



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 ступу, 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 ступу, руки опущены вниз.



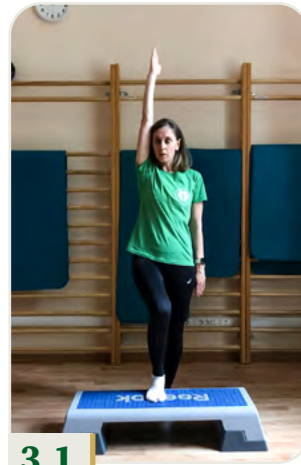
**2.1**  
Поднимая руки вперед чуть выше уровня плеч:  
— на счет 1 поставить на степ одну ногу;  
— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.  
Возвращая руки в исходное положение:  
— на счет 3 опустить одну ногу на пол;  
— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.





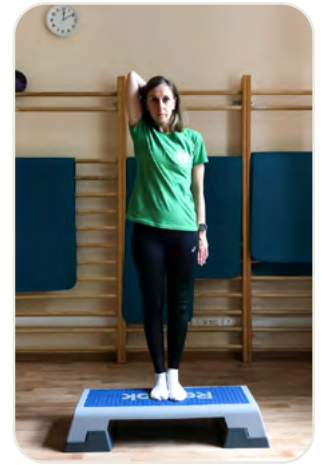
**3**

Стоя лицом к ступу, 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.



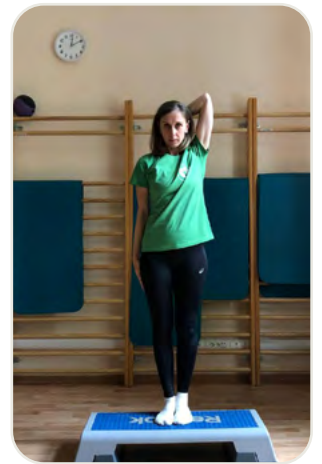
**4**

Стоя лицом к ступу, 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 опустить одну ногу на пол;  
— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.





**5**

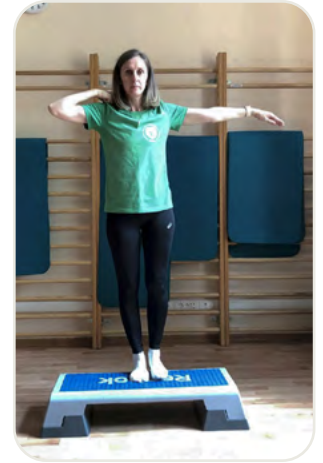
Стоя лицом к ступу, руки выпрямлены в стороны, на уровне плеч.



**5.1**

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

- на счет 1 поставить на 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.



**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 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.





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

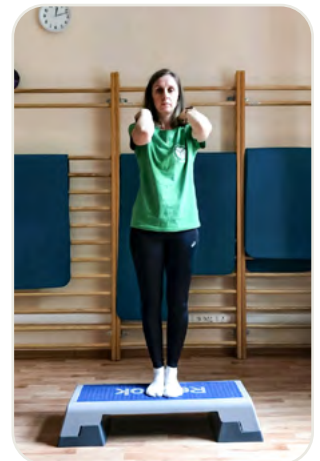
Стоя лицом к ступу, руки выпрямлены вперед на уровне плеч.



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**

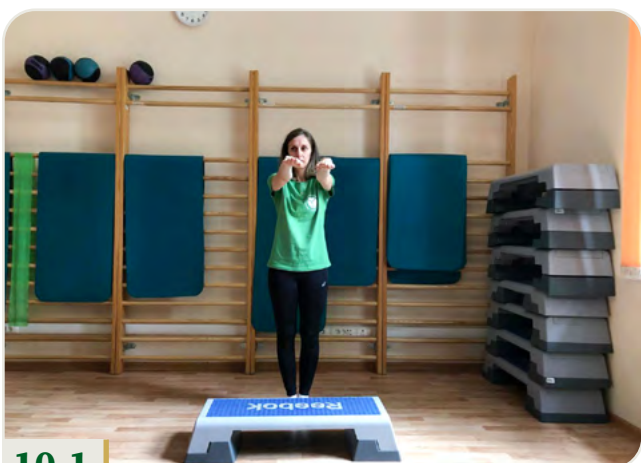
Стоя лицом к ступу, руки, выпрямлены вперед, на уровне плеч.



**9.1**

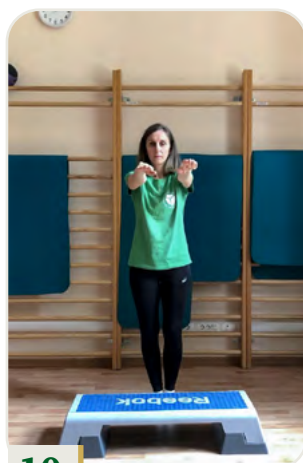
Сгибая левую руку в локте, коснуться одноименного плечевого сустава, держа локоть на уровне плеча:

- 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.

