поднять одновременно обе руки, согнутые в локтях за голову. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Сидя на стуле, кисти у плеч. Вдох.



8.1

Наклонить туловище, вниз – в сторону, касаясь локтем разноименного колена. Выдох.

Вернуться в исходное положение. Вдох.
Повторить в другую сторону. Выдох.



9

Наклонить туловище, локоть касается разноименного колена. Вдох.



9.1

Поднять туловище, отведя локти назад, сведя лопатки. Выдох.

Повторить в другую сторону. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Поднять руки вверх, ладонями вперед. Вдох.



10.1

Опустить руки через стороны вниз. Выдох.

По окончании комплекса медленная ходьба с глубоким вдохом и выдохом (2-3 минуты)



Комплекс №3

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Холка минус»

(профилактика и коррекция
«вдовьева горба»)

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Сидя на стуле, руки в «замке» за головой.



1.1

Наклонить голову вперед с сопротивлени-
ем, сведя локти, как можно ближе. Вдох.



1.2

Поднять голову, максимально отведя на-
пряженные руки назад. Выдох.



2

Сидя на стуле, обняв себя за плеч с наруж-
ной стороны плечевых суставов, локти на
уровне плеч.



2.1

Поворот туловища в сторону, не опуская локтей, не сдвигая стоп. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Сидя на стуле, кисти, согнутых рук, в «замке» на уровне лба.



3.1

Прогнуться назад, опуская как можно ниже согнутые в локтях руки. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Сидя на стуле, прямые руки вверх над головой, соединены ладонями.



4.1

Рывки прямыми руками назад.

Дыхание произвольное.



5

Сидя на стуле, руки на бедрах.



5.1

Повернуть туловище в сторону, стараясь предплечье положить на спинку стула. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



6

Сидя на стуле, руки, согнутые в локтях, перед грудью, локти на уровне плеч.



6.1

Отвести согнутые руки назад, не опуская локтей, сведя лопатки. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Сидя на стуле, руки, согнутые в локтях, в стороны на уровне плеч, предплечье к плечу к под 90 градусов.



7.1

Отвести локти назад. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Сидя на стуле, одна рука на бедре, другая рука в «замке» за головой.



8.1

Поворот туловища назад в сторону поднятой руки. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох



9

Сидя на стуле, одна рука в «замке» за головой, другая рука прямая на уровне плеча, ладонь большим пальцем вверх.



9.1

Отведение прямой руки назад на уровне плеча с одновременным поворотом туловища в одноименную сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения рук.

Повторить в другую сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Сидя на стуле, руки, согнутые в локтях, в «замке» за головой.



10.1

Поочередные наклоны туловища в стороны, не сводя локти, прогнувшись в пояснице

Наклон в одну сторону-вдох.

Наклон в другую сторону-выдох.



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ «Подтянутые руки»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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

Для уменьшения нагрузки на позвоночник возможно исходное положение «Спина прижата к спинке стула».



1

Сидя на стуле, руки с гантелями вниз.



1.1

Поднять руки чуть выше уровня плеч, ладонями вниз. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Сидя на стуле, руки с гантелями вверх над головой, ладони обращены друг к другу тыльной стороной.



2.1

Опустить руки чуть ниже уровня плеч, ладонями вниз. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Сидя на стуле, руки с гантелями вниз.



3.1

Поднять прямые руки вперед чуть выше уровня плеча. Вдох.

Вернуться в исходное положение.



4

Сидя на стуле, руки с гантелями вверх над головой, ладони обращены друг к другу.



4.1

Опустить руки чуть ниже уровня плеч. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



5

Сидя на стуле, руки с гантелями в стороны на уровне плеч, ладонями вверх.



5.1

Согнуть руки в локтях, касаясь гантелями плечевых суставов, не опуская локтей. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



6

Сидя на стуле, руки с гантелями на уровне плеч перед грудью, ладони обращены друг к другу.



6.1

Согнуть руки в локтях, касаясь гантелями плечевых суставов, не опуская локтей. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Сидя на стуле, руки с гантелями вверх над головой, ладони обращены друг к другу.



7.1

Поочередное сгибание рук в локтях, касаясь гантелью одноименного сустава. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Сидя на стуле, руки с гантелями вниз.



8.1

Одновременное отведение прямых рук назад. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Сидя на стуле, руки, согнутые в локтях перед грудью ладонями вниз, локти на уровне плеч.



9.1

Выпрямить руки перед грудью, на уровне плеч. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Сидя на стуле, руки с гантелями, согнутые в локтях, прижаты сбоку к туловищу.



10.1

Поднять одну руку, согнутую в локте вверх, с одновременным отведением другой руки, согнутой в локте назад. Вдох.

Смена положения рук. Выдох.



Комплекс №5

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

**Если спина напряжена и устала
(на растяжение мышц позвоночника)**

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Сидя на стуле, спина прижата к спине стула, руки держатся за сиденье с боковых сторон.



1.1

Потянуться макушкой вверх, выпрямляя полностью локти. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Сидя на стуле, спина прижата к спинке стула, руки в «замке» за головой, локти слегка сведены.



2.1

Потянуться вверх, распрямив локти, вывернув ладони наружу.

Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Сидя на стуле, кисть, согнутой руки, на разноименном плечевом суставе, локоть на уровне плеч, другая рука ладонью поддерживает локоть.



3.1

Пружинистые надавливания ладонью на локоть, чтобы кисть руки уходила за линию плеча.

Смена положения рук.

Дыхание произвольное.



4

Сидя на стуле, одна рука, согнутая в локте, за головой, кисть касается разноименного надплечья, другая рука ладонью на локте.



4.1

Пружинистые надавливания ладонью на локоть, чтобы кисть спускалась по спине.

Смена положения рук.

Дыхание произвольное.



5

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



5.1

Пружинистые наклоны туловища вниз, руки свободно висят между ног, голова в наклоне (счет 1-2-3).

Вернуться в исходное положение (на счет 4). Дыхание произвольное.



6

Сидя на стуле, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед.



6.1

Отвести руки назад, сведя лопатки. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Сидя на стуле, руки в стороны, одна рука выше уровня плеча, другая рука ниже уровня плеча, ладонями вперед.



7.1

Отвести руки назад.
Смена положения рук, с отведением рук назад.
Дыхание произвольное.



8

Сидя на крае сиденья, руки держатся за сиденье с боковых сторон.



8.1

Поднять таз. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Сидя на стуле, прямые руки в «замке» над головой.



9.1

Отвести руки назад, прогнувшись в пояснице с одновременным выпрямлением колена одной ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Сидя на стуле, руки свободно висят.



10.1

Круговое вращение в плечевых суставах назад. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Тазовое дно»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, в опоре, руки в стороны, ладонями вниз.



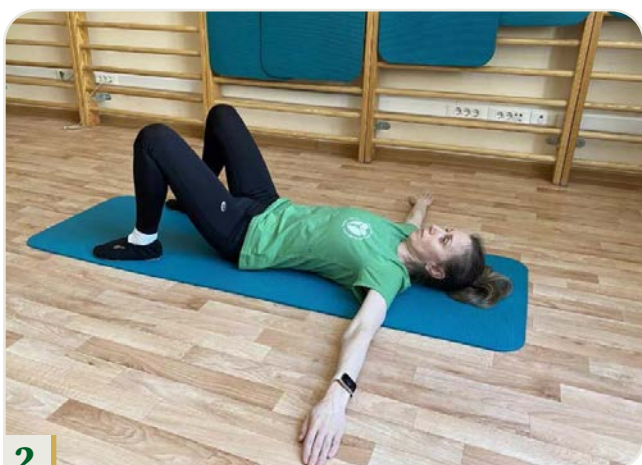
1.1

Наклонить колено одной ноги во внутрь к опоре. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, в опоре, руки в стороны, ладонями вниз.



2.1

Соединить оба колена с усилием, не сдвигая стоп. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, в опоре, руки в стороны, ладонями вниз.



3.1

Отклонить колено одной ноги кнаружи. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

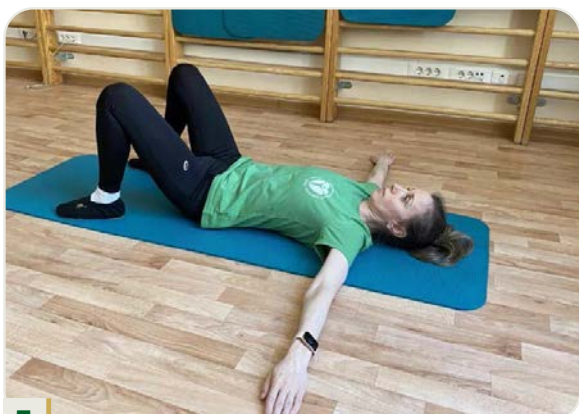
Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, вместе, в опоре, руки в стороны, ладонями вниз.



4.1

Развести колени максимально в стороны, соединив подошвы. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



5

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях вместе, в опоре, руки в стороны, ладонями вниз.



5.1

Пружинистые подъемы согнутой ноги к животу (счет 1-2-3).

Вернуться в исходное положение (счет 4).

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.



6

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, в опоре, руки в стороны на уровне плеч.



7

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, в опоре, руки в стороны, ладонями вниз.



6.1

Пружинистое покачивание голенью вверх-вниз, стопа на весу, колено на уровне тазобедренного сустава.

Повторить другой ногой.

Дыхание произвольное.



7.1

Положить стопу одной ноги на колено другой, потянувшись коленом этой же ноги вниз. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

8

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены на весу, руки в стороны ладонями вниз.

Пружинистые разведения колен в стороны. Дыхание произвольное.



9

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, на весу, руки в стороны, ладонями вниз.



9.1

Круговые вращения согнутыми ногами в тазобедренных суставах кнаружи. Дыхание произвольное.



10

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, на весу, колени максимально расставлены, на весу, колени максимально подняты вверх.

Дыхание произвольное.



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Расправим плечи»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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

Для увеличения нагрузки возможна задержка в крайних точках на 5-10 секунд.



1

Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперевшись лопатками и затылком, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.



1.1

Поднять прямые руки до уровня плеча, скользя ладонями по стене. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперевшись лопатками и затылком, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, прижаты к ребрам.



2.1

Развести предплечья в стороны, касаясь ладонями тыльной стороной стены, прогибаясь в пояснице, сведя лопатки. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперевшись лопатками и затылком, ноги на ширине плеч, кисти у плеч, локти перед грудью на уровне плеч.



3.1

Развести локти в стороны до касания стены. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперевшись лопатками и затылком, ноги на ширине плеч, руки в «замке» за головой.



4.1

Развести локти в стороны до касания стены. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



5

Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперевшись лопатками и затылком, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, прижаты к стене, ладонями вперед, локти ниже уровня плеч.



5.1

Выпрямить руки вверх, скользя по стене. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



6

Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперевшись лопатками и затылком, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.



6.1

Полуприсед, скользя спиной и затылком по стене с подъемом рук до уровня плеч. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Стоя у стены на расстоянии вытянутой руки, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.



7.1

Поворот туловища назад, не сдвигая стоп, касаясь ладонью согнутой руки стены на уровне плеча. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Стоя у стены на расстоянии вытянутой руки, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.



8.1

Поворот туловища назад, не сдвигая стоп, касаясь ладонями согнутых рук стены на уровне плеч. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперевшись лопатками и затылком, ноги на ширине плеч, прямые руки вверх, ладонями вперед, касаются стены.



9.1

Полуприсед, скользя спиной и затылком по стене, с одновременным опусканием рук до уровня плеч. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперевшись лопатками и затылком, ноги вместе, прямые руки вверх, ладонями вперед, касаются стены.



10.1

Опустить руки вниз, скользя по стене. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



Комплекс №8

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Мышечный корсет»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Сидя на стуле на середине сиденья, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в стороны, на уровне плеч, ладонями вниз.



