



Комплекс №19

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

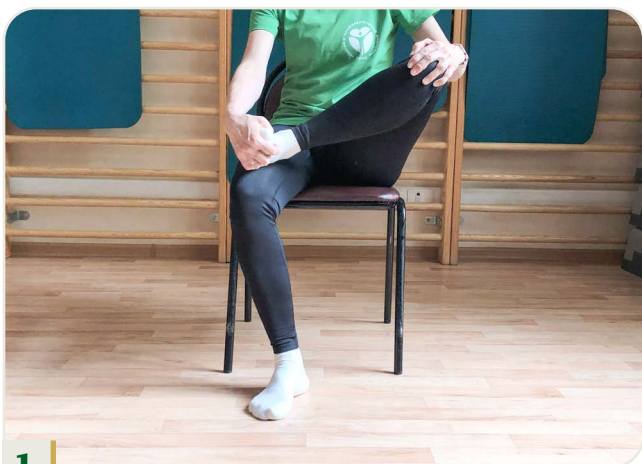
«Профилактика и лечение на начальной стадии деформирующего артроза голеностопного сустава»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Одна нога согнута в колене, стопа на полу в опоре, на ее бедре голень другой ноги. Согнуть стопу с помощью руки, разноименной поднятой ногой, другая нога придерживает поднятую ногу в области коленного сустава.



1.1

Разогнуть стопу. Задержаться в крайних точках 5-10 секунд. То же другой ногой. Дыхание произвольное.



2

Ноги выпрямлены, стопы вместе, с опорой на пятки.



2.1

Согнуть стопу, задержавшись в крайней точке 5 секунд. Разогнуть стопу, стараясь подушечками пальцев коснуться пола, задержавшись в крайней точке 5 секунд. Дыхание произвольное.





3

Ноги согнуты, стопы вместе, с опорой на пятки.



3.1

Перекат с пяток на носки, стопы под стул, скользят по полу.



Перекат с носков на пятки, выпрямляя колени, стопы скользят по полу.



3.2

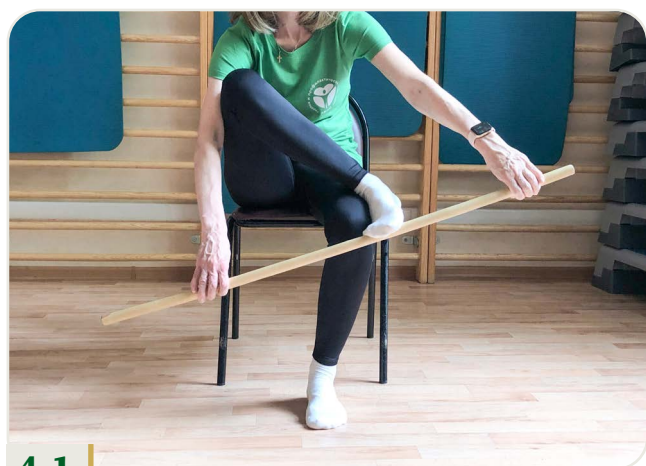
Перекат с пятки на носок одной ногой с одновременным перекатом другой ноги с носка на пятку, смена положения ног.

Дыхание произвольное.



4

Одна нога согнута в колене, стопа с опорой на пол, другая нога на ее колене, под верхнюю часть стопы подложена гимнастическая палка. Руки держат палку на ширине плеч.



4.1

Разогнуть стопу, оказывая сопротивление с помощью палки, максимально сгибая локти.



4.2

Согнуть стопу без сопротивления, разгибая локти.

То же другой ногой.

Дыхание произвольное.



5

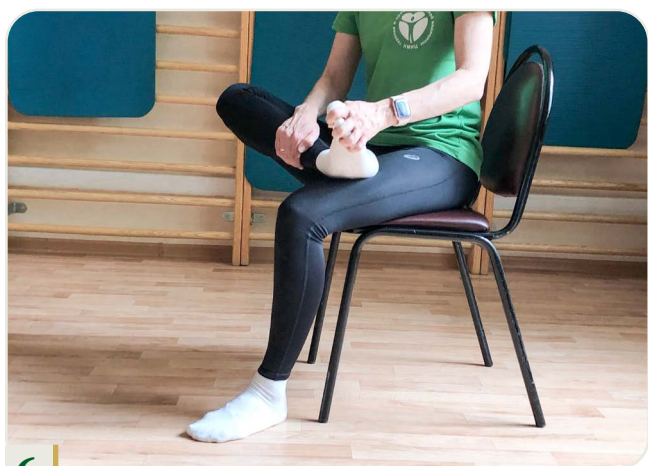
Ноги согнуты, стопы на мячах или мяче.



5.1

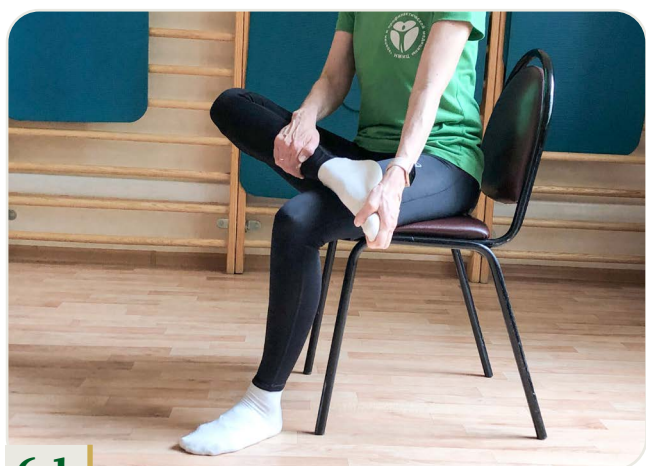
Перекатывание мячей вперед-назад, сгибая и разгибая стопы, постепенно увеличивая амплитуду.

