



Комплекс №2

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Кардиологический комплекс упражнений

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

Директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ»
Минздрава России,
Президент РОПНИЗ,
Член-корреспондент 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)