



Комплекс №6

## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

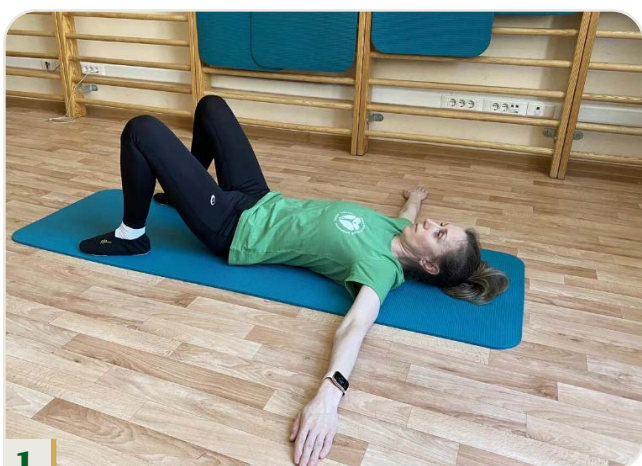
### «Тазовое дно»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА  
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



**1**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, в опоре, руки в стороны, ладонями вниз.



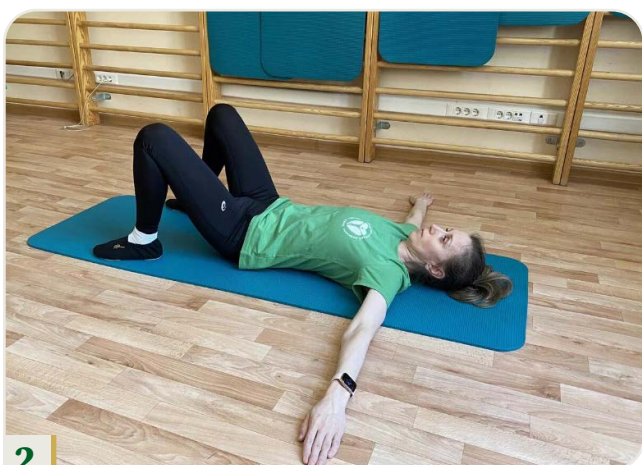
**1.1**

Наклонить колено одной ноги во внутрь к опоре. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



**2**

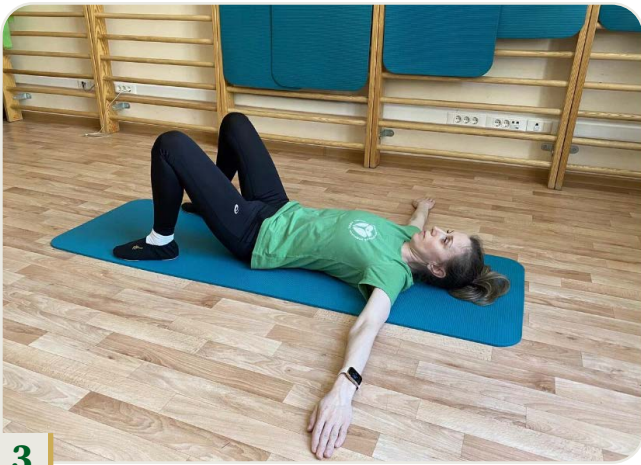
Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, в опоре, руки в стороны, ладонями вниз.



**2.1**

Соединить оба колена с усилием, не сдвигая стоп. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



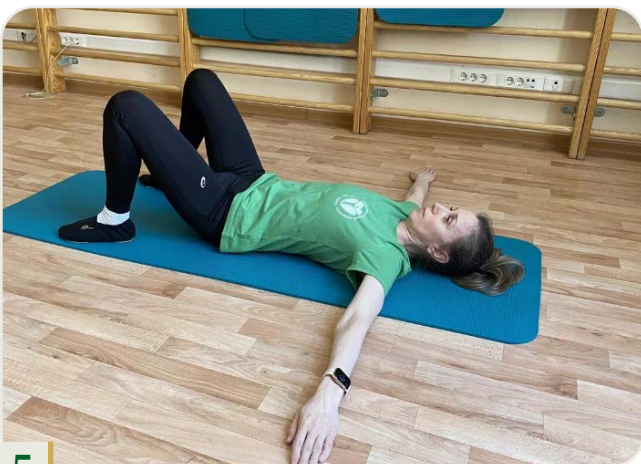
**3**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, в опоре, руки в стороны, ладонями вниз.



**4**

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



**5**

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



**3.1**

Отклонить колено одной ноги кнаружи. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



**4.1**

Развести колени максимально в стороны, соединив подошвы. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



**5.1**

Пружинистые подъемы согнутой ноги к животу (счет 1-2-3).

Вернуться в исходное положение (счет 4).

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.



6

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, в опоре, руки в стороны на уровне плеч.



7

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, в опоре, руки в стороны, ладонями вниз.



6.1

Пружинистое покачивание голенью вверх-вниз, стопа на весу, колено на уровне тазобедренного сустава.

Повторить другой ногой.

Дыхание произвольное.



7.1

Положить стопу одной ноги на колено другой, потянувшись коленом этой же ноги вниз. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить другой ногой. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

8

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены на весу, руки в стороны ладонями вниз.

Пружинистые разведения колен в стороны. Дыхание произвольное.



**9**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, на весу, руки в стороны, ладонями вниз.



**9.1**

Круговые вращения согнутыми ногами в тазобедренных суставах кнаружи. Дыхание произвольное.



**10**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, на весу, колени максимально расставлены, на весу, колени максимально подняты вверх.

Дыхание произвольное.