1.1

Отклонить туловище назад, не касаясь спинки стула. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Сидя на стуле на середине сиденья, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



2.1

Потянуться в сторону, как можно дальше, не опуская рук. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Сидя на стуле на середине сиденья, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки, согнутые в локтях, прижаты к ребрам, ладонями вниз.



3.1

Поднять ногу, вверх касаясь коленом ладони одноименной руки. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.
Повторить другой ногой. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Сидя на стуле на середине сиденья, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки прижаты к ребрам, ладонями вниз.



4.1

Наклонить туловище вперед, не прогибаясь в пояснице, касаясь ладонями одноименных колен. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



5

Сидя на стуле на середине сиденья, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, кисти у плеч.



5.1

Наклонить туловище, вперед на 45 градусов, не прогибаясь в пояснице, руками и подбородком тянуться вперед, руки на уровне плеч, ладонями вниз. Вдох.



5.2

Отклонить туловище назад, не касаясь спинки стула, кисти внизу. Выдох.



6

Сидя на стуле на середине сиденья, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в «замке» за головой.



6.1

Повернуть туловище в сторону, не сводя локти. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Сидя на стуле на середине сиденья, оперевшись на спинку, ноги, согнутые в коленях вместе, руки свободно висят.



7.1

Поднять одновременно обе ноги вверх, стараясь сжимать колени. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Сидя на стуле на середине сиденья, оперевшись на спинку, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки свободно висят.



8.1

Поднять одновременно обе ноги вверх. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Сидя на стуле на середине сиденья, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



9.1

Наклонить туловище в сторону, переведя одноименную руку в вертикальное положение вниз, разноименную -вверх. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Сидя на стуле на середине сиденья, ноги вместе, согнутые в коленях, руки свободно висят.



10.1

Поднять плечи максимально вверх. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



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.



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ «Укрепляем суставы ног»

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, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в произвольном положении.



1.1

Выпрямить обе ноги одновременно, поставив на пятки. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Сидя на крае стула, ноги выпрямлены с опорой на пятки, слегка расставлены.



2.1

Круговые вращения в голеностопном суставе, стопы навстречу друг другу, стопы в обратную сторону друг от друга.

Дыхание произвольное.



3

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



3.1

Выпрямить одну ногу в колене до уровня сиденья. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

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



4.1

Выпрямить одну ногу в колене до уровня сиденья, другую ногу согнуть в колене под стул. Вдох.

Смена положения ног. Выдох.



5

Сидя на стуле, одна нога, согнутая в колене в опоре на пол, другая согнутая в колене на весу.



5.1

Круговые вращения голенью в коленном суставе в одну и другую сторону.

Повторить другой ногой.

Дыхание произвольное.



6

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях вместе, руки в произвольном положении.



6.1

Отвести ногу в сторону за угол сиденья. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

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



7.1

Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

Дыхание произвольное.



8

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях вместе, руки в произвольном положении.



8.1

Круговые вращения в тазобедренном суставе, согнутой в колене ногой, в одну и другую сторону

Повторить другой ногой

Дыхание произвольное.



9

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



9.1

Поднять ногу, согнутую в колене вверх-в сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка разведены, руки на бедрах, поближе к паху, пальцы к внутренней стороне бедра.



10.1

Опираясь основание ладони, выпрямить локти. Вдох.

Резко согнуть локти. Выдох.



Комплекс №11

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Укрепляем спину»

для возрастных пациентов



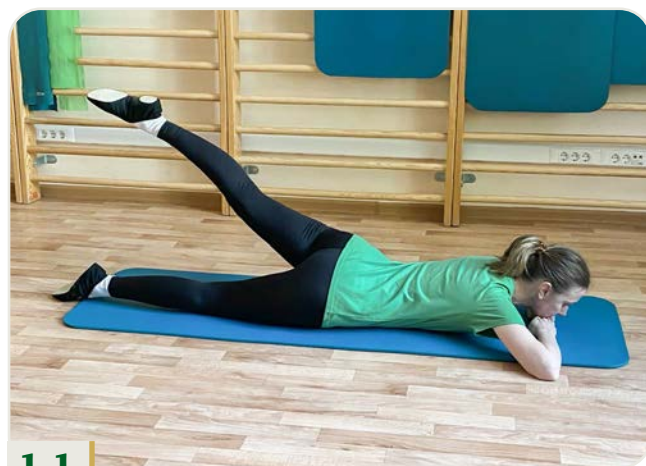
**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Лежа на животе, подбородок на кистях рук, согнутых в локтях, ноги вместе.



1.1

Поочередный подъем прямой ноги вверх. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Лежа на животе, руки в упоре с боков на уровне груди, ноги вместе.



2.1

Выпрямить локти, поднимая верхнюю часть туловища, прогибаясь в пояснице, не запрокидывая головы. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе.



3.1

Поднять одновременно руку и разноименную ногу вверх, отрывая верхнюю часть туловища от пола. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения руки и ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

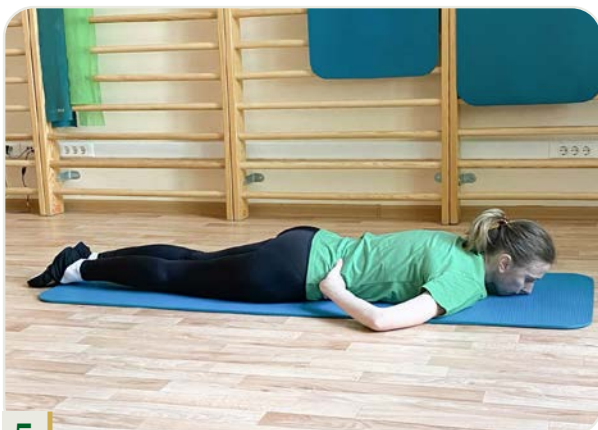
Лежа на животе, подбородок на кистях рук, согнутых в локтях, ноги, согнутые в коленях, вместе.



4.1

Поочередный подъем согнутой ноги вверх. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



5

Лежа на животе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, ноги вместе.



5.1

Поднять верхнюю часть туловища от пола, сведя локти. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



6

Лежа на животе, руки в упоре с боков на уровне груди.



6.1

Выпрямить локти, поднимая верхнюю часть туловища, прогибаясь в пояснице, не запрокидывая головы, с одновременным поочередным подъемом прямой ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Лежа на животе, подбородок на кистях рук, согнутых в локтях, ноги вместе.



7.1

Развести прямые ноги на весу в стороны. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Лежа на животе, прямые руки на полу перед головой, ноги вместе.



8.1

Развести прямые руки на весу в стороны с одновременным подъемом верхней части туловища. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Лежа на животе, прямые руки на полу перед головой, ноги вместе.



9.1

Одновременно развести руки и ноги на весу в стороны с одновременным подъемом верхней части туловища. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Стоя на четвереньках.



10.1

Выгнуть спину, опустив голову вниз. Вдох.



10.2

Прогнуть спину, подняв голову вверх. Выдох.



Комплекс №12

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Уменьшаем живот»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в «замке» за головой.



1.1

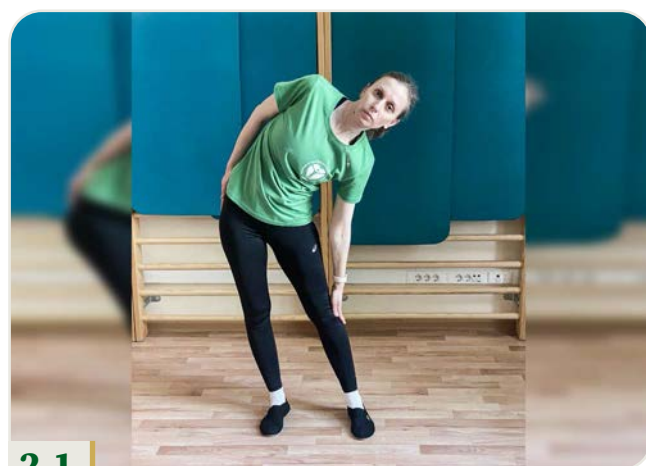
Круговые вращения тазом в одну и другую стороны.

Дыхание произвольное.



2

Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.



2.1

Поочередные наклоны, руки скользят по бедрам. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Стоя, ноги вместе, руки свободно висят.



3.1

Шаг в сторону. Вдох.



3.2

Наклон туловища в сторону шага, руки скользят по бедрам. Выдох.

Выпрямиться. Вдох.

Приставить ногу. Выдох.

Повторить в другую сторону.



4

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.



4.1

Опустить напряженные руки махом вниз с одновременным подъемом прямой ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



5

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч.



5.1

Закручивание туловища назад с одновременным подъемом согнутой в колене ноги вверх, стараясь рукой коснуться колена в одну и другую сторону.

Дыхание произвольное.



6

Стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вверх.



6.1

Поочередное отведение прямой ноги назад с одновременным отведением рук и прогибом в пояснице. Вдох.



6.2

Поднять прямую ногу вперед-вверх с одновременным хлопком под коленом. Выдох. Повторить другой ногой.



7

Стоя, ноги вместе, руки свободно висят.



7.1

Пружинистые махи одной ногой в перед-вверх с одновременным отведением рук назад-вверх (4 раза).

Повторить другой ногой.

Дыхание произвольное.



8

Стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вверх.



8.1

Наклоны туловища вперед -вниз с одновременным хлопком под коленями. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Стоя, ноги на ширине плеч, в слегка согнутых руках на уровне груди предмет – (мяч, подушка).



9.1

Поочередный поворот туловища в сторону с отведением рук в одноименную сторону. Вдох. Повторить в другую сторону. Выдох.



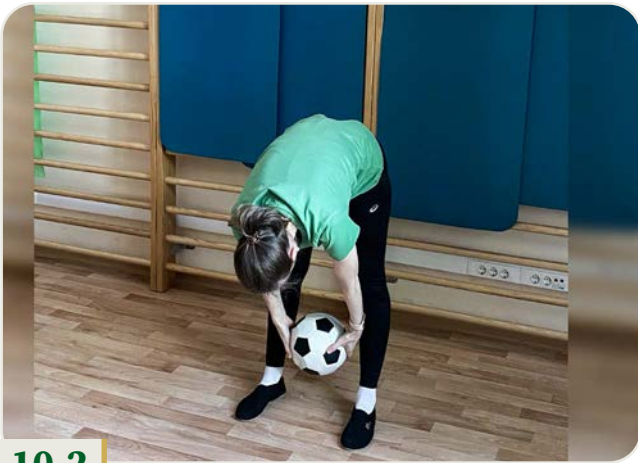
10

Стоя, ноги на ширине плеч в слегка согнутых руках, поднятых над головой, предмет (мяч, подушка).



10.1

Прогнуться в пояснице с отведением рук назад. Вдох.



10.2

Мах туловищем вниз, руки с предметом между ног. Выдох.

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.

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ «Чтобы колени не болели»

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 туловища.



1.1

Выпрямить ногу в коленном суставе (голень продолжение бедра, колени на одном уровне). Вдох

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

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



2.1

Почередное энергичное покачивание в коленном суставе голенью (вверх-вниз).

Дыхание произвольное.



3

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



3.1

Одновременное энергичное покачивание в коленных суставах голеними (вверх-вниз), стараясь не разъединять колени. Дыхание произвольное.



4

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



4.1

Поочередные круговые вращения одной ногой в коленном суставе в одну и другую сторону. (по 4 раза). Дыхание произвольное.



5

Ноги согнуты в коленях, стопы на весу, руки вдоль туловища.



5.1

Одновременные круговые вращения обеими ногами в коленных суставах кнаружи, стараясь максимально соединить колени. Дыхание произвольное.



6

Ноги выпрямлены, стопы вместе, руки вдоль туловища.



