



Комплекс №10

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ «Укрепляем суставы ног»

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, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в произвольном положении.



1.1

Выпрямить обе ноги одновременно, поставив на пятки. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

Сидя на крае стула, ноги выпрямлены с опорой на пятки, слегка расставлены.



2.1

Круговые вращения в голеностопном суставе, стопы навстречу друг другу, стопы в обратную сторону друг от друга.

Дыхание произвольное.



3

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в произвольном положении.



3.1

Выпрямить одну ногу в колене до уровня сиденья. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в произвольном положении.



4.1

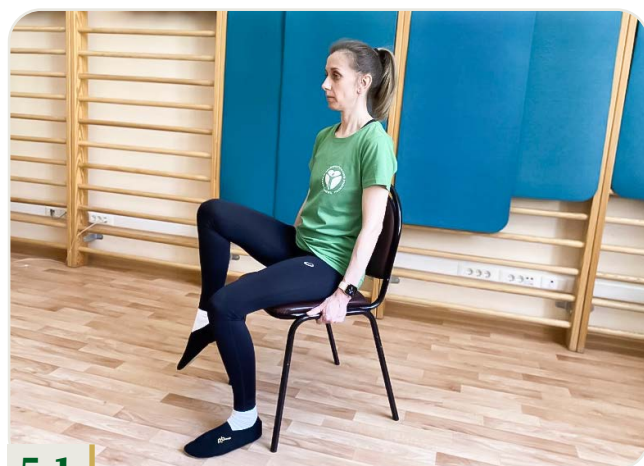
Выпрямить одну ногу в колене до уровня сиденья, другую ногу согнуть в колене под стул. Вдох.

Смена положения ног. Выдох.



5

Сидя на стуле, одна нога, согнутая в колене в опоре на пол, другая согнутая в колене на весу.



5.1

Круговые вращения голенью в коленном суставе в одну и другую сторону.

Повторить другой ногой.

Дыхание произвольное.



6

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях вместе, руки в произвольном положении.



6.1

Отвести ногу в сторону за угол сиденья. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в произвольном положении.



7.1

Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

Дыхание произвольное.



8

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях вместе, руки в произвольном положении.



8.1

Круговые вращения в тазобедренном суставе, согнутой в колене ногой, в одну и другую сторону

Повторить другой ногой

Дыхание произвольное.



9

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в произвольном положении.



9.1

Поднять ногу, согнутую в колене вверх-в сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка разведены, руки на бедрах, поближе к паху, пальцы к внутренней стороне бедра.



10.1

Опираясь основанием ладони, выпрямить локти. Вдох.

Резко согнуть локти. Выдох.