



Комплекс №28

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Координация»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

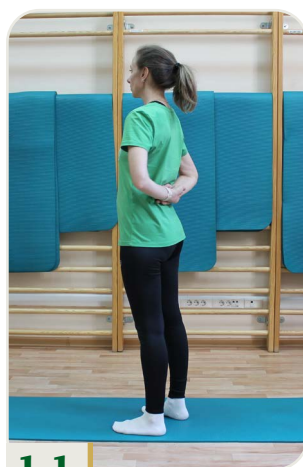
Директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ»
Минздрава России,
президент РОПНИЗ,
академик РАН



1

Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.

Положить одну руку, согнутую в локте за спину. Вдох.

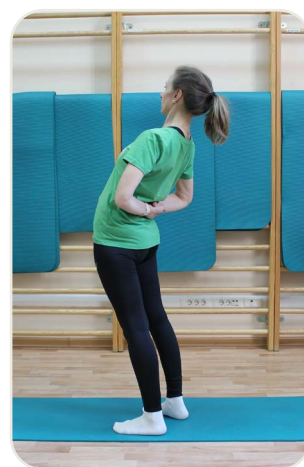


1.1

Положить другую руку, согнутую в локте за спину. Выдох.

Наклонить голову назад, прогнувшись. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.



2.1

Поднять руки через стороны вверх, сжимая пальцы в кулаках. Вдох.

Наклонить туловище вниз, расслабляя мышцы. Выдох.





3

Стоя, ноги вместе, руки свободно висят.



3.1

Шаг одной ногой в сторону с одновременным подъемом одноименной руки до уровня плеча. Вдох.



3.2

Поднять другую руку до уровня плеча. Выдох.



3.3

Наклонить туловище в одну сторону, сгибая руки в локтях за спиной. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.
Повторить в другую сторону.



4

Стоя, ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



4.1

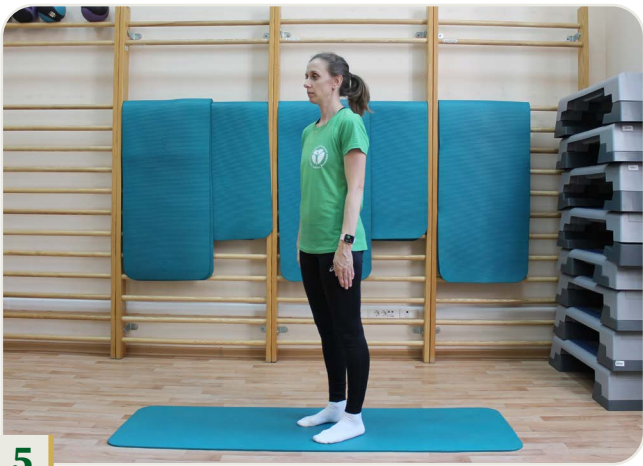
Наклонить туловище вниз под 45 градусов. Вдох.



Полуприсед, руки вперед. Выдох.

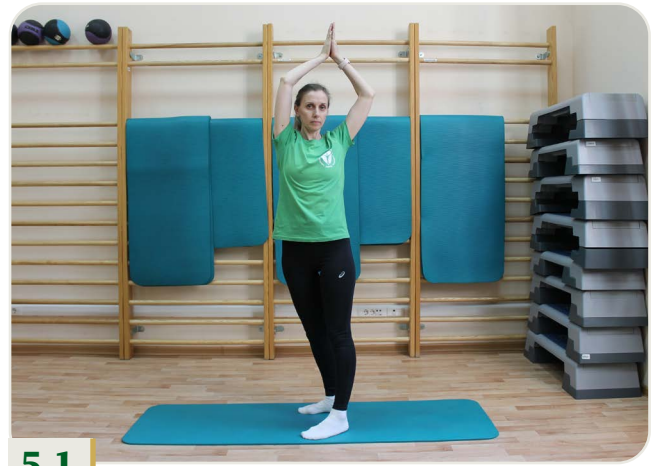
Выпрямиться, руки вверх. Вдох

Вернуться исходное положение. Выдох.



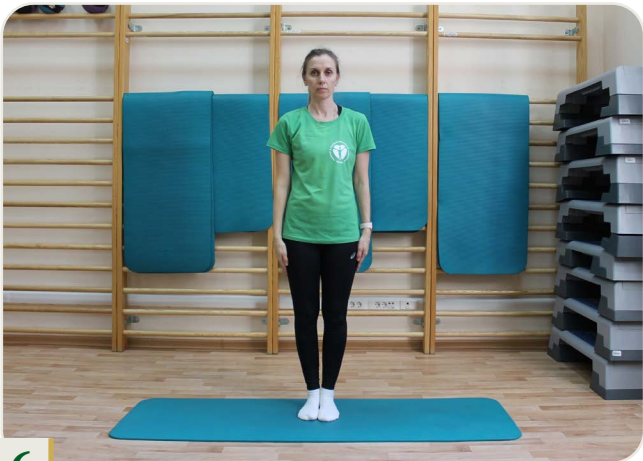
5

Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.



