



Комплекс №26

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

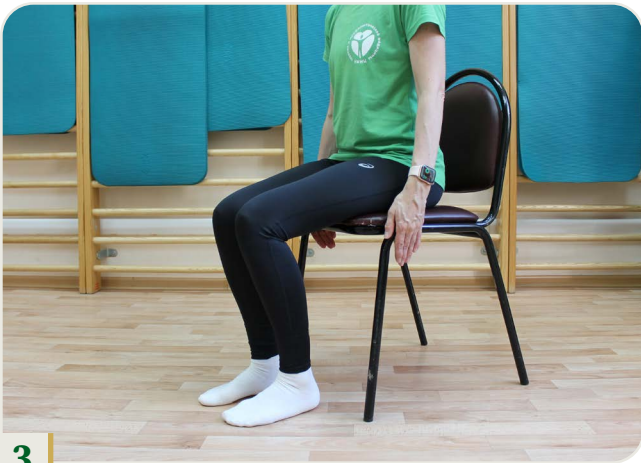
Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в «замке» за головой.



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.

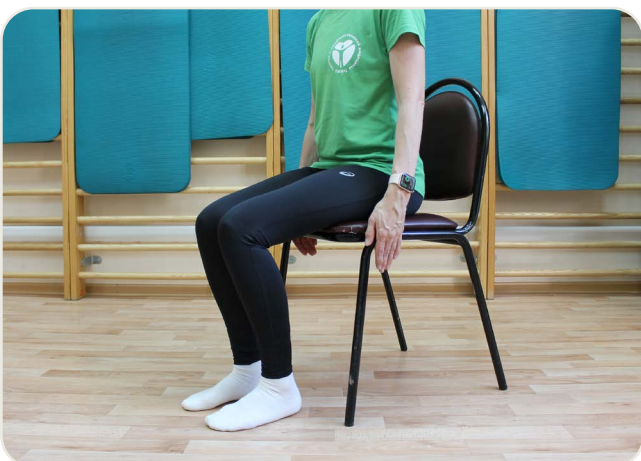


4.1

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.