



Комплекс №31

## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ «Дряблые руки - укрепить и подкачать»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА  
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



**1**

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели (бутылки с водой).

Поднять одну руку до уровня плеча (гантеля «стоит»). Вдох.



**1.1**

Отвести в сторону на уровне плеча. Выдох. Перевести в положение перед грудью. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой рукой.



**2**

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели.

Поднять одну руку до уровня плеча (гантеля «лежит»). Вдох.



**2.1**

Поднять руку вверх. Выдох.

Опустить руку до уровня плеча. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой рукой.





**3**

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели.



**3.1**

Поднять одну руку вперед до уровня плеча (гантеля «стоит»), другую назад максимально высоко. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения рук.



**4**

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, одна рука вверх, другая вниз (гантели «лежат»).



**4.1**

Рывок руками назад Вдох.

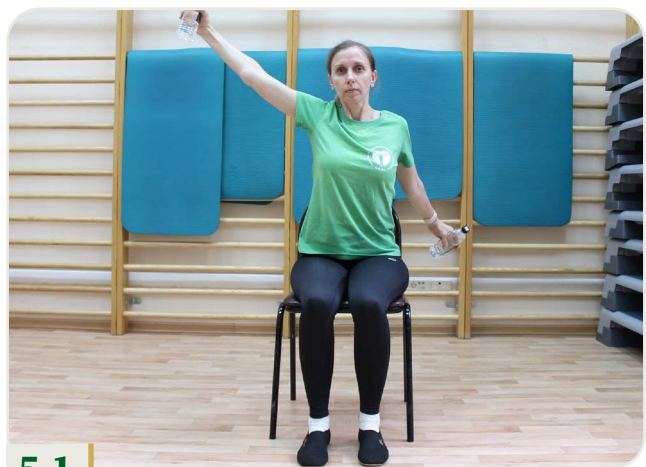
Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения рук.



**5**

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед (гантели «стоят»).



**5.1**

Поднять одну руку выше уровня плеча, другую ниже и отвести назад. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения рук.



6

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, согнутых в локтях гантели («стоят»), руки прижаты к ребрам.



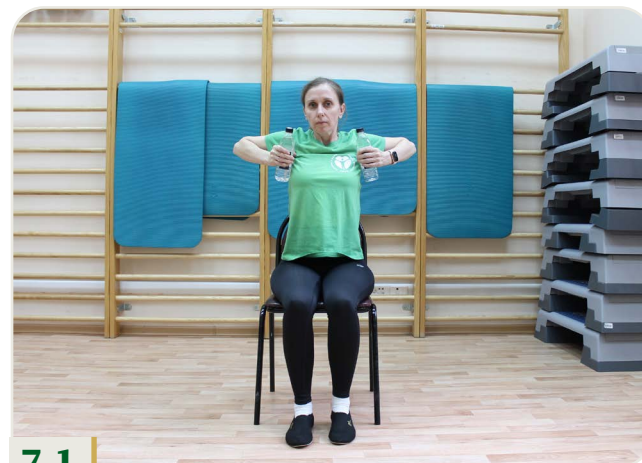
6.1

Круговые движения в плечевых суставах согнутыми руками вперед-назад, стараясь поднять локти выше уровня плеч. Дыхание произвольное.



7

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, согнутых в локтях гантели («стоят»), руки прижаты к ребрам.



7.1

Поднять локти в стороны до уровня плеч. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели.



8.1

Поочередные круговые вращения в плечевых суставах прямыми руками вперед-назад, стараясь поднять локти выше уровня плеч. Дыхание произвольное.



**9**

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели.



**9.1**

Поочередные круговые вращения в плечевых суставах прямыми руками в передней плоскости, перед собой.  
Дыхание произвольное.



**10**

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели.



**10.1**

Поднять руки в стороны чуть выше уровня плеч. Вдох.  
Вернуться в исходное положение. Выдох.