Дыхание произвольное.



6

Одна нога согнута в колене, стопа на полу в опоре, на ее бедре голень другой ноги.



6.1

Отведение и приведение стопы с помощью руки, разноименной поднятой ногой, другая рука придерживает поднятую ногу в области коленного сустава.

То же другой ногой.

Дыхание произвольное.



7

Ноги на ширине плеч, стопы в опоре на полу.

Соединить носки, опираясь на пятки.



7.1

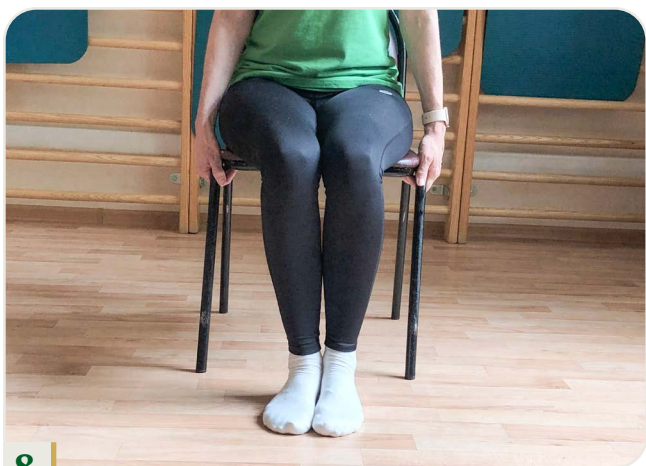
Вернуться в исходное положение.

Соединить пятки, опираясь на носки.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.





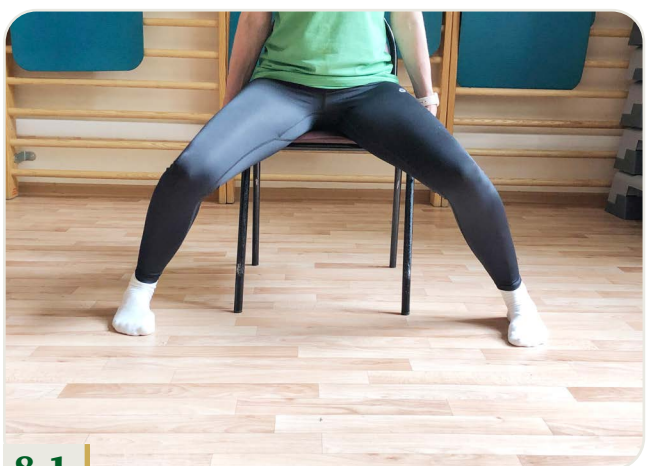
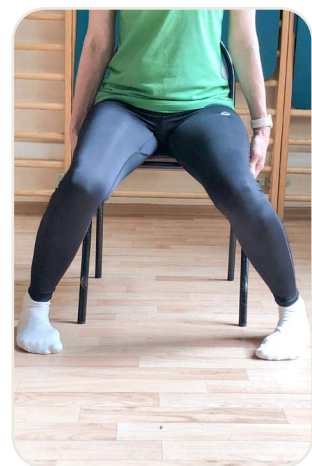
8

Ноги согнуты, стопы вместе.



8.1

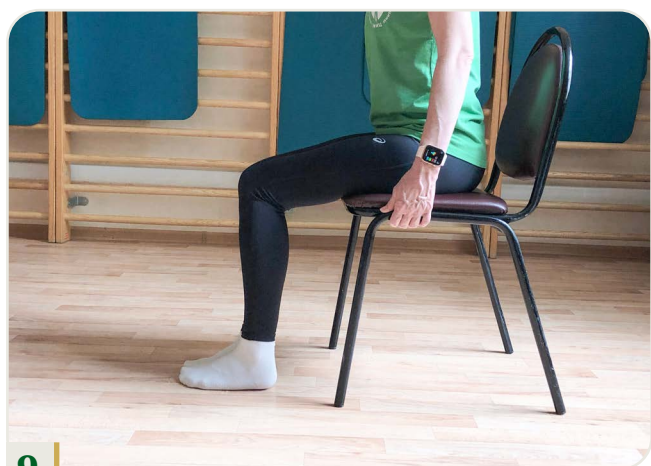
Развести носки, опираясь на пятки.
Развести пятки, опираясь на носки.



8.1

Таким образом максимально развести ноги и затем соединить их в исходное положение.

Дыхание произвольное.



9

Ноги согнуты, стопы вместе.



9.1

Отвести носки в сторону, опираясь на пятки.
Отвести пятки в эту же сторону, опираясь на носки.



9.1

Максимально передвинуть ноги, таким способом вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.
Дыхание произвольное.



10

Ноги согнуты, стопы обхватывают мяч по бокам внутренними сводами стоп.



10.1

Скольжение стопами до пола и обратно, как можно плотнее прижимая стопы к мячу. Дыхание произвольное.