6.1

Согнуть одновременно обе ноги в коленных суставах, стараясь не разъединять коленей, приблизив пятки максимально к ягодицам. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Одна нога согнута в колене, стопа в опоре, другая нога выпрямлена, руки вдоль туловища.



7.1

Смена положения ног.
Дыхание произвольное.



8

Ноги выпрямлены, стопы вместе, руки вдоль туловища.



8.1

Поочередная имитация движения велосипеда одной ногой, стараясь колено максимально приблизить к груди.

Повторить другой ногой.

Дыхание произвольное.



9

Ноги выпрямлены, стопы вместе, руки вдоль туловища.



9.1

Поочередно согнуть одну ногу в коленном суставе. Вдох.



9.1

Выпрямить вверх. Выдох.
Согнуть в коленном суставе. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.
Повторить другой ногой. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Ноги выпрямлены, стопы вместе, руки вдоль туловища.



10.1

Согнуть одновременно две ноги в коленных суставах на весу. Вдох.
Вернуться в исходное положение, стопы скользят по опоре. Выдох.



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ «Зарядка: лежа в постели»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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

Комплекс выполняется в исходном положении «лежа».



1

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены в опоре, руки, согнутые в локтях в «замке» перед грудью.



1.1

Выпрямить руки вверх, вывернув ладонями кнаружи. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в опоре, руки, согнутые в локтях в «замке» на уровне подбодка.



2.1

Поднять локти вверх выше уровня плеч. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в опоре, прямые руки перед грудью, ладони друг к другу тыльной стороной, сжаты в кулаки.



3.1

Развести руки в стороны на уровне плеч, касаясь опоры. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в опоре, руки, согнутые в локтях перед грудью, одна ладонь на другой.



4.1

Развести руки в стороны, касаясь опоры с одновременным разведением колен.



5

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в опоре, руки вдоль туловища.



5.1

Поднять ногу к груди, обхватив руками. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



6

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, в опоре, руки в «замке» за головой.



6.1

Положить стопу одной ноги на колено другой ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях вместе, в опоре, руки в стороны.



7.1

Положить колени в сторону, с усилием нажав одноименной рукой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, вместе, в опоре, руки, согнутые в локтях в «замке» на уровне груди.



8.1

Повернуть туловище в сторону до касания локтем постели с одновременным небольшим наклоном коленей в сторону. Вдох. Вернуться в исходное положение. Вдох. Смена положения рук и ног. Выдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, вместе, в опоре, руки вдоль туловища.



9.1

Поднять одновременно обе ноги, отталкиваясь от опоры и поднимая слегка таз. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.



10

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях слегка расставлены, в опоре, руки вдоль туловища.



10.1

Поднять слегка таз, не прогибаясь в пояснице. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



Комплекс №16

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Восстановление общей выносливости на степ – платформе»

для возрастных пациентов



ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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



1

Стоя лицом к степу, руки опущены вниз.



1.1

Поднимая руки в стороны, до уровня плеч:

- на счет 1 поставить на степ одну ногу;
 - на счет 2 поставить на степ вторую ногу.
- Возвращая руки в исходное положение:
- на счет 3 опустить одну ногу на пол;
 - на счет 4 опустить вторую ногу на пол.



2

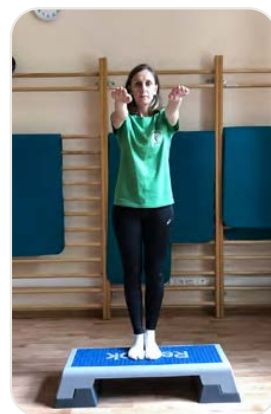
Стоя лицом к степу, руки опущены вниз.



2.1

Поднимая руки вперед чуть выше уровня плеч:

- на счет 1 поставить на степ одну ногу;
 - на счет 2 поставить на степ вторую ногу.
- Возвращая руки в исходное положение:
- на счет 3 опустить одну ногу на пол;
 - на счет 4 опустить вторую ногу на пол.





3

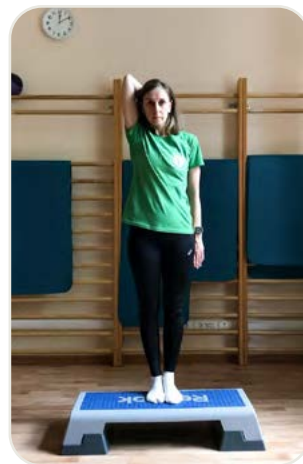
Стоя лицом к степу, руки опущены вниз.



3.1

Поднимая правую руку вверх, согнуть в локте, касаясь левого плечевого сустава:

- на счет 1 поставить на степ одну ногу;
 - на счет 2 поставить на степ вторую ногу.
- Возвращая руку в исходное положение:
- на счет 3 опустить одну ногу на пол;
 - на счет 4 опустить вторую ногу на пол.



4

Стоя лицом к степу, руки опущены вниз.



4.1

Поднимая левую руку вверх, согнуть в локте, касаясь левого плечевого сустава:

- на счет 1 поставить на степ одну ногу;
 - на счет 2 поставить на степ вторую ногу.
- Возвращая руку в исходное положение:
- на счет 3 пустить одну ногу на пол;
 - на счет 4 опустить вторую ногу на пол.





5

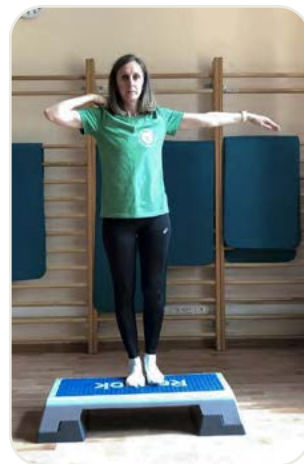
Стоя лицом к ступу, руки выпрямлены в стороны, на уровне плеч.



5.1

Сгибая правую руку в локте, коснуться плечевого сустава, держа локоть на уровне плеча:

- на счет 1 поставить на степ одну ногу;
 - на счет 2 поставить на степ вторую ногу.
- Возвращая руку в исходное положение:
- на счет 3 опустить одну ногу на пол;
 - на счет 4 опустить вторую ногу на пол.



6

Стоя лицом к ступу, руки выпрямлены в стороны, на уровне плеч.



6.1

Сгибая левую руку в локте, коснуться плечевого сустава, держа локоть на уровне плеча:

- на счет 1 поставить на степ одну ногу;
 - на счет 2 поставить на степ вторую ногу.
- Возвращая руку в исходное положение:
- на счет 3 опустить одну ногу на пол;
 - на счет 4 опустить вторую ногу на пол.





7

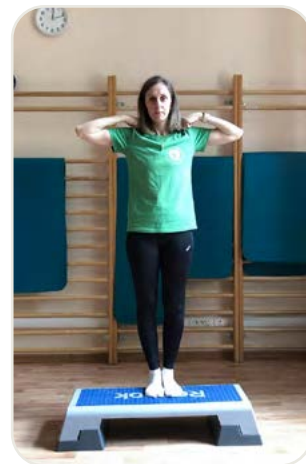
Стоя лицом к ступу, руки выпрямлены в стороны, на уровне плеч.



7.1

Сгибая одновременно руки в локтях, коснуться головками гантелей плечевых суставов, держа локти на уровне плеч:

- на счет 1 поставить на ступ одну ногу;
 - на счет 2 поставить на ступ вторую ногу.
- Возвращая руки в исходное положение:
- на счет 3 опустить одну ногу на пол;
 - на счет 4 опустить вторую ногу на пол.



8

Стоя лицом к ступу, руки выпрямлены вперед на уровне плеч.



8.1

Сгибая правую руку в локте, коснуться одноименного плечевого сустава, держа локоть на уровне плеча:

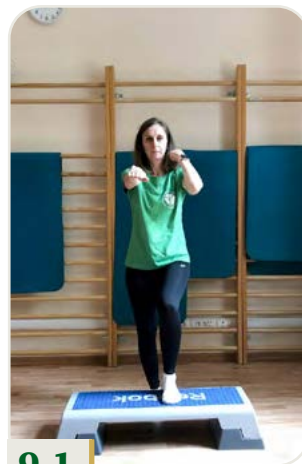
- на счет 1 поставить на ступ одну ногу;
 - на счет 2 поставить на ступ вторую ногу.
- Возвращая руку в исходное положение:
- на счет 3 опустить одну ногу на пол;
 - на счет 4 опустить вторую ногу на пол.





9

Стоя лицом к ступу, руки, выпрямлены вперед, на уровне плеч.



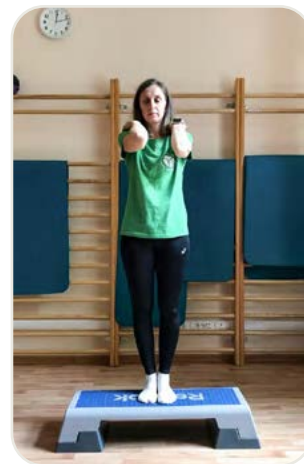
9.1

Сгибая левую руку в локте, коснуться одноименного плечевого сустава, держа локоть на уровне плеча:

- на счет 1 поставить на ступ одну ногу;
- на счет 2 поставить на ступ вторую ногу.

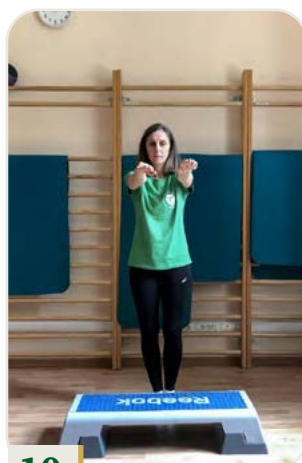
Возвращая руку в исходное положение:

- на счет 3 опустить одну ногу на пол;
- на счет 4 опустить вторую ногу на пол.



10.1

Стоя лицом к ступу, руки, выпрямлены вперед, на уровне плеч.



10

Сгибая одновременно руки в локтях, коснуться одноименных плечевых суставов, держа локти на уровне плеч:

- на счет 1 поставить на ступ одну ногу;
- на счет 2 поставить на ступ вторую ногу.

Возвращая руки в исходное положение:

- на счет 3 опустить одну ногу на пол;
- на счет 4 опустить вторую ногу на пол.





Комплекс №17

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

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

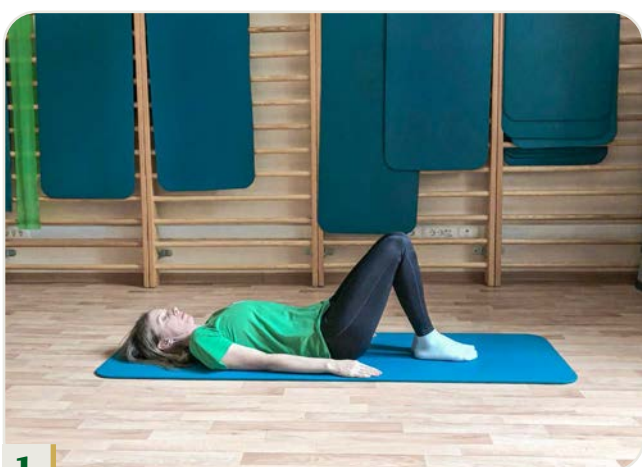
для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

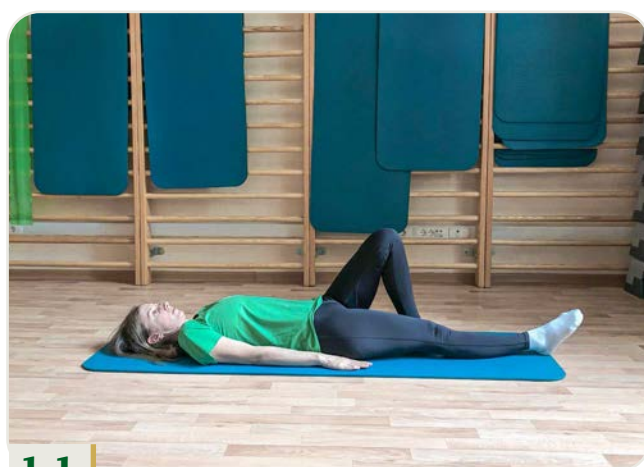
Директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ»
Минздрава России,
президент РОПНИЗ,
академик РАН

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.



