



Комплекс №9

## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ «Укрепляем суставы рук»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА  
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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

Выберите для себя удобное исходное положение: стоя или сидя на стуле.



**1**

Сидя на стуле, прямые руки перед грудью, ладонями вниз.



**1.1**

Поднять одновременно обе ладони вверх, разогнуть лучезапястный сустав. Вдох.  
Опустить одновременно обе ладони вниз, согнув лучезапястный сустав. Выдох.



**2**

Сидя на стуле, прямые руки перед грудью, ладонями вниз.



**2.1**

Поднять одну ладонь вверх, другую ладонь вниз. Вдох.  
Смена положения рук. Выдох.



**3**

Сидя на стуле, прямые руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



**3.1**

Круговые вращения в лучезапястных суставах в одну и другую сторону по 4 раза. Дыхание произвольное.



**4**

Сидя на стуле, прямые руки перед грудью ладонями вверх.



**4.1**

Согнуть руки в локтях, касаясь кистями плеч, не опуская локтей. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



**5**

Сидя на стуле, прямые руки перед грудью, ладони вниз.



**5.1**

Поочередно согнуть руку в локте, касаясь кистью разноименного плеча, не опуская локтей. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



**6**

Сидя на стуле, прямые руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



**6.1**

Круговые вращения в локтевых суставах перед грудью в одну и другую стороны по 4 раза.

Дыхание произвольное.



**7**

Сидя на стуле, руки свободно висят, ладонями назад.



**7.1**

Отвести одновременно обе руки назад.

Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



**8**

Сидя на стуле, руки свободно висят, ладонями назад.



**8.1**

Поднять прямые руки вверх, сжимая кулаки. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



**9**

Сидя на стуле, прямые руки в стороны, ладонями вниз.



**9.1**

Поочередное круговое вращение прямой рукой в плечевом суставе в одну и другую стороны по 4 раза.

Дыхание произвольное.



**10**

Сидя на стуле, руки свободно висят.



**10.1**

Круговые вращения прямыми руками в плечевых суставах в одну сторону и другую стороны по 4 раза.

Дыхание произвольное.