



Комплекс №23

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Гибкая спина»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя лицом к спинке стула с опорой о нее руками на расстоянии вытянутой руки, стопы вместе.



1.1

Наклонить туловище, стараясь не сгибать колен, голова до уровня локтей. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Стоя лицом близко к спинке стула с опорой о нее руками, стопы вместе.



2.1

Прогнуться в пояснице назад, выпрямив локти, не запрокидывая головы, стараясь животом коснуться спинки стула. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

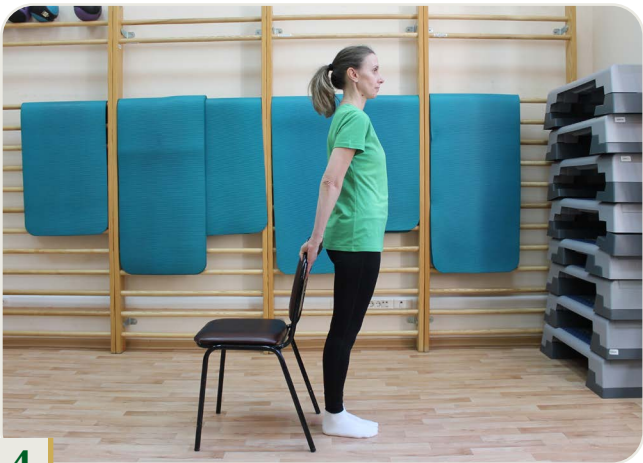
Стоя спиной к спинке стула с опорой о нее руками, стопы вместе.



3.1

Прогнуться в пояснице, стараясь максимально выпятить живот, не запрокидывая головы. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Стоя спиной к спинке стула с опорой о нее руками, стопы вместе.



4.1

Шаг вперед прямой ногой, стараясь стопой полностью коснуться пола, не сгибая колено другой ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой.



5

Стоя спиной к спинке стула с опорой о нее руками, стопы вместе.



5.1

Выпад вперед, стараясь максимально согнуть колено, другая нога прямая, стараясь ножки стула не отрывать от пола. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой.



6

Стоя боком к спинке стула с опорой о нее на расстоянии вытянутой руки, другая прямая рука вверху, стопы вместе.



6.1

Наклонить туловище в сторону стула, стараясь прямую руку опустить как можно ниже. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох
Повторить стоя другим боком.



7

Стоя лицом к спинке стула с опорой о неё руками, ноги вместе.



7.1

Встать на носки. Вдох.

Согнуть колени, не касаясь пятками пола. Выдох.

Разогнуть колени. Вдох

Вернуться в исходное положение. Выдох



8

Стоя спиной к спинке стула на расстоянии вытянутой руки, руки свободно висят, стопы вместе.



8.1

Повернуть туловище к спинке стула, не сдвигая стоп, стараясь руками коснуться спинки. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону.



9

Стоя спиной к спинке стула на расстоянии вытянутой руки, руки свободно висят, стопы вместе.



9.1

Повернуть туловище к спинке стула, не сдвигая стоп, стараясь руками коснуться спинки. Вдох.

Повернуть туловище в другую сторону.

Выдох.



10

Стоя близко лицом к спинке стула, руки вверх, стопы вместе.

10.1

Наклонить туловище вперед, касаясь ладонями сиденье и наклонив голову, стараясь не сгибать колен. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох