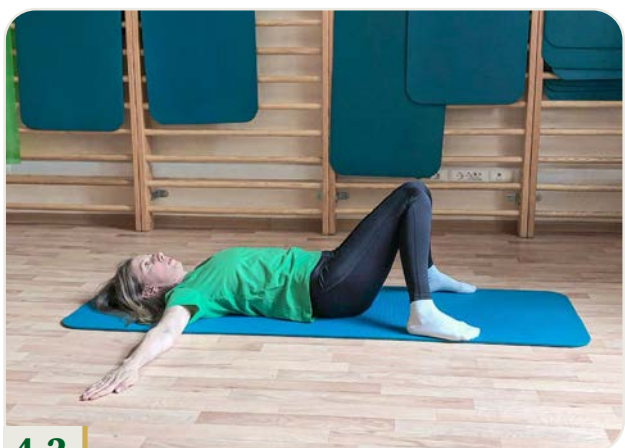
4

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



4.1

Развести колени, вдох.



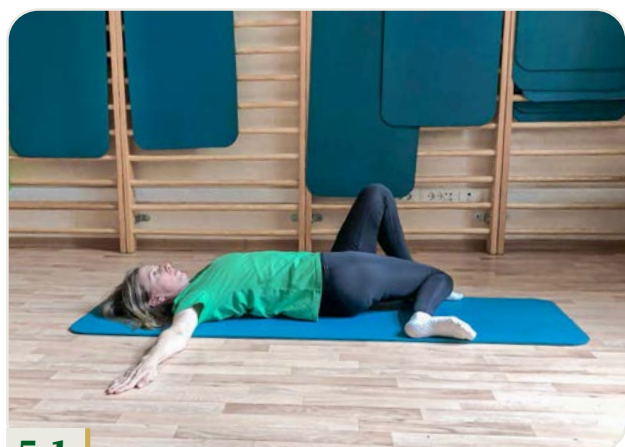
4.2

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.



Комплекс №18

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Лечение деформирующего артроза коленного сустава (гонартроза) на начальной стадии»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Сидя на стуле, одна нога выпрямлена вперед, в опоре на пятке, другая нога согнута под сиденьем стула, в опоре на носок.



1.1

Смена положения ног.
Дыхание произвольное.



2

Сидя на стуле, одна нога выпрямлена вперед на весу, носок «на себя», параллельна полу, другая нога согнута под сиденьем стула на весу.



2.1

Смена положения ног.
Дыхание произвольное.



3

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы вместе.



3.1

Максимально расставить стопы в стороны, опираясь на внутренний свод, стараясь не разъединять коленей, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.



4

Сидя на стуле, ноги выпрямлены с опорой на стопы, хват руками за сиденье сбоку.



4.1

Согнуть одну ногу в коленном суставе, стараясь зацепиться носком за ножку стула с наружной стороны, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой.



5

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы вместе.



5.1

Одновременно двумя ногами зацепиться носками за ножки стула с наружной стороны на весу, вдох.

Одновременно двумя ногами зацепиться носками за ножки стула с внутренней стороны на весу, выдох.



6

Сидя на стуле, ноги согнуты, стопы вместе, руки опущены.



6.1

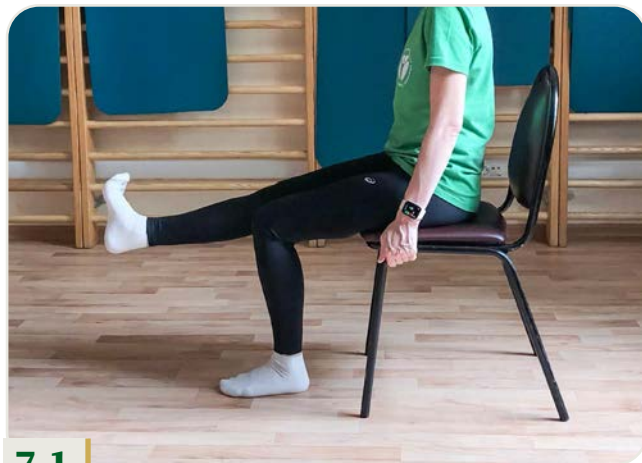
Поднять согнутую ногу в коленном суставе вверх, помогая руками в области голени или голеностопного сустава, стараясь поставить пятку на стул, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. То же другой ногой.



7

Сидя на крае сиденья, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, хват руками за сиденье сбоку.



7.1

Разогнуть одну ногу в коленном суставе, стараясь пяткой потянуться вперед, как можно дальше, носок «к себе».

Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой.

Дыхание произвольное.



8

Сидя на стуле, ноги согнуты, стопы вместе.



8.1

Согнуть ногу в коленном суставе, стараясь поставить пятку на угол сиденья стула. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох. То же другой ногой.



9

Сидя на крае сиденья стула, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, хват руками за сиденье сбоку.



9.1

Опускаясь тазом вперед-вниз, присесть перед стулом, согнув руки в локтевых суставах под 90° .

Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.



10

Сидя на крае сиденья стула, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, хват руками за сиденье сбоку.



10.1

Согнуть ноги в коленных суставах, поставив пятки на край сиденья. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



Комплекс №19

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Профилактика и лечение на начальной стадии деформирующего артроза голеностопного сустава»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Одна нога согнута в колене, стопа на полу в опоре, на ее бедре голень другой ноги. Согнуть стопу с помощью руки, разноименной поднятой ноге, другая нога придерживает поднятую ногу в области коленного сустава.



1.1

Разогнуть стопу.
Задержаться в крайних точках 5-10 секунд.
То же другой ногой. Дыхание произвольное.



2

Ноги выпрямлены, стопы вместе, с опорой на пятки.



2.1

Согнуть стопу, задержавшись в крайней точке 5 секунд.
Разогнуть стопу, стараясь подушечками пальцев коснуться пола, задержавшись в крайней точке 5 секунд.
Дыхание произвольное.





3

Ноги согнуты, стопы вместе, с опорой на пятки.



3.1

Перекат с пяток на носки, стопы под стул, скользят по полу.



Перекат с носков на пятки, выпрямляя колени, стопы скользят по полу.



3.2

Перекат с пятки на носок одной ногой с одновременным перекатом другой ноги с носка на пятку, смена положения ног.

Дыхание произвольное.



4

Одна нога согнута в колене, стопа с опорой на пол, другая нога на ее колене, под верхнюю часть стопы подложена гимнастическая палка. Руки держат палку на ширине плеч.



4.1

Разогнуть стопу, оказывая сопротивление с помощью палки, максимально сгибая локти.



4.2

Согнуть стопу без сопротивления, разгибая локти.

То же другой ногой.

Дыхание произвольное.



5

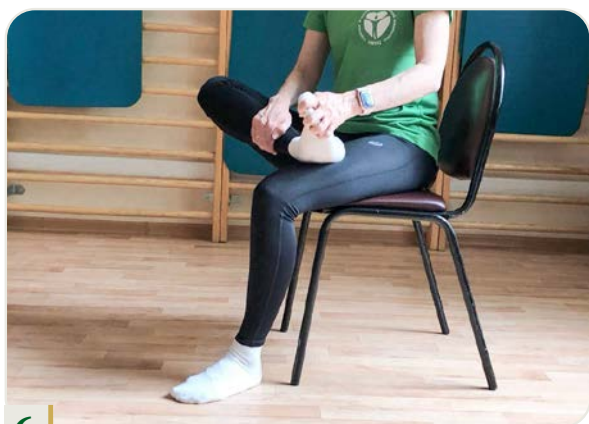
Ноги согнуты, стопы на мячах или мяче.



5.1

Перекатывание мячей вперед-назад, сгибая и разгибая стопы, постепенно увеличивая амплитуду.

Дыхание произвольное.



6

Одна нога согнута в колене, стопа на полу в опоре, на ее бедре голень другой ноги.



6.1

Отведение и приведение стопы с помощью руки, разноименной поднятой ногой, другая рука придерживает поднятую ногу в области коленного сустава.

То же другой ногой.

Дыхание произвольное.



7

Ноги на ширине плеч, стопы в опоре на полу.

Соединить носки, опираясь на пятки.



7.1

Вернуться в исходное положение.

Соединить пятки, опираясь на носки.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.





8

Ноги согнуты, стопы вместе.



8.1

Развести носки, опираясь на пятки.



Развести пятки, опираясь на носки.



8.1

Таким образом максимально развести ноги и затем соединить их в исходное положение.

Дыхание произвольное.



9

Ноги согнуты, стопы вместе.



9.1

Отвести носки в сторону, опираясь на пятки. Отвести пятки в эту же сторону, опираясь на носки.



9.1

Максимально передвинуть ноги, таким способом вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Дыхание произвольное.



10

Ноги согнуты, стопы обхватывают мяч по бокам внутренними сводами стоп.



10.1

Скольжение стопами до пола и обратно, как можно плотнее прижимая стопы к мячу. Дыхание произвольное.



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

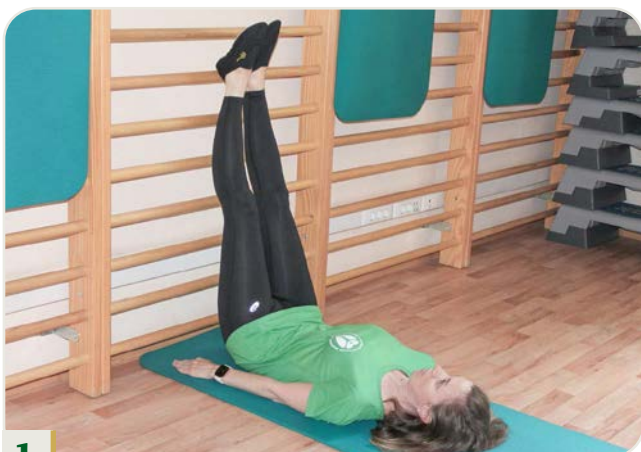
«Комплекс упражнений для замедления прогрессирования венозной недостаточности»

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.



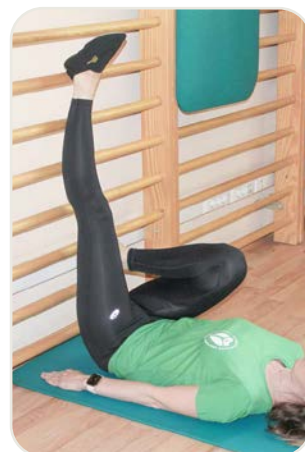
2

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.

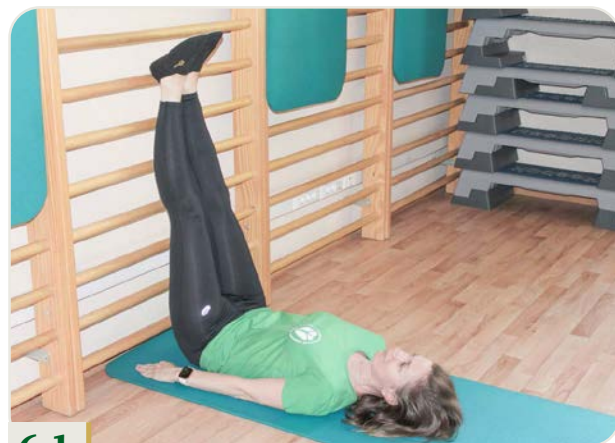
Темп медленный. Повторить 3-4 раза.

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.



