



Комплекс №29

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Развиваем общую выносливость (кардионагрузка)»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.



1.1

Вытягивание руки вверх, напрягая пальцы с одновременным выпрямлением одноименной ноги и вытягиванием ее, поставив на пятку. Вдох.

Смена положения рук и ног. Выдох.



2

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.



2.1

Вытягивание руки в сторону на уровне плеча, напрягая пальцы, с одновременным отведением одноименной ноги, согнутой в колене, в сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.
Повторить в другую сторону.



3

Сидя на стуле, ноги вместе, руки, согнутые в локтях соединены перед грудью.



3.1

Одновременное разведение рук и ног в стороны. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки, согнутые в локтях, прижаты к ребрам.



4.1

Одновременный подъем вверх разноименных руки и ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения рук и ног.



5

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки, согнутые в локтях, прижаты к ребрам.



5.1

Одновременный подъем вверх одноименных руки и ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения рук и ног.



6

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



6.1

Скрещивание прямых рук перед грудью с одновременным сведением ног. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.



7.1

Подъем прямых рук вверх ладонями вперед с одновременным разгибанием ноги в колене до уровня сиденья. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой.



8

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки, согнутые в локтях перед грудью, одна ладонь над другой.



8.1

Разгибание одной руки в стороны с одновременным подъемом разноименной ноги, согнутой в колене. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения рук и ног.



9

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки вверху, ладонями вперед.



9.1

Наклон туловища вперед до уровня коленей с отведением рук назад. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.



10.1

Ходьба высоко поднимая колени. Дыхание произвольное.