



Комплекс №35

## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

### «Кардиотренировка»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА  
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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

Вес бутылок с водой или гантелей может варьироваться от 0,5 кг до 2,0 кг в зависимости от вашего самочувствия и уровня физической подготовки.



**1**

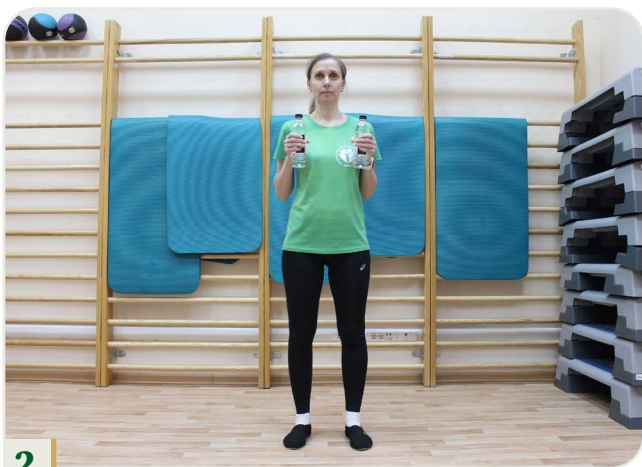
Стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, бутылки с водой (или гантели).



**1.1**

Полуприсед с одновременным выпрямлением рук. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.



**2**

Стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, бутылки на уровне груди.



**2.1**

Поворот туловища в сторону с одновременным выпрямлением рук и полуприседом. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону.



**3**

Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках внизу бутылки.

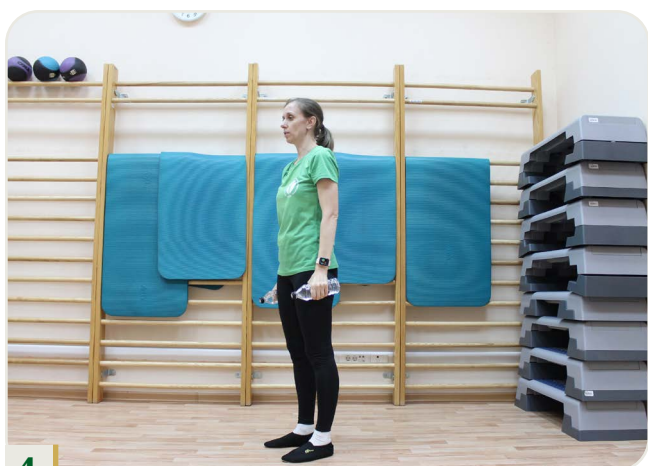


**3.1**

Подъем прямых рук вверх с одновременным подъемом ноги, согнутой в колене. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону.



**4**

Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках внизу бутылки.



**4.1**

Подъем рук до груди с одновременным отведением ноги назад на носок. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону.



**5**

Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках вверх бутылки.



**5.1**

Подъем ноги, согнутой в колене, вверх с одновременным опусканием рук, стараясь бутылками коснуться колена. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох.

Повторить в другую сторону.





6

Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках внизу бутылки.



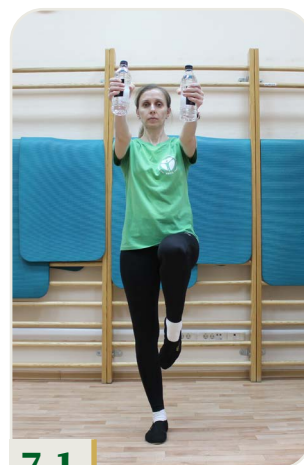
6.1

Подъем прямых вверх с одновременным отведением ноги в сторону на носок. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону.



7

Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках внизу бутылки.



7.1

Подъем прямых рук до уровня груди с одновременным сгибанием одной ноги в колене и отведением другой в сторону на носок. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону.



8

Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках внизу бутылки.



8.1

Глубокий полуприсед, слегка наклоняя туловище, в пояснице не прогибаться. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.



**9**

Стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, бутылки.



**9.1**

Поворот туловища в сторону с одновременным подъемом, согнутой в колене ноге с этой же стороны. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону.



**10**

Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках вверх бутылки.



**10.1**

Прогнуться назад, не запрокидывая голову. Вдох.



**10.2**

Наклон туловища махом вниз, руки между ног. Выдох.