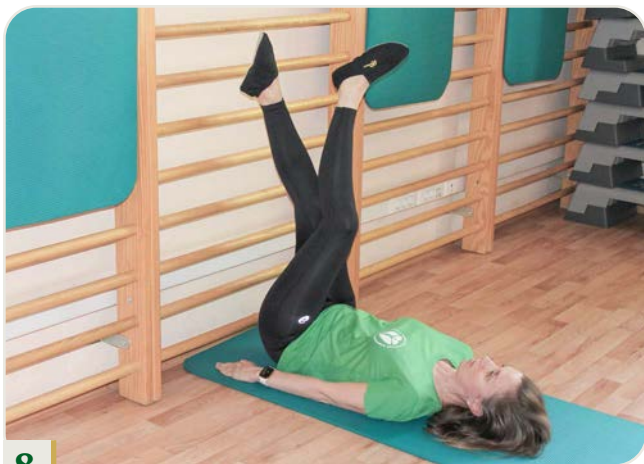
7

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.

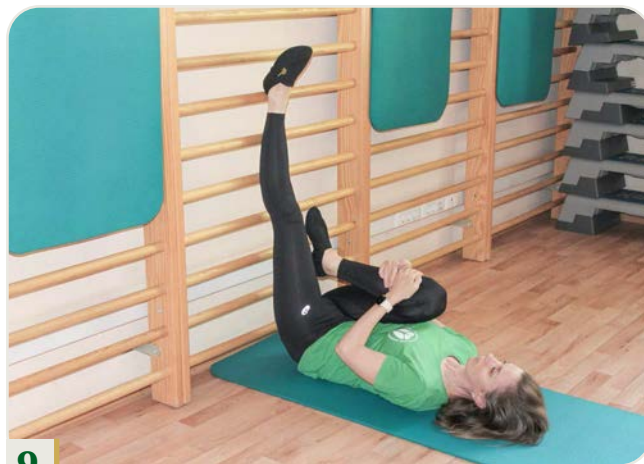


8

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

Темп медленный. 10-12 раз.

Дыхание произвольное.



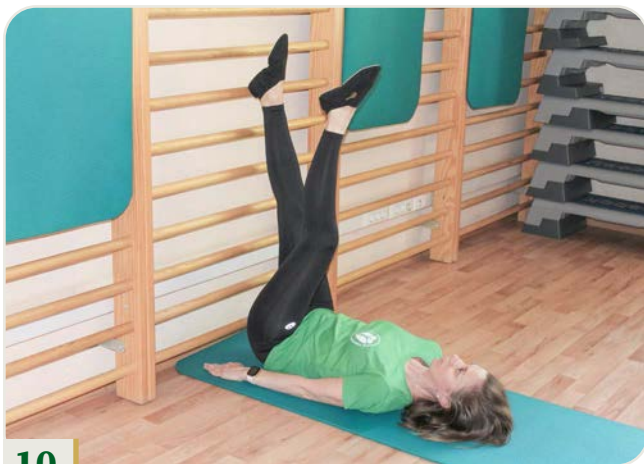
9

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.



Комплекс №22

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Комплекс упражнений для лечения плоскостопия»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

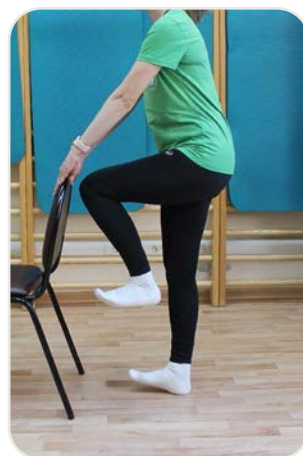
Стоя лицом к спинке стула с опорой о неё руками, ноги вместе.



1.1

Ходьба на носках с высоким подниманием коленей - 1 минута;

Ходьба на пятках с высоким подниманием коленей, не наклоняя туловище – 1 минута.



1.2

Ходьба на носках с полусогнутыми коленями – 1 минута;

Ходьба на пятках с полусогнутыми коленями – 1 минута.

Дыхание произвольное.



2

Стоя лицом к спинке стула с опорой о неё руками, ноги вместе.



2.1

Встать на носки. Вдох.

Согнуть колени, не касаясь пятками пола. Выдох.

Разогнуть колени. Вдох

Вернуться в исходное положение. Выдох



3

Стоя лицом к спинке стула с опорой о неё руками, ноги вместе.

Встать на пятки. Выдох.

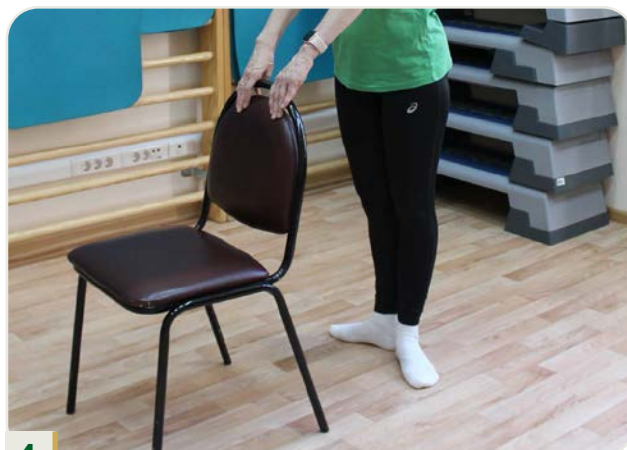


3.1

Согнуть колени, не касаясь носками пола. Выдох.

Разогнуть колени. Вдох

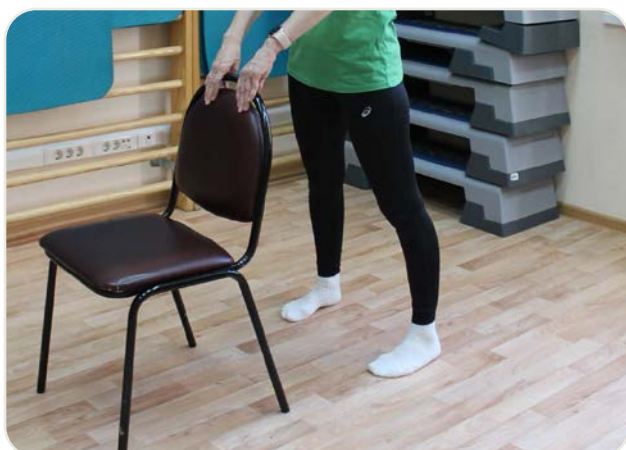
Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Стоя лицом к спинке стула с опорой о неё руками, ноги вместе.

Развести носки.



4.1

Развести пятки.

Развести носки. Развести пятки.

Продолжать до максимального возможного положения.

Вернуться в исходное положение.



5

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, мяч диаметром 20-30 см. зажат внутренними сводами стоп. Руки свободно висят.



5.1

Поднять одну стопу вверх, другую опустить вниз, перекатывая мяч. Дыхание произвольное.



6

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, одна нога в опоре на мяче диаметром 20-30 см. Руки свободно висят.



6.1

Катать мяч круговыми движениями наружу, стараясь, чтобы наружный свод стопы плотно прилегал к мячу. Повторить другой ногой.



7

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч параллельно друг другу. Руки свободно висят. Под стопами любая палка или скалка диаметром 5-6 см.



7.1

Прокатывать палку стопами от носков до пяток и обратно, стараясь прижать подошвой палку плотно к полу. Дыхание произвольное.



8

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы вместе. Руки свободно висят. Под стопами любая палка или скалка диаметром 5-6 см.



8.1

Развести стопы максимально в стороны и свести к середине палки, стараясь не отрывать их от палки и оказывая на неё силовое давление.

Дыхание произвольное.



9

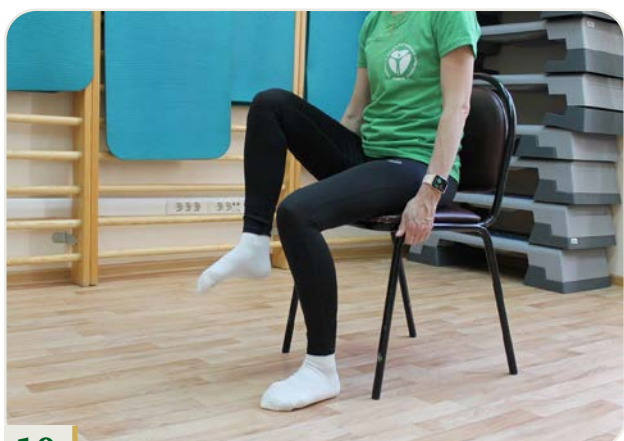
Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы вместе. Руки свободно висят.



9.1

Развести колени, соединив стопы подошвами. Вдох.

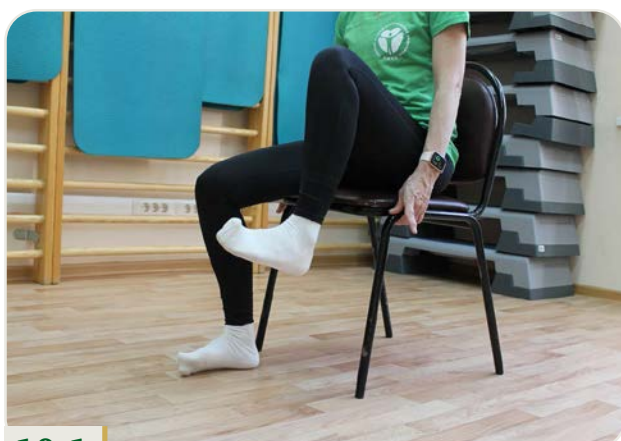
Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расставлены на ширине ступней. Руки свободно висят.

Ходьба сидя с поджатыми пальцами – 1 минута.



10.1

Ходьба сидя с поднятыми большими пальцами и опущенными остальными – 1 минута.

Дыхание произвольное.



Комплекс №23

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Гибкая спина»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя лицом к спинке стула с опорой о нее руками на расстоянии вытянутой руки, стопы вместе.



1.1

Наклонить туловище, стараясь не сгибать колен, голова до уровня локтей. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Стоя лицом близко к спинке стула с опорой о нее руками, стопы вместе.



2.1

Прогнуться в пояснице назад, выпрямив локти, не запрокидывая головы, стараясь животом коснуться спинки стула. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Стоя спиной к спинке стула с опорой о нее руками, стопы вместе.



3.1

Прогнуться в пояснице, стараясь максимально выпятить живот, не запрокидывая головы. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Стоя спиной к спинке стула с опорой о нее руками, стопы вместе.



4.1

Шаг вперед прямой ногой, стараясь стопой полностью коснуться пола, не сгибая колено другой ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой.



5

Стоя спиной к спинке стула с опорой о нее руками, стопы вместе.



5.1

Выпад вперед, стараясь максимально согнуть колено, другая нога прямая, стараясь ножки стула не отрывать от пола. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой.



6

Стоя боком к спинке стула с опорой о нее на расстоянии вытянутой руки, другая прямая рука вверх, стопы вместе.



6.1

Наклонить туловище в сторону стула, стараясь прямую руку опустить как можно ниже. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох
Повторить стоя другим боком.



7

Стоя лицом к спинке стула с опорой о неё руками, ноги вместе.



7.1

Встать на носки. Вдох.

Согнуть колени, не касаясь пятками пола. Выдох.

Разогнуть колени. Вдох

Вернуться в исходное положение. Выдох



8

Стоя спиной к спинке стула на расстоянии вытянутой руки, руки свободно висят, стопы вместе.



8.1

Повернуть туловище к спинке стула, не сдвигая стоп, стараясь руками коснуться спинки. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.
Повторить в другую сторону.



9

Стоя спиной к спинке стула на расстоянии вытянутой руки, руки свободно висят, стопы вместе.



9.1

Повернуть туловище к спинке стула, не сдвигая стоп, стараясь руками коснуться спинки. Вдох.

