



Комплекс №5

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Если спина напряжена и устала
(на растяжение мышц позвоночника)

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Сидя на стуле, спина прижата к спине стула, руки держатся за сиденье с боковых сторон.



1.1

Потянуться макушкой вверх, выпрямляя полностью локти. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Сидя на стуле, спина прижата к спинке стула, руки в «замке» за головой, локти слегка сведены.



2.1

Потянуться вверх, распрямив локти, вывернув ладони наружу.
Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Сидя на стуле, кисть, согнутой руки, на разноименном плечевом суставе, локоть на уровне плеч, другая рука ладонью поддерживает локоть.



3.1

Пружинистые надавливания ладонью на локоть, чтобы кисть руки уходила за линию плеча.

Смена положения рук.

Дыхание произвольное.



4

Сидя на стуле, одна рука, согнутая в локте, за головой, кисть касается разноименного надплечья, другая рука ладонью на локте.



4.1

Пружинистые надавливания ладонью на локоть, чтобы кисть спускалась по спине.

Смена положения рук.

Дыхание произвольное.



5

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



5.1

Пружинистые наклоны туловища вниз, руки свободно висят между ног, голова в наклоне (счет 1-2-3).

Вернуться в исходное положение (на счет 4). Дыхание произвольное.



6

Сидя на стуле, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед.



6.1

Отвести руки назад, сведя лопатки. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Сидя на стуле, руки в стороны, одна рука выше уровня плеча, другая рука ниже уровня плеча, ладонями вперед.



7.1

Отвести руки назад.
Смена положения рук, с отведением рук назад.
Дыхание произвольное.



8

Сидя на крае сиденья, руки держатся за сиденье с боковых сторон.



8.1

Поднять таз. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Сидя на стуле, прямые руки в «замке» над головой.



9.1

Отвести руки назад, прогнувшись в пояснице с одновременным выпрямлением колена одной ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Сидя на стуле, руки свободно висят.



10.1

Круговое вращение в плечевых суставах назад. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.