



Комплекс №12

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Уменьшаем живот»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в «замке» за головой.



1.1

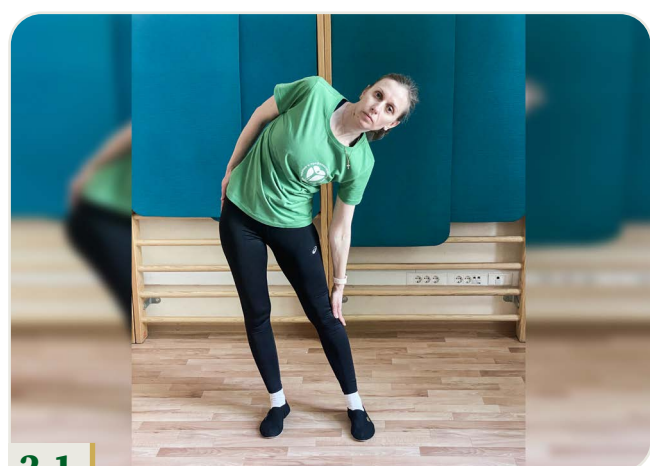
Круговые вращения тазом в одну и другую стороны.

Дыхание произвольное.



2

Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.



2.1

Поочередные наклоны, руки скользят по бедрам. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Стоя, ноги вместе, руки свободно висят.



3.1

Шаг в сторону. Вдох.



3.2

Наклон туловища в сторону шага, руки скользят по бедрам. Выдох.

Выпрямиться. Вдох.

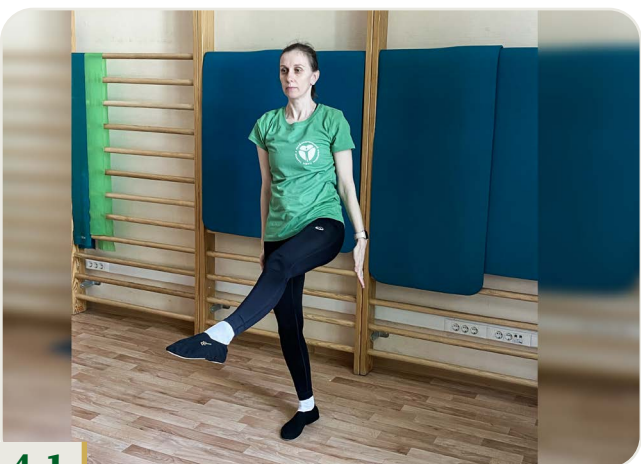
Приставить ногу. Выдох.

Повторить в другую сторону.



4

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.



4.1

Опустить напряженные руки махом вниз с одновременным подъемом прямой ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



5

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч.



5.1

Закручивание туловища назад с одновременным подъемом согнутой в колене ноги вверх, стараясь рукой коснуться колена в одну и другую сторону.

Дыхание произвольное.



6

Стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вверх.



6.1

Поочередное отведение прямой ноги назад с одновременным отведением рук и прогибом в пояснице. Вдох.



6.2

Поднять прямую ногу вперед-вверх с одновременным хлопком под коленом. Выдох. Повторить другой ногой.



7

Стоя, ноги вместе, руки свободно висят.



7.1

Пружинистые махи одной ногой в перед-вверх с одновременным отведением рук назад-вверх (4 раза).

Повторить другой ногой.

Дыхание произвольное.



8

Стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вверх.



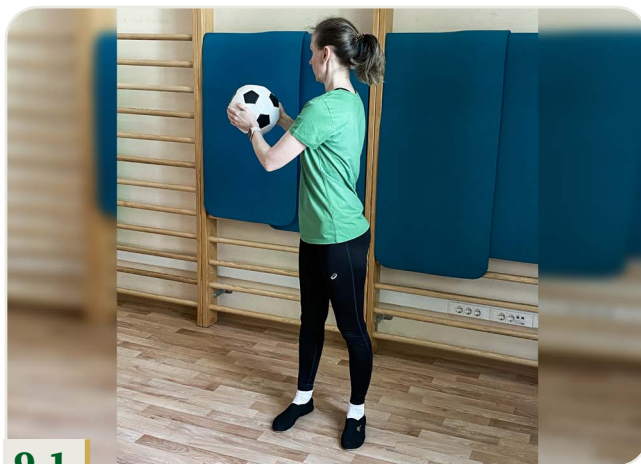
8.1

Наклоны туловища вперед -вниз с одновременным хлопком под коленями. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



