



Комплекс №11

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Укрепляем спину»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Лежа на животе, подбородок на кистях рук, согнутых в локтях, ноги вместе.



1.1

Поочередный подъем прямой ноги вверх. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



2

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



2.1

Выпрямить локти, поднимая верхнюю часть туловища, прогибаясь в пояснице, не запрокидывая головы. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



3

Лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе.



3.1

Поднять одновременно руку и разноименную ногу вверх, отрывая верхнюю часть туловища от пола. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Смена положения руки и ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Лежа на животе, подбородок на кистях рук, согнутых в локтях, ноги, согнутые в коленях, вместе.



4.1

Поочередный подъем согнутой ноги вверх. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



5

Лежа на животе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, ноги вместе.



5.1

Поднять верхнюю часть туловища от пола, сведя локти. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



6

Лежа на животе, руки в упоре с боков на уровне груди.



6.1

Выпрямить локти, поднимая верхнюю часть туловища, прогибаясь в пояснице, не запрокидывая головы, с одновременным поочередным подъемом прямой ноги. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



7

Лежа на животе, подбородок на кистях рук, согнутых в локтях, ноги вместе.



7.1

Развести прямые ноги на весу в стороны. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



8

Лежа на животе, прямые руки на полу перед головой, ноги вместе.



8.1

Развести прямые руки на весу в стороны с одновременным подъемом верхней части туловища. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



9

Лежа на животе, прямые руки на полу перед головой, ноги вместе.



9.1

Одновременно развести руки и ноги на весу в стороны с одновременным подъемом верхней части туловища. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Стоя на четвереньках.



10.1

Выгнуть спину, опустив голову вниз. Вдох.



10.2

Прогнуть спину, подняв голову вверх.
Выдох.