



Комплекс №30

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Антихолка»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки, согнутые в локтях в «замке» перед грудью, ладонями вниз.



1.1

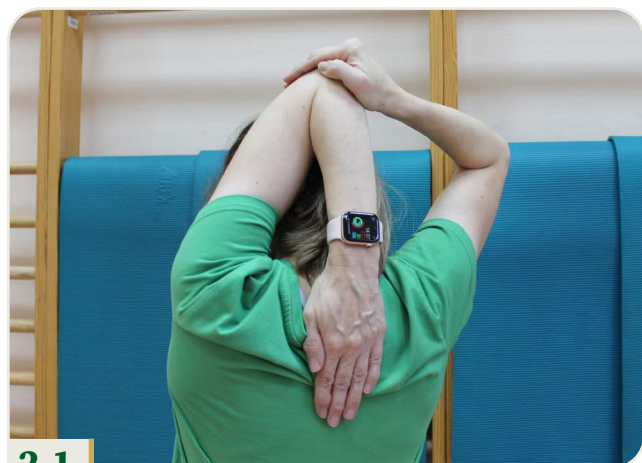
Поворот туловища назад, не опуская локтей, не сдвигая стоп. Вдох.

Повторить в другую стороны. Выдох.



2

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, одна рука, согнутая в локте, за головой, пальцами вниз, другая обхватывает ее за локоть.



2.1

Пружинистые нажатия на локоть, стараясь, как можно ниже опустить кисть за лопатку.

Повторить со сменой рук.

Дыхание произвольное.



3

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки, согнутые в локтях, на затылке в «замке».



3.1

Отвести максимально локти назад. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



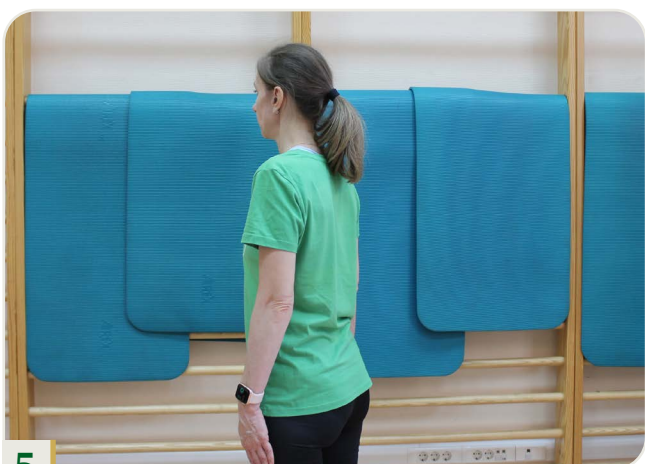
4

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.



4.1

Поочередно круговое движение плечевым суставам назад.
Дыхание произвольное.



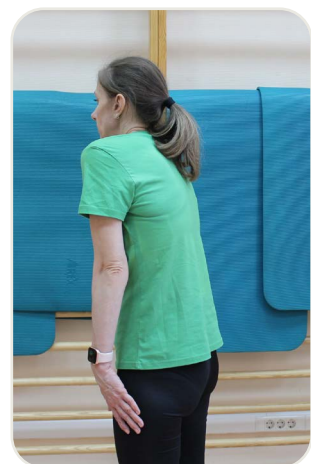
5

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.



5.1

Круговое движение плечами назад. Вдох.
Круговое движение плечами вперед. Выдох.





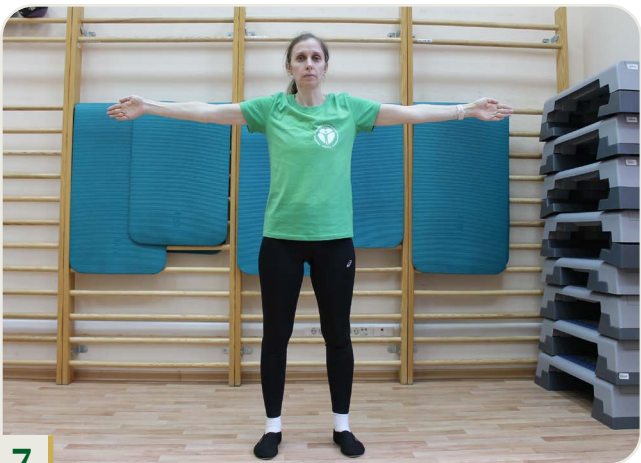
6

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вверх.



6.1

Развернуть ладони на 360 градусов. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед.



7.1

Отведение руки назад на уровне плеча. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой рукой.



8

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



8.1

Отведение рук назад. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки в стороны, ладонями вверх.



9.1

Коснуться кистью разноименного плеча. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



9.2

Коснуться кистью одноименного плеча. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой рукой.



10

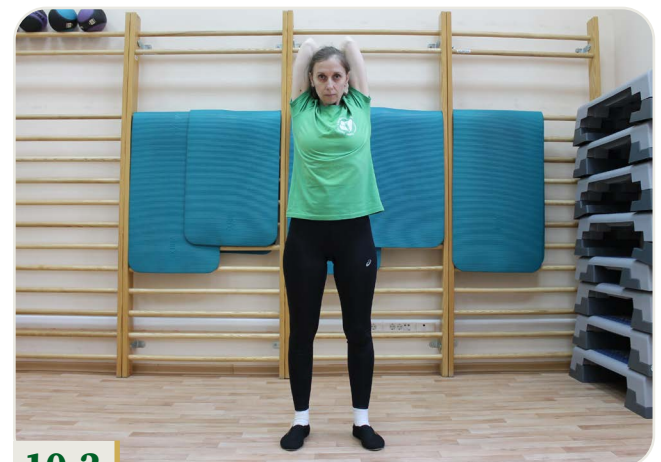
Стоя или сидя, ноги слегка расставлены, руки в стороны ладонями вверх.



10.1

Коснуться кистями одноименных плеч. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



10.2

Коснуться кистями разноименных плеч. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.