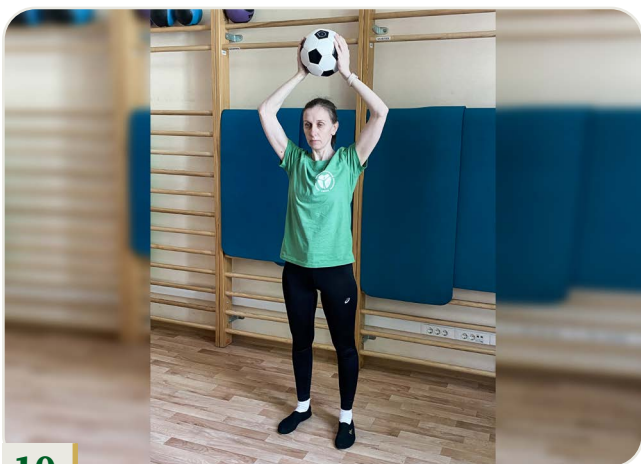
9

Стоя, ноги на ширине плеч, в слегка согнутых руках на уровне груди предмет – (мяч, подушка).



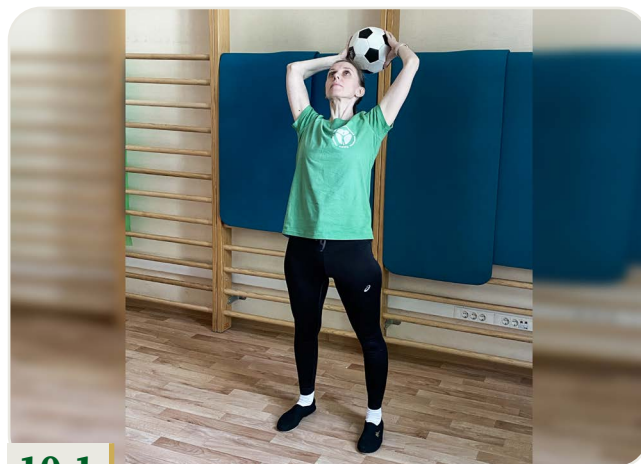
9.1

Поочередный поворот туловища в сторону с отведением рук в одноименную сторону. Вдох. Повторить в другую сторону. Выдох.



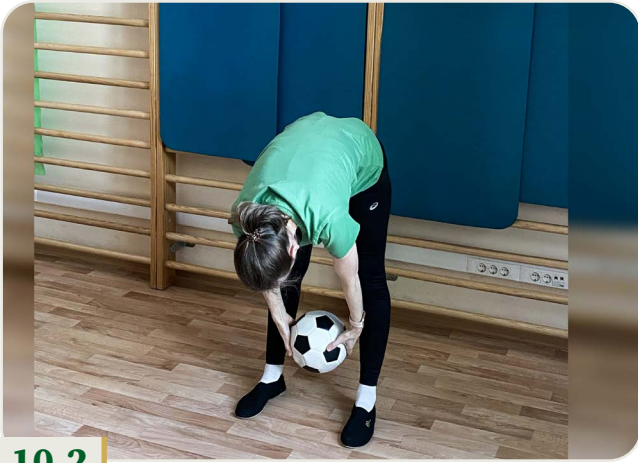
10

Стоя, ноги на ширине плеч в слегка согнутых руках, поднятых над головой, предмет (мяч, подушка).



10.1

Прогнуться в пояснице с отведением рук назад. Вдох.



10.2

Мах туловищем вниз, руки с предметом между ног. Выдох.