Повернуть туловище в другую сторону. Выдох.



10

Стоя близко лицом к спинке стула, руки вверх, стопы вместе.



10.1

Наклонить туловище вперед, касаясь ладонями сиденье и наклонив голову, стараясь не сгибать колен. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох



Комплекс №24

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Комплекс упражнений с гимнастической палкой (для развития гибкости)»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, палка на коленях широким хватом за концы.



1.1

Поднять палку вверх-назад, чуть дальше уровня головы, прогибаясь в пояснице. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, палка вверх широким хватом за концы.



2.1

Наклонить туловище вперед на 45 градусов, голова в наклоне до локтей.

Руки параллельно полу. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, палка вверх широким хватом за концы.



3.1

Наклонить туловище в сторону, переведя палку в вертикальное положение. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону.



4

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, палка на лопатках или плечах широким хватом за концы.



4.1

Поднять палку вверх и потянуться, посмотрев на нее. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох



5

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, палка на лопатках или плечах широким хватом за концы.



5.1

Наклонить туловище в сторону, стараясь локтем достать одноименный тазобедренный сустав. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону.



6

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, палка на лопатках или плечах широким хватом за концы.



6.1

Повернуть туловище назад к спинке стула. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону.



7

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, палка на лопатках или плечах широким хватом за концы.



7.1

Наклонить туловище вперед на 45 градусов, потянувшись подбородком вперед. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Сидя на стуле, спина прижата к спинке стула, ноги слегка расставлены, палка сзади широким хватом за концы.



8.1

Поднять руки максимально вверх. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Сидя на стуле, спина прижата к спинке стула, ноги слегка расставлены, палка сзади широким хватом за концы.



9.1

Наклонить туловище вперед на 45 градусов, с одновременным подъемом рук вверх. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, палка на коленях широким хватом за концы.



10.1

Поднять палку вверх потянувшись.



10.2

Наклонить туловище к коленям с прямой спиной, опуская палку вниз за колени и потянувшись подбородком вперед. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Если хочется "размяться"»

для возрастных пациентов



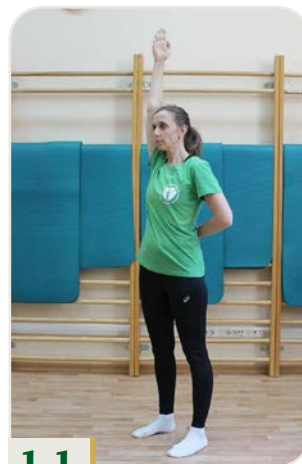
**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, ноги врозь, руки свободно висят.



1.1

Одну руку поднять через сторону вверх, другую согнутую в локте – за спину, прогнуться, потянуться. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.
Смена положения рук.



2

Стоя, ноги врозь, руки вперед на уровне груди. Вдох.



2.1

Наклонить туловище вперед, руки расслабленно махом назад. Выдох.

Вернуться в исходное положение.



3

Стоя, ноги врозь, кисти у плеч.



3.1

Наклон туловища вперед с выпрямлением руки в сторону разноименного плеча. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону.



4

Стоя, ноги врозь, руки вверх.



4.1

Полуприсед, с одновременным отведением рук назад. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



5

Стоя, ноги широко расставлены, руки, согнутые в локтях за спиной.

Повернуть туловище в сторону. Вдох.



5.1

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Наклонить туловище назад. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить с поворотом в другую сторону.





6

Стоя, ноги врозь, руки свободно висят.



6.1

Поднять руки в «замок» за головой, прогнуться, максимально отведя локти назад. Вдох.



Наклонить туловище вперед. Выдох.

Вернуться в исходное положение.



7

Стоя, ноги врозь, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



7.1

Отвести локти максимально назад, поставив прямую ногу вперед на носок. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох

Повторить другой ногой.



8

Стоя, ноги врозь, кисти у плеч.



8.1

Наклонить туловище в сторону с подъемом прямых рук вверх и отведением ноги в одноименную сторону на носок. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох

Повторить другой ногой.



9

Стоя, ноги врозь, прямые руки в «замке» за головой.



9.1

Круговые вращения туловищем в одну и другую стороны.

Дыхание произвольное.



10

Стоя, ноги шире уровня плеч, руки в стороны на уровне плеч.



10.1

Закручивание туловища в одну и другую сторону, не сдвигая стоп.

Дыхание произвольное.



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Укрепляем мышцы живота сидя»

для возрастных пациентов



ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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



1

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.



1.1

Ходьба сидя, высоко поднимая колено, носок «от себя» 1 мин.



Ходьба сидя, высоко поднимая колено, носок «к себе» 1 мин.

Дыхание произвольное.



2

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в «замке» за головой.



2.1

Наклонить туловище вперед на 45 градусов, максимально отведя локти. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.



3.1

Поднять ногу, согнутую в колене, максимально высоко, задержав в верхней точке на 5 секунд.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой

Дыхание произвольное.



4

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в «замке» за головой.



4.1

Наклонить туловище в сторону, стараясь локти максимально приблизить к ребрам. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону.



5

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.



5.1

Поднять прямую ногу чуть выше уровня сиденья, носок, «от себя». Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой.



6

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, кисти у плеч.



6.1

Поднять согнутую в колене ногу вверх, стараясь коснуться согнутых локтей. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой.



7

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, кисти у плеч



7.1

Поднять ногу, согнутую в колене вверх, стараясь коснуться одноименного локтя, туловище не наклонять Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой.



8

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, кисти у плеч.



8.1

Наклонить туловище вниз, коснувшись локтями одноименных колен. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в «замке» за головой.



9.1

Повернуть туловище в сторону, не сводя локтей и не сдвигая стоп, задержаться в крайней точке на 5 секунд.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Дыхание произвольное.



10

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки за спиной, ладонями упираются о спинку стула пальцами вниз.



10.1

Выпрямить локти, наклонив туловище вперед на 45 градусов, сведя лопатки и потянувшись подбородком вперед. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Как снять болевой синдром (вытяжение мышц позвоночника)»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре, руки вдоль туловища.



1.1

Выпрямить одну ногу вверх, потянувшись носком к потолку, руки в «замке» под задней поверхностью бедра. Задержаться в этом положении 30 секунд.

Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.



2

Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.



2.1

Подтянуть руками колено одной ноги к груди, сгибая максимально локти, голову от пола не отрывать, таз слегка приподнят. Задержаться в этом положении 30 секунд.

Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.



3

Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.



3.1

Подтянуть руками колени к груди, сгибая максимально локти, голову наклонить вперед, касаясь подбородком шейной ямки, таз приподнят.

Задержаться в этом положении 30 секунд.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.



4

Лежа на животе, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.



4.1

Приподнять максимально плечи и голову от пола, прогнувшись в пояснице.

Задержаться в этом положении 30 секунд.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.



5

Лежа на животе, ноги прямые вместе, ладонь одной руки на другой, подбородок на руках.



5.1

Приподнять прямые ноги от пола, натянуть носки от «себя».

Задержаться в этом положении 30 секунд.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.



6

Лежа на животе, ноги прямые вместе, руки в упоре на уровне груди.



6.1

Выпрямить локти, прогнувшись в пояснице, запрокинув голову назад до положения «глаза увидели потолок». Задержаться в этом положении 30 секунд. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.



7

Стоя на четвереньках, ладони чуть дальше уровня плеч.



7.1

Сесть на пятки, опустить голову до локтей.

Задержаться в этом положении 30 секунд.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.



8

Стоя на четвереньках.



8.1

Ссутулить спину, наклонив голову.
Задержаться в этом положении 30 секунд.



8.2

Прогнуть поясницу, подняв подбородок 30 секунд. Вернуться в исходное положение
Дыхание произвольное.



9

Лежа на животе, ноги прямые вместе, ладонь одной руки на другой, подбородок на руках.



9.1

Поднять ногу, согнутую в колене, скользя по полу чуть выше уровня тазобедренного сустава. 30 секунд.
Повторить другой ногой 30 секунд
Вернуться в исходное положение
Дыхание произвольное.



10

Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.



10.1

Поднять руки вверх, потянувшись руками в одну, ногами в другую сторону, максимально напрячь пальцы рук и ног, носки от «себя» 30 секунд. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.



Комплекс №28

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Координация»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

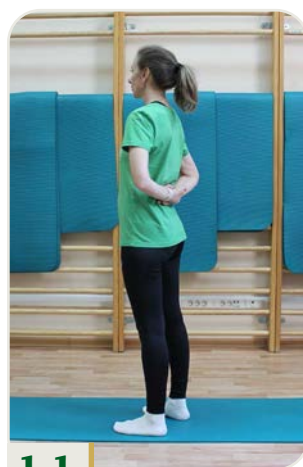
Директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ»
Минздрава России,
президент РОПНИЗ,
академик РАН



1

Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.

Положить одну руку, согнутую в локте за спину. Вдох.

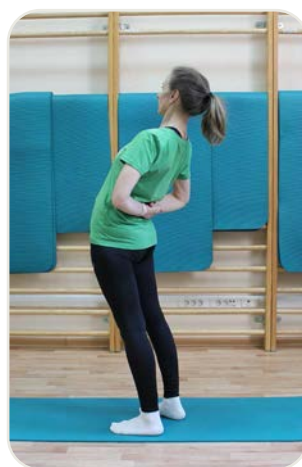


1.1

Положить другую руку, согнутую в локте за спину. Выдох.

Наклонить голову назад, прогнувшись. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.



2.1

Поднять руки через стороны вверх, сжимая пальцы в кулаках. Вдох.

Наклонить туловище вниз, расслабляя мышцы. Выдох.





3

Стоя, ноги вместе, руки свободно висят.



3.1

Шаг одной ногой в сторону с одновременным подъемом одноименной руки до уровня плеча. Вдох.



3.2

Поднять другую руку до уровня плеча. Выдох.



3.3

Наклонить туловище в одну сторону, сгибая руки в локтях за спиной. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.
Повторить в другую сторону.



4

Стоя, ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



4.1

Наклонить туловище вниз под 45 градусов. Вдох.



Полуприсед, руки вперед. Выдох.

Выпрямиться, руки вверх. Вдох

Вернуться в исходное положение. Выдох.



5

Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.



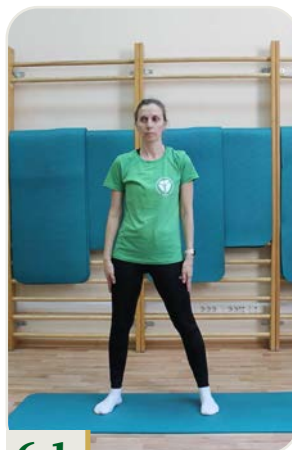
5.1

Повернуть туловище в сторону не сдвигая стоп, с одновременным хлопком над головой поднятыми прямыми руками. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить с поворотом в другую сторону.



6

Стоя, ноги вместе, руки свободно висят.



6.1

Шаг одной ногой в сторону, руки вверх прогнуться. Вдох.



6.2

Наклонить туловище вниз, руки вниз. Выпрямиться, руки вверх. Выдох. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону.



7

Стоя, стопы вместе, руки в «замке» за головой.



7.1

Поставить одну ногу на носок с одновременным отведением разноименной руки в сторону до уровня плеча. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону.

Начать в медленном темпе, ускорить до быстрого, закончить в среднем.



8

Стоя, ноги вместе, руки свободно висят.



8.1

Поставить одну ногу на носок в сторону с одновременным отведением одноименной руки в сторону до уровня плеча. Вдох.



8.2

Наклонить туловище в сторону руки, отведенной в сторону. Выдох.

Выпрямиться. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону.



9

Стоя, ноги вместе, руки свободно висят.



9.1

Поднять руки в стороны. Вдох.



9.2

Одну руку положить за голову, другую на пояс. Выдох.

