



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

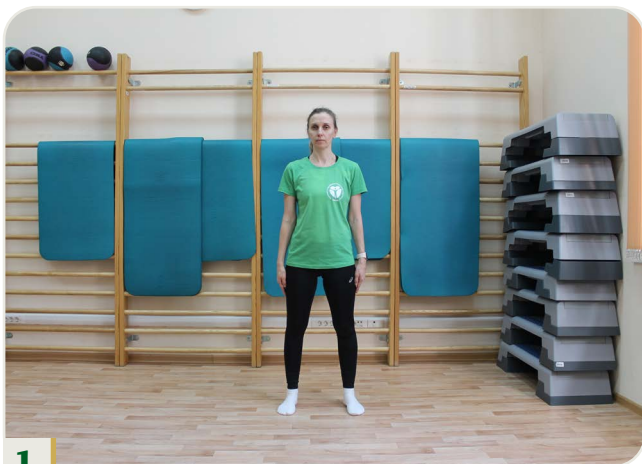
«Если хочется "размяться"»

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.

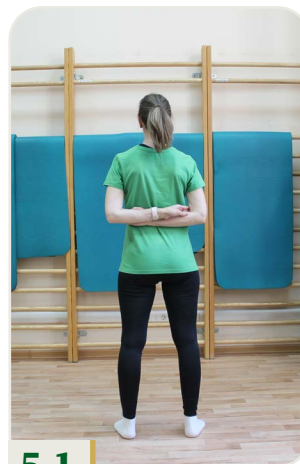
Вернуться в исходное положение. Выдох.



5

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

Повернуть туловище в сторону. Вдох.



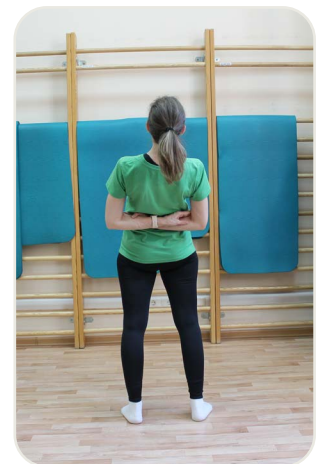
5.1

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Наклонить туловище назад. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

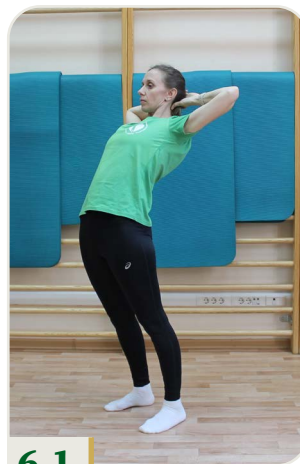
Повторить с поворотом в другую сторону.





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.