



Комплекс №33

## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

### «Укрепляем мышцы тазового дна»

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 вместе, руки вдоль тела.



**1.1**

Подъем таза вверх. Вдох.  
Вернуться в исходное положение. Выдох.



**2**

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



**2.1**

Разведение колен до максимального. Вдох.  
Вернуться в исходное положение. Выдох.



**3**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях в опоре, широко расставлены, руки вдоль тела.



**3.1**

Сведения коленей с напряжением в средней точке. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



**4**

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



**4.1**

Поочередное отведение согнутой ноги в сторону с одновременным подъемом таза. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



**5**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях широко расставлены, стопы на весу, руки нажимают на живот ниже пупка.



**5.1**

Поочередное разгибание - сгибание ног в коленных суставах.

Дыхание произвольное.



**6**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, стопы на весу, руки нажимают на живот ниже пупка.



**6.1**

Пружинистое разведения ног в стороны. Дыхание произвольное.



**7**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, в опоре вместе, руки нажимают на живот ниже пупка.



**7.1**

Пружинистые отталкивания стопами от пола, стараясь колени поднять как можно выше, отрывая таз. Дыхание произвольное.



**8**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, вместе, стопы на весу, между бедер (подушка, валик) предмет, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



**8.1**

Разогнуть ноги в коленях. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



**9**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, вместе, стопы на весу, между бедер предмет.



**9.1**

Положить колени к полу в сторону, сжимая предмет. Вдох.

Повторить в другую сторону. Выдох.



**10**

Стоя на лопатках с поднятым тазом, ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, между бедер предмет.



**10.1**

Пружинистые покачивания тазом.

Дыхание произвольное.