



Комплекс №7

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Расправим плечи»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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

Для увеличения нагрузки возможна задержка в крайних точках на 5-10 секунд.



1

Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперевшись лопатками и затылком, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.



1.1

Поднять прямые руки до уровня плеча, скользя ладонями по стене. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперевшись лопатками и затылком, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, прижаты к ребрам.



2.1

Развести предплечья в стороны, касаясь ладонями тыльной стороной стены, прогибаясь в пояснице, сведя лопатки. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперевшись лопатками и затылком, ноги на ширине плеч, кисти у плеч, локти перед грудью на уровне плеч.



3.1

Развести локти в стороны до касания стены. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперевшись лопатками и затылком, ноги на ширине плеч, руки в «замке» за головой.



4.1

Развести локти в стороны до касания стены. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



5

Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперевшись лопатками и затылком, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, прижаты к стене, ладонями вперед, локти ниже уровня плеч.



5.1

Выпрямить руки вверх, скользя по стене. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



6

Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперевшись лопатками и затылком, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.



6.1

Полуприсед, скользя спиной и затылком по стене с подъемом рук до уровня плеч. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Стоя у стены на расстоянии вытянутой руки, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.



7.1

Поворот туловища назад, не сдвигая стоп, касаясь ладонью согнутой руки стены на уровне плеча. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Стоя у стены на расстоянии вытянутой руки, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.



8.1

Поворот туловища назад, не сдвигая стоп, касаясь ладонями согнутых рук стены на уровне плеч. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперевшись лопатками и затылком, ноги на ширине плеч, прямые руки вверх, ладонями вперед, касаются стены.



9.1

Полуприсед, скользя спиной и затылком по стене, с одновременным опусканием рук до уровня плеч. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперевшись лопатками и затылком, ноги вместе, прямые руки вверх, ладонями вперед, касаются стены.



10.1

Опустить руки вниз, скользя по стене. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.