Смена положения рук. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Начать в медленном темпе, ускорить до быстрого, закончить в среднем.



10

Стоя, ноги вместе, руки свободно висят.



10.1

Поднять, согнутую в локте руку за спину, другую вперед до уровня плеча. Вдох.

Смена положения рук. Выдох.



10.2

Опустить одну руку, поднятую до уровня плеча вниз, другую из-за спины поднять вперед до уровня плеча. Вдох.

Смена положения рук. Выдох.

Начать в медленном темпе, ускорить до быстрого, закончить в среднем.

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Развиваем общую выносливость (кардионагрузка)»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.



1.1

Вытягивание руки вверх, напрягая пальцы с одновременным выпрямлением одноименной ноги и вытягиванием ее, поставив на пятку. Вдох.

Смена положения рук и ног. Выдох.



2

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.



2.1

Вытягивание руки в сторону на уровне плеча, напрягая пальцы, с одновременным отведением одноименной ноги, согнутой в колене, в сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону.



3

Сидя на стуле, ноги вместе, руки, согнутые в локтях соединены перед грудью.



3.1

Одновременное разведение рук и ног в стороны. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки, согнутые в локтях, прижаты к ребрам.



4.1

Одновременный подъем вверх разноименных руки и ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения рук и ног.



5

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки, согнутые в локтях, прижаты к ребрам.



5.1

Одновременный подъем вверх одноименных руки и ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения рук и ног.



6

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



6.1

Скрещивание прямых рук перед грудью с одновременным сведением ног. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.



7.1

Подъем прямых рук вверх ладонями вперед с одновременным разгибанием ноги в колене до уровня сиденья. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой.



8

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки, согнутые в локтях перед грудью, одна ладонь над другой.



8.1

Разгибание одной руки в стороны с одновременным подъемом разноименной ноги, согнутой в колене. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения рук и ног.



9

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки вверх, ладонями вперед.



9.1

Наклон туловища вперед до уровня коленей с отведением рук назад. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.



10.1

Ходьба высоко поднимая колени. Дыхание произвольное.



Комплекс №30

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Антихолка»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки, согнутые в локтях в «замке» перед грудью, ладонями вниз.



1.1

Поворот туловища назад, не опуская локтей, не сдвигая стоп. Вдох.

Повторить в другую стороны. Выдох.



2

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, одна рука, согнутая в локте, за головой, пальцами вниз, другая обхватывает ее за локоть.



2.1

Пружинистые нажатия на локоть, стараясь, как можно ниже опустить кисть за лопатку.

Повторить со сменой рук.

Дыхание произвольное.



3

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки, согнутые в локтях, на затылке в «замке».



3.1

Отвести максимально локти назад. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.



4.1

Поочередно круговое движение плечевым суставов назад. Дыхание произвольное.



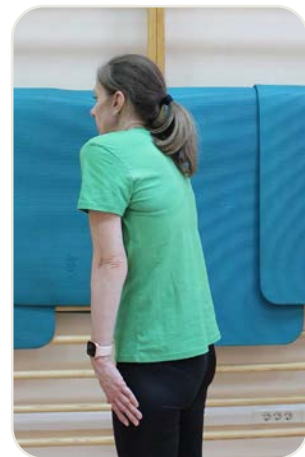
5

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.



5.1

Круговое движение плечами назад. Вдох. Круговое движение плечами вперед. Выдох.





6

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вверх.



6.1

Развернуть ладони на 360 градусов. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед.



7.1

Отведение руки назад на уровне плеча. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой рукой.



8

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



8.1

Отведение рук назад. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки в стороны, ладонями вверх.



9.1

Коснуться кистью разноименного плеча. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



9.2

Коснуться кистью одноименного плеча. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой рукой.



10

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки в стороны ладонями вверх.



10.1

Коснуться кистями одноименных плеч. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



10.2

Коснуться кистями разноименных плеч. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



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.





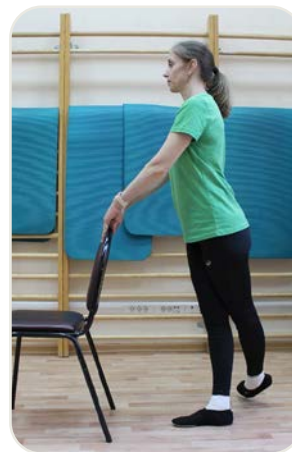
6

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



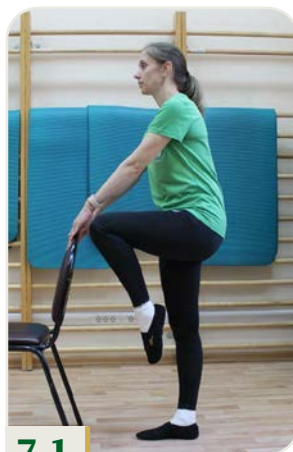
6.1

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 ногой, 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.

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Дряблые руки - укрепить и подкачать»

для возрастных пациентов



ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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



1

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели (бутылки с водой).

Поднять одну руку до уровня плеча (гантели «стоит»). Вдох.



1.1

Отвести в сторону на уровне плеча. Выдох. Перевести в положение перед грудью. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой рукой.



2

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели.

Поднять одну руку до уровня плеча (гантели «лежит»). Вдох.



2.1

Поднять руку вверх. Выдох.

Опустить руку до уровня плеча. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой рукой.





3

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели.



3.1

Поднять одну руку вперед до уровня плеча (гантеля «стоит»), другую назад максимально высоко. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения рук.



4

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, одна рука вверх, другая вниз (гантели «лежат»).



4.1

Рывок руками назад Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения рук.



5

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед (гантели «стоят»).



5.1

Поднять одну руку выше уровня плеча, другую ниже и отвести назад. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения рук.



6

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, согнутых в локтях гантели («стоят»), руки прижаты к ребрам.



6.1

Круговые движения в плечевых суставах согнутыми руками вперед- назад, стараясь поднять локти выше уровня плеч. Дыхание произвольное.



7

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, согнутых в локтях гантели («стоят»), руки прижаты к ребрам.



7.1

Поднять локти в стороны до уровня плеч. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели.



8.1

Поочередные круговые вращения в плечевых суставах прямыми руками вперед-назад, стараясь поднять локти выше уровня плеч. Дыхание произвольное.



9

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели.



9.1

Поочередные круговые вращения в плечевых суставах прямыми руками в передней плоскости, перед собой.

Дыхание произвольное.



10

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели.



10.1

Поднять руки в стороны чуть выше уровня плеч. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



Комплекс №33

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Укрепляем мышцы тазового дна»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях,
в опоре вместе, руки вдоль тела.



1.1

Подъем таза вверх. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях,
в опоре вместе, руки вдоль тела.



2.1

Разведение колен до максимального. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях в опоре, широко расставлены, руки вдоль тела.



3.1

Сведения коленей с напряжением в средней точке. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре, вместе, руки вдоль тела.



4.1

Поочередное отведение согнутой ноги в сторону с одновременным подъемом таза. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



5

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях широко расставлены, стопы на весу, руки нажимают на живот ниже пупка.



5.1

Поочередное разгибание - сгибание ног в коленных суставах.

Дыхание произвольное.



6

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, стопы на весу, руки нажимают на живот ниже пупка.



6.1

Пружинистое разведения ног в стороны. Дыхание произвольное.



7

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, в опоре вместе, руки нажимают на живот ниже пупка.



7.1

Пружинистые отталкивания стопами от пола, стараясь колени поднять как можно выше, отрывая таз. Дыхание произвольное.



8

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, вместе, стопы на весу, между бедер (подушка, валик) предмет, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



8.1

Разогнуть ноги в коленях. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, вместе, стопы на весу, между бедер предмет.



9.1

Положить колени к полу в сторону, сжимая предмет. Вдох.
Повторить в другую сторону. Выдох.



10

Стоя на лопатках с поднятым тазом, ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, между бедер предмет.



10.1

Пружинистые покачивания тазом.
Дыхание произвольное.



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

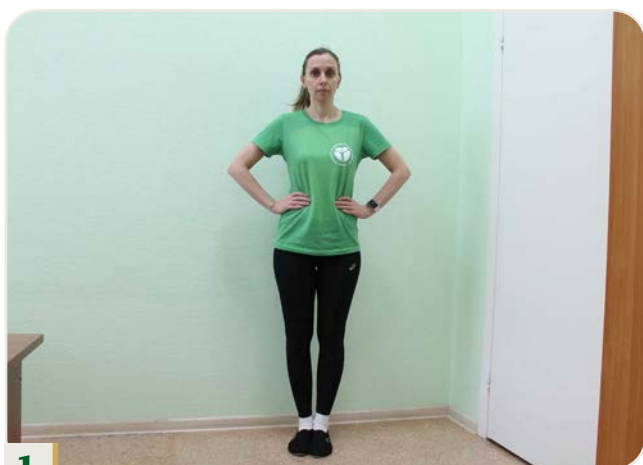
«Укрепляем живот стоя»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



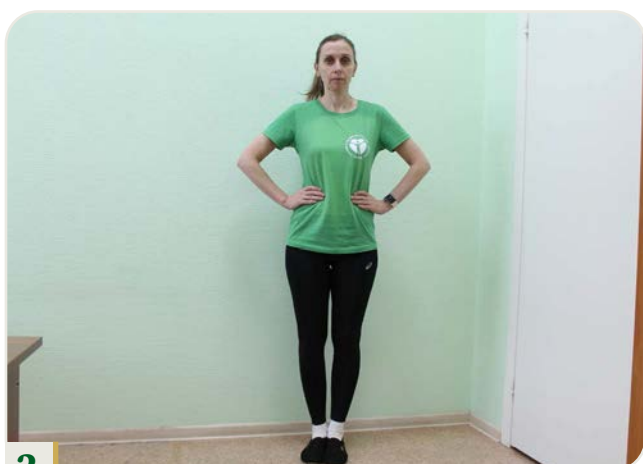
1

Стоя, ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



1.1

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



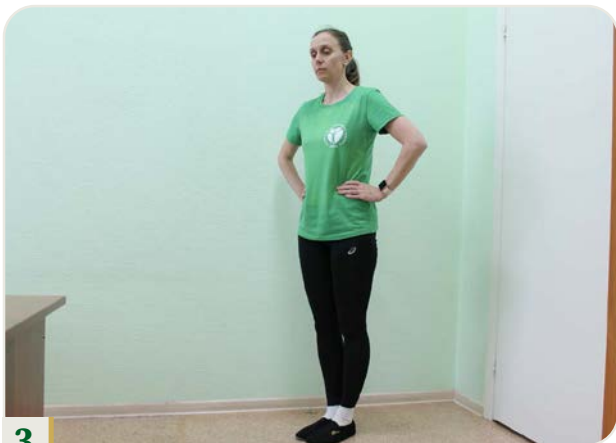
2

Стоя, ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



2.1

Наклонить туловище максимально вниз, потянувшись подбородком вперед. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Стоя, ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



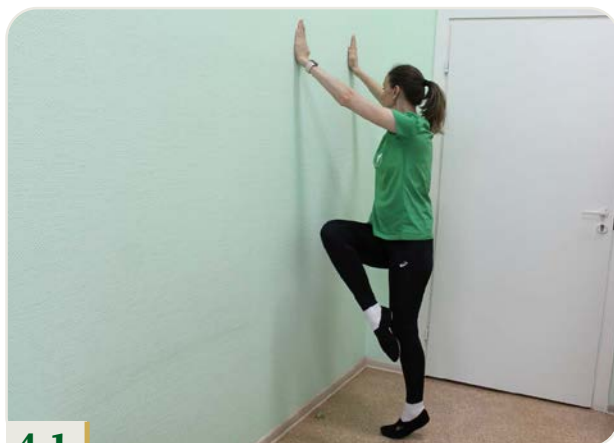
3.1

Наклонить туловище на 45 градусов, потянувшись плечом вперед, с одновременным подъемом ноги, согнутой в колене выше тазобедренного сустава. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой.