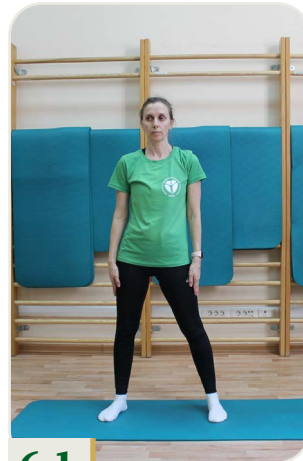
5.1

Повернуть туловище в сторону не сдвигая стоп, с одновременным хлопком над головой поднятыми прямыми руками. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить с поворотом в другую сторону.



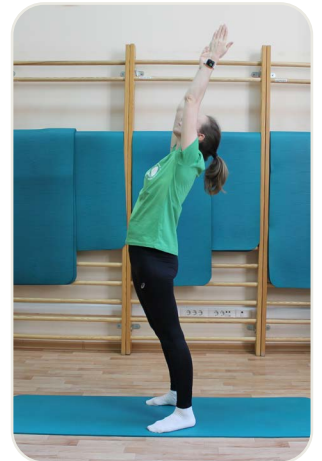
6

Стоя, ноги вместе, руки свободно висят.



6.1

Шаг одной ногой в сторону, руки вверх прогнуться. Вдох.



6.2

Наклонить туловище вниз, руки внизу. Выпрямиться, руки вверх. Выдох. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону.



7

Стоя, стопы вместе, руки в «замке» за головой.



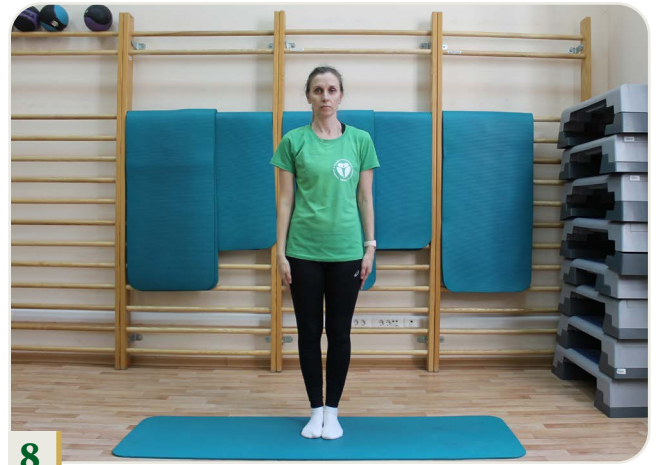
7.1

Поставить одну ногу на носок с одновременным отведением разноименной руки в сторону до уровня плеча. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону.

Начать в медленном темпе, ускорить до быстрого, закончить в среднем.



8

Стоя, ноги вместе, руки свободно висят.



8.1

Поставить одну ногу на носок в сторону с одновременным отведением одноименной руки в сторону до уровня плеча. Вдох.



8.2

Наклонить туловище в сторону руки, отведенной в сторону. Выдох.

Выпрямиться. Вдох.

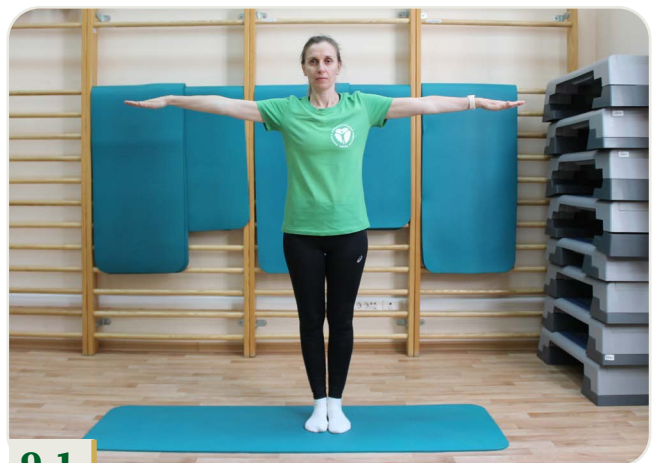
Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону.



9

Стоя, ноги вместе, руки свободно висят.



9.1

Поднять руки в стороны. Вдох.



9.2

Одну руку положить за голову, другую на пояс. Выдох.

Смена положения рук. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Начать в медленном темпе, ускорить до быстрого, закончить в среднем.



10

Стоя, ноги вместе, руки свободно висят.



10.1

Поднять, согнутую в локте руку за спину, другую вперед до уровня плеча. Вдох.

Смена положения рук. Выдох.



10.2

Опустить одну руку, поднятую до уровня плеча вниз, другую из-за спины поднять вперед до уровня плеча. Вдох.

Смена положения рук. Выдох.

Начать в медленном темпе, ускорить до быстрого, закончить в среднем.