



Комплекс №3

## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

### «Холка минус»

(профилактика и коррекция  
«вдовьева горба»)

**для возрастных пациентов**



**ДРАПКИНА  
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



**1**

Сидя на стуле, руки в «замке» за головой.



**1.1**

Наклонить голову вперед с сопротивлени-  
ем, сведя локти, как можно ближе. Вдох.



**1.2**

Поднять голову, максимально отведя на-  
пряженные руки назад. Выдох.



**2**

Сидя на стуле, обняв себя за плеч с наруж-  
ной стороны плечевых суставов, локти на  
уровне плеч.



**2.1**

Поворот туловища в сторону, не опуская локтей, не сдвигая стоп. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



**3**

Сидя на стуле, кисти, согнутых рук, в «замке» на уровне лба.



**3.1**

Прогнуться назад, опуская как можно ниже согнутые в локтях руки. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



**4**

Сидя на стуле, прямые руки вверх над головой, соединены ладонями.



**4.1**

Рывки прямыми руками назад.

Дыхание произвольное.



**5**

Сидя на стуле, руки на бедрах.



**5.1**

Повернуть туловище в сторону, стараясь предплечье положить на спинку стула. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



**6**

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



**6.1**

Отвести согнутые руки назад, не опуская локтей, сведя лопатки. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



**7**

Сидя на стуле, руки, согнутые в локтях, в стороны на уровне плеч, предплечье к плечу к под 90 градусов.



**7.1**

Отвести локти назад. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



**8**

Сидя на стуле, одна рука на бедре, другая рука в «замке» за головой.



**8.1**

Поворот туловища назад в сторону поднятой руки. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох



**9**

Сидя на стуле, одна рука в «замке» за головой, другая рука прямая на уровне плеча, ладонь большим пальцем вверх.



**9.1**

Отведение прямой руки назад на уровне плеча с одновременным поворотом туловища в одноименную сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения рук.

Повторить в другую сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



**10**

Сидя на стуле, руки, согнутые в локтях, в «замке» за головой.



**10.1**

Поочередные наклоны туловища в стороны, не сводя локти, прогнувшись в пояснице

Наклон в одну сторону-вдох.

Наклон в другую сторону-выдох.