

## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

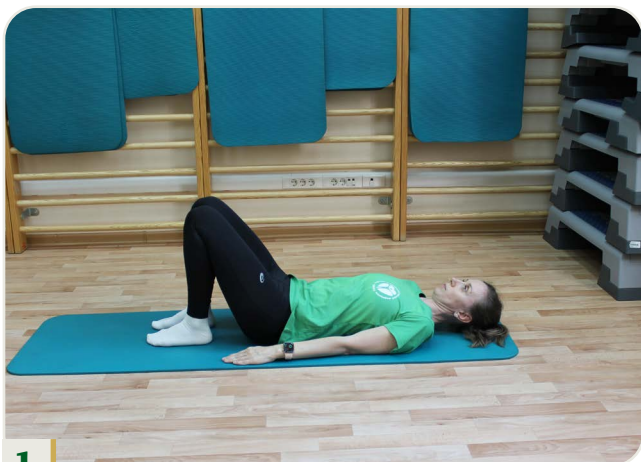
### «Как снять болевой синдром (вытяжение мышц позвоночника)»

для возрастных пациентов



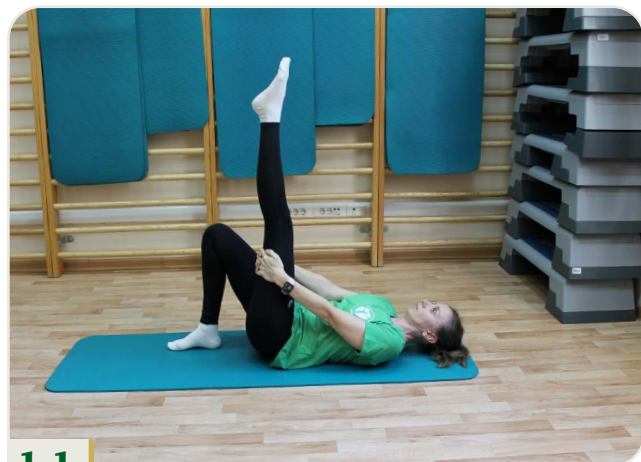
**ДРАПКИНА  
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



**1**

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



**1.1**

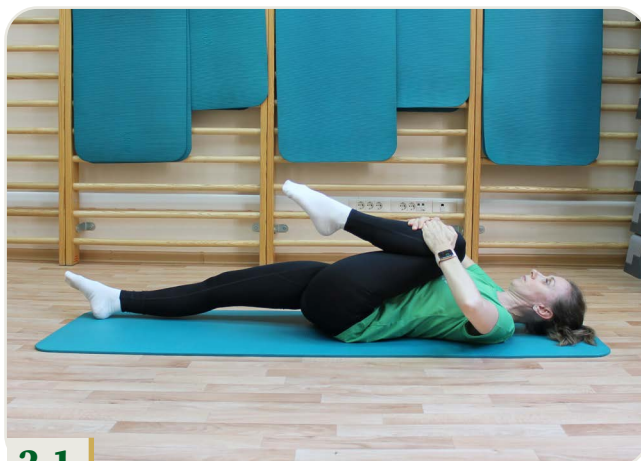
Выпрямить одну ногу вверх, потянувшись носком к потолку, руки в «замке» под задней поверхностью бедра. Задержаться в этом положении 30 секунд.

Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.



**2**

Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.



**2.1**

Подтянуть руками колено одной ноги к груди, сгибая максимально локти, голову от пола не отрывать, таз слегка приподнят. Задержаться в этом положении 30 секунд.

Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.



**3**

Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.



**3.1**

Подтянуть руками колени к груди, сгибая максимально локти, голову наклонить вперед, касаясь подбородком шейной ямки, таз приподнят.

Задержаться в этом положении 30 секунд. Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.



**4**

Лежа на животе, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.



**4.1**

Приподнять максимально плечи и голову от пола, прогнувшись в пояснице.

Задержаться в этом положении 30 секунд. Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.



**5**

Лежа на животе, ноги прямые вместе, ладонь одной руки на другой, подбородок на руках.



**5.1**

Приподнять прямые ноги от пола, натянуть носки от «себя».

Задержаться в этом положении 30 секунд.

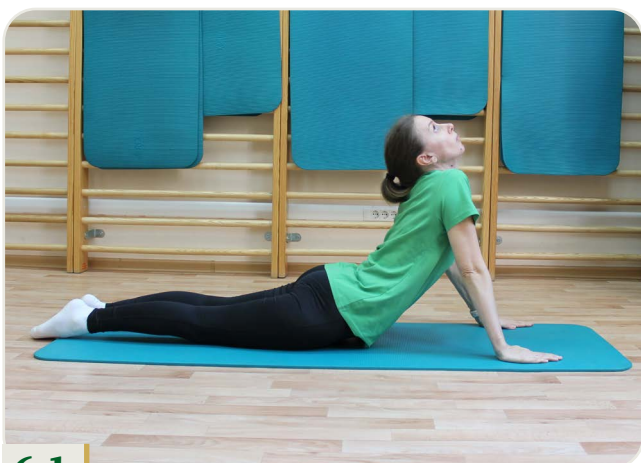
Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.



**6**

Лежа на животе, ноги прямые вместе, руки в упоре на уровне груди.



**6.1**

Выпрямить локти, прогнувшись в пояснице, запрокинув голову назад до положения «глаза увидели потолок». Задержаться в этом положении 30 секунд. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.



**7**

Стоя на четвереньках, ладони чуть дальше уровня плеч.



**7.1**

Сесть на пятки, опустить голову до локтей.

Задержаться в этом положении 30 секунд.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.



**8**

Стоя на четвереньках.



**8.1**

Ссутулить спину, наклонив голову.  
Задержаться в этом положении 30 секунд.



**8.2**

Прогнуть поясницу, подняв подбородок 30 секунд. Вернуться в исходное положение  
Дыхание произвольное.



**9**

Лежа на животе, ноги прямые вместе, ладонь одной руки на другой, подбородок на руках.



**9.1**

Поднять ногу, согнутую в колене, скользя по полу чуть выше уровня тазобедренного сустава. 30 секунд.  
Повторить другой ногой 30 секунд  
Вернуться в исходное положение  
Дыхание произвольное.



**10**

Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.



**10.1**

Поднять руки вверх, потянувшись руками в одну, ногами в другую сторону, максимально напрячь пальцы рук и ног, носки от «себя» 30 секунд. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.