



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

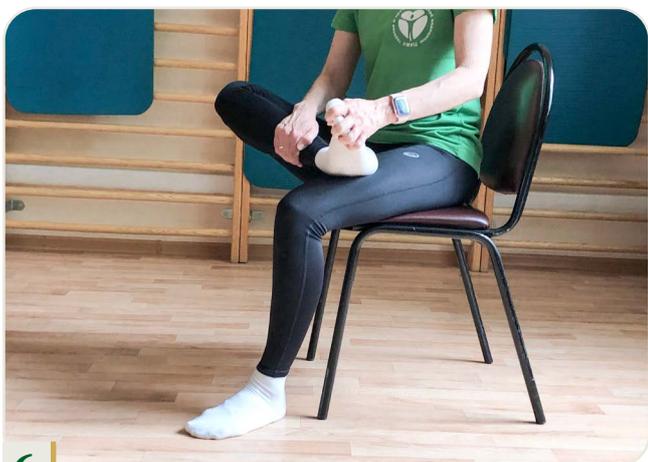
Ноги согнуты, стопы на мячах или мяче.



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.

