



Комплекс №8

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Мышечный корсет»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

Директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ»
Минздрава России,
Президент РОПНИЗ,
Член-корреспондент 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 у плеч. 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.