



Комплекс №4

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ «Подтянутые руки»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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

Для уменьшения нагрузки на позвоночник возможно исходное положение «Спина прижата к спинке стула».



1

Сидя на стуле, руки с гантелями вниз.



1.1

Поднять руки чуть выше уровня плеч, ладонями вниз. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Сидя на стуле, руки с гантелями вверх над головой, ладони обращены друг к другу тыльной стороной.



2.1

Опустить руки чуть ниже уровня плеч, ладонями вниз. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Сидя на стуле, руки с гантелями внизу.



3.1

Поднять прямые руки вперед чуть выше уровня плеча. Вдох.

Вернуться в исходное положение.



4

Сидя на стуле, руки с гантелями вверх над головой, ладони обращены друг к другу.



4.1

Опустить руки чуть ниже уровня плеч. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



5

Сидя на стуле, руки с гантелями в стороны на уровне плеч, ладонями вверх.



5.1

Согнуть руки в локтях, касаясь гантелями плечевых суставов, не опуская локтей. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



6

Сидя на стуле, руки с гантелями на уровне плеч перед грудью, ладони обращены друг к другу.



6.1

Согнуть руки в локтях, касаясь гантелями плечевых суставов, не опуская локтей. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Сидя на стуле, руки с гантелями вверху над головой, ладони обращены друг к другу.



7.1

Поочередное сгибание рук в локтях, касаясь гантелью одноименного сустава. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Сидя на стуле, руки с гантелями вниз.



8.1

Одновременное отведение прямых рук назад. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Сидя на стуле, руки, согнутые в локтях перед грудью ладонями вниз, локти на уровне плеч.



9.1

Выпрямить руки перед грудью, на уровне плеч. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Сидя на стуле, руки с гантелями, согнутые в локтях, прижаты сбоку к туловищу.



10.1

Поднять одну руку, согнутую в локте вверх, с одновременным отведением другой руки, согнутой в локте назад. Вдох.

Смена положения рук. Выдох.