



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.