



Комплекс №15

## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ «Зарядка: лежа в постели» для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА  
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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

Комплекс выполняется в исходном положении «лежа».



**1**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены в опоре, руки, согнутые в локтях в «замке» перед грудью.



**1.1**

Выпрямить руки вверх, вывернув ладонями кнаружи. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



**2**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в опоре, руки, согнутые в локтях в «замке» на уровне подбодка.



**2.1**

Поднять локти вверх выше уровня плеч. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



**3**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в опоре, прямые руки перед грудью, ладони друг к другу тыльной стороной, сжаты в кулаки.



**3.1**

Развести руки в стороны на уровне плеч, касаясь опоры. Вдох.  
Вернуться в исходное положение. Выдох.



**4**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в опоре, руки, согнутые в локтях перед грудью, одна ладонь на другой.



**4.1**

Развести руки в стороны, касаясь опоры с одновременным разведением колен.



**5**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в опоре, руки вдоль туловища.



**5.1**

Поднять ногу к груди, обхватив руками. Вдох.  
Вернуться в исходное положение. Выдох.  
Повторить другой ногой. Вдох.  
Вернуться в исходное положение. Выдох.



6

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, в опоре, руки в «замке» за головой.



6.1

Положить стопу одной ноги на колено другой ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях вместе, в опоре, руки в стороны.



7.1

Положить колени в сторону, с усилием нажав одноименной рукой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, вместе, в опоре, руки, согнутые в локтях в «замке» на уровне груди.



8.1

Повернуть туловище в сторону до касания локтем постели с одновременным небольшим наклоном коленей в сторону. Вдох. Вернуться в исходное положение. Вдох. Смена положения рук и ног. Выдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, вместе, в опоре, руки вдоль туловища.



9.1

Поднять одновременно обе ноги, отталкиваясь от опоры и поднимая слегка таз. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.



10

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях слегка расставлены, в опоре, руки вдоль туловища.



10.1

Поднять слегка таз, не прогибаясь в пояснице. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.