4

Стоя лицом к стене на расстоянии чуть больше вытянутой руки, ноги вместе, руки на ширине плеч в опоре ладонями выше уровня головы.



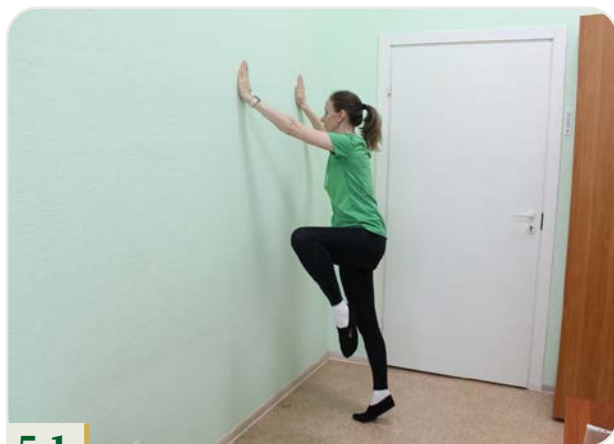
4.1

Стоя на носках поочередный подъем ноги, согнутой в колене, выше тазобедренного сустава в сторону разноименной руки. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



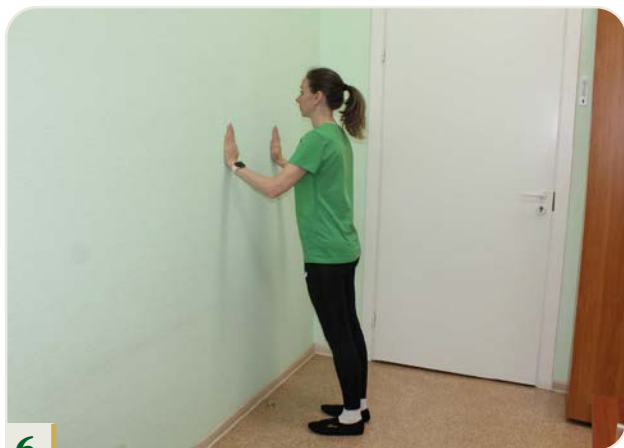
5

Стоя лицом к стене на расстоянии чуть больше вытянутой руки, ноги вместе, руки на ширине плеч в опоре ладонями выше уровня головы.



5.1

Стоя на носках поочередный подъем ноги, согнутой в колене в сторону тазобедренного сустава. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



6

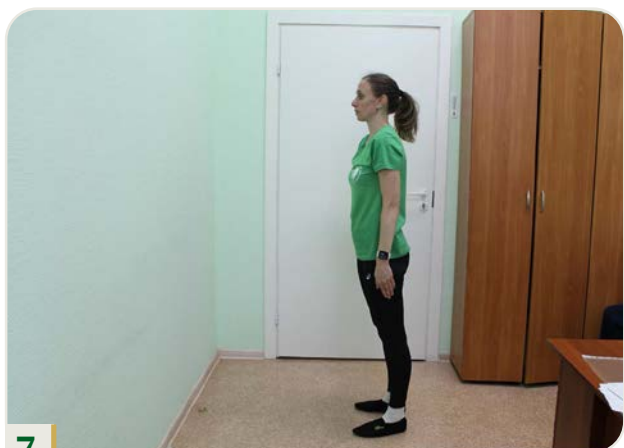
Стоя лицом к стене на расстоянии чуть больше вытянутой руки, ноги вместе, руки на ширине плеч в опоре на уровне плеч.



6.1

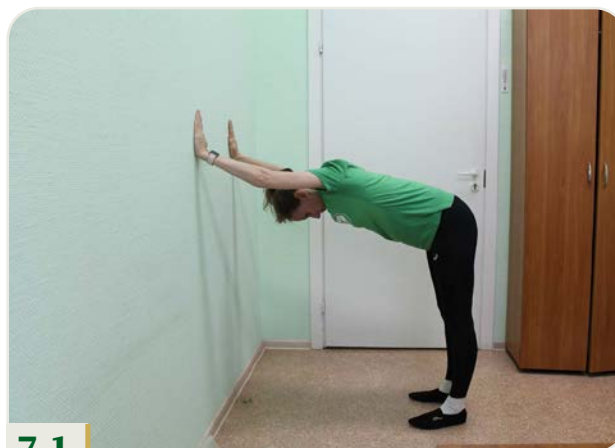
Стоя на носках представлять ладони максимально высоко и опуская обратно до уровня плеч.

Дыхание произвольное.



7

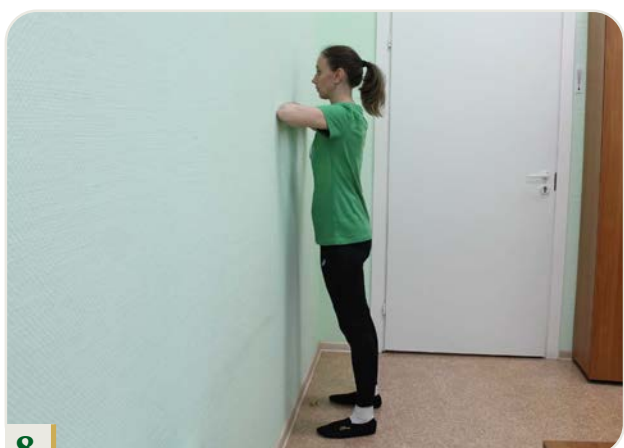
Стоя лицом к стене на расстоянии вытянутой руки, ноги вместе, руки свободно висят.



7.1

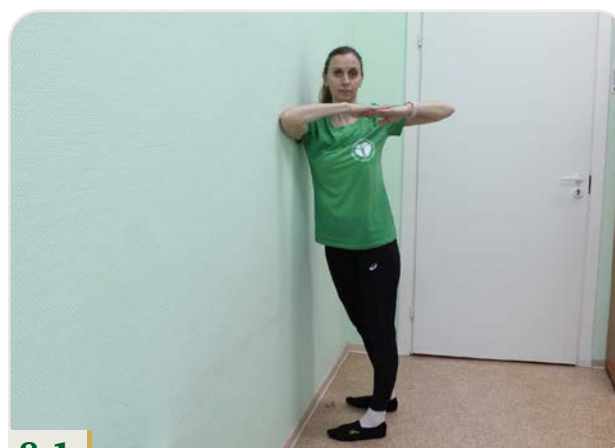
Наклон туловища вперед, руки в опоре ладонями о стену на уровне плеч, голова до локтей. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Стоя близко лицом к стене, ноги на ширине плеч, руки согнутые в локтях, перед грудью касаясь стены.

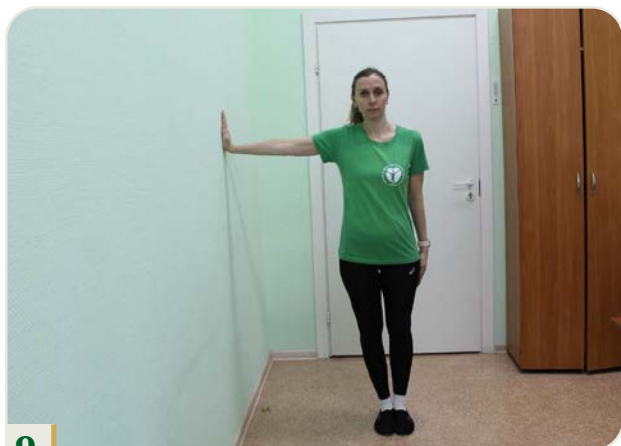


8.1

Поворот туловища в сторону, рука от плеча локтя касается стены, на уровне плеча. Вдох.

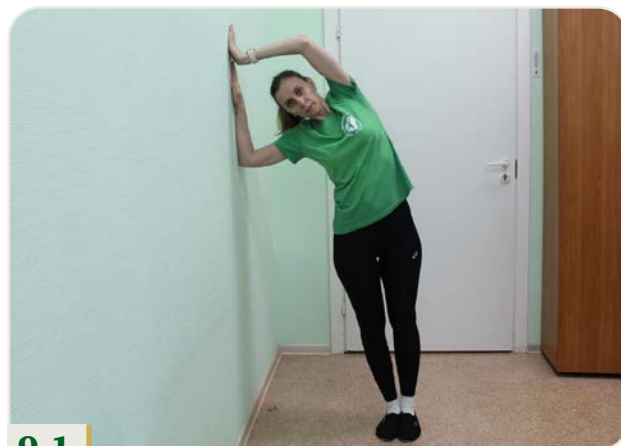
Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону.



9

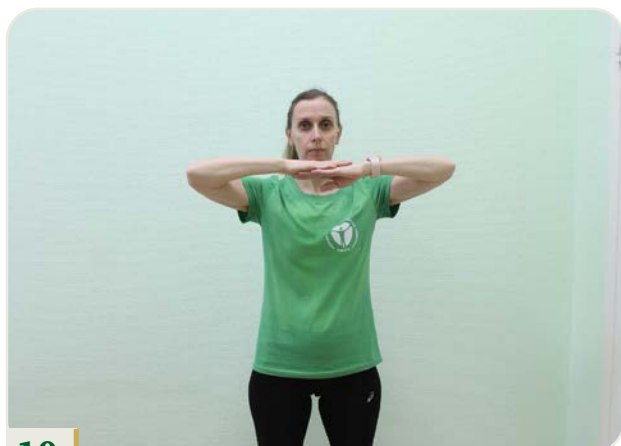
Стоя к стене боком, ноги вместе, одна рука прямая в опоре ладонью на уровне плеч, другая, свободно висит.



9.1

Наклон туловища к стене, потянувшись рукой над головой, как можно ближе к стене. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.
Повторить в другую сторону.



10

Стоя спиной к опоре на расстоянии вытянутой руки, ноги на ширине плеч, руки согнутые в локтях перед грудью.



10.1

Поворот туловища к стене, касаясь предплечьем на уровне плеч. Вдох.

Повторить в другую сторону. Выдох.

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Кардиотренировка»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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

Вес бутылок с водой или гантелей может варьироваться от 0,5 кг до 2,0 кг в зависимости от вашего самочувствия и уровня физической подготовки.



1

Стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, бутылки с водой (или гантели).



1.1

Полуприсед с одновременным выпрямлением рук. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, бутылки на уровне груди.



2.1

Поворот туловища в сторону с одновременным выпрямлением рук и полуприседом. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону.



3

Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках внизу бутылки.



3.1

Подъем прямых рук вверх с одновременным подъемом ноги, согнутой в колене. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону.



4

Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках внизу бутылки.



4.1

Подъем рук до груди с одновременным отведением ноги назад на носок. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону.



5

Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках вверх бутылки.



5.1

Подъем ноги, согнутой в колене, вверх с одновременным опусканием рук, стараясь бутылками коснуться колена. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону.



6

Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках внизу бутылки.



6.1

Подъем прямых вверх с одновременным отведением ноги в сторону на носок. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону.



7

Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках внизу бутылки.



7.1

Подъем прямых рук до уровня груди с одновременным сгибанием одной ноги в колене и отведением другой в сторону на носок. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону.



8

Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках внизу бутылки.



8.1

Глубокий полуприсед, слегка наклоняя туловище, в пояснице не прогибаться. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, бутылки.



9.1

Поворот туловища в сторону с одновременным подъемом, согнутой в колене ноги с этой же стороны. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.
Повторить в другую сторону.



10

Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках вверх бутылки.



10.1

Прогнуться назад, не запрокидывая головы. Вдох.



10.2

Наклон туловища махом вниз, руки между ног. Выдох.



articles/informacionnye-materialy/aktiv

