Комплекс №26

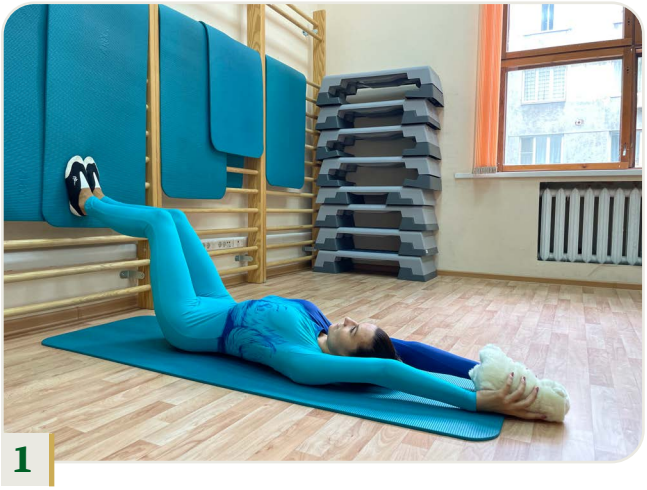
КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Укрепляем мышцы пресса»

для начинающих

ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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



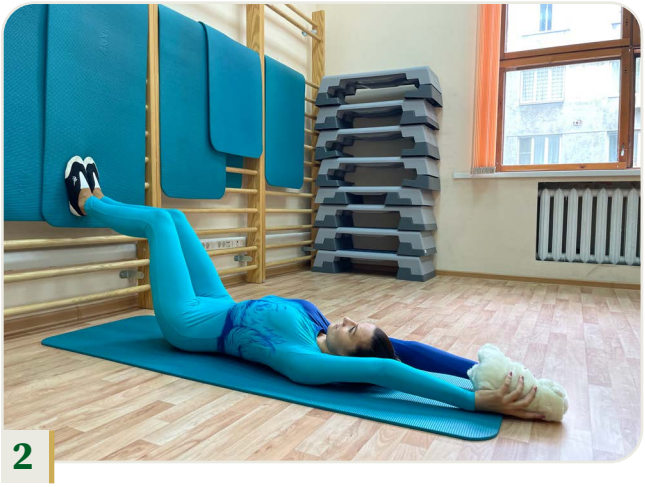
1

Лежа на спине, ноги, слегка согнутые в коленях, в опоре на стене, в прямых руках любой предмет (диванная подушка, мягкая игрушка и т.д.) на полу за головой.

1.1

Поднять слегка туловище, оторвав лопатки от пола, переведя руки с предметом вперед к ногам.

Вернуться в исходное положение.



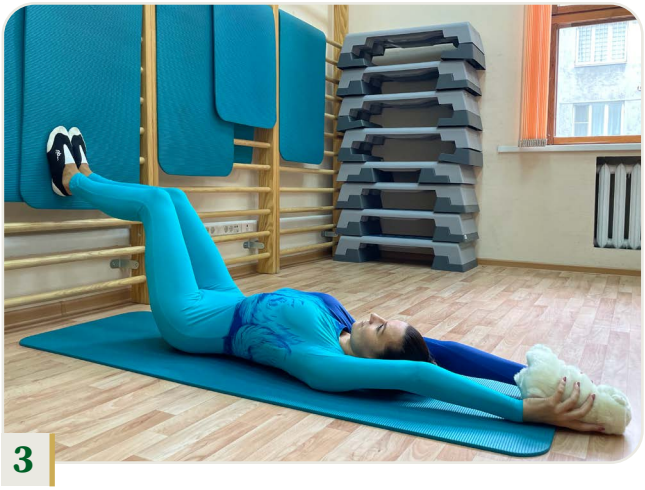
2

Лежа на спине, ноги слегка, согнутые в коленях, в опоре на стене, в прямых руках предмет на полу за головой.

2.1

Поднять слегка согнутые в коленях ноги вверх, чуть дальше тазобедренных суставов.

Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на спине, ноги слегка, согнутые в коленях, в опоре на стене, в прямых руках предмет на полу за головой.

3.1

Поднять слегка согнутые в коленях ноги вверх, чуть дальше тазобедренных суставов, с одновременным подъемом рук, стараясь коснуться предметом голени.

Вернуться в исходное положение.

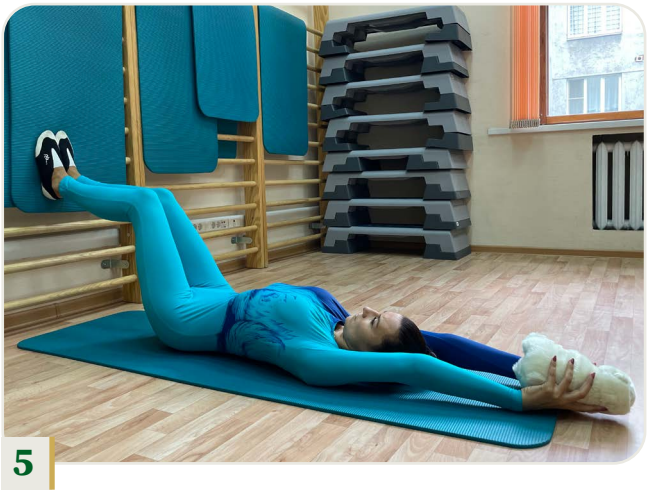
4

Лежа на спине, ноги, слегка согнутые в коленях, в опоре на стене, в прямых руках предмет на полу за головой.

4.1

Поочередно согнуть ногу в колене, подтянув к груди, переведя руки с предметом за колено.

Вернуться в исходное положение.



5

Лежа на спине, ноги, слегка согнутые в коленях, в опоре на стене, в прямых руках предмет на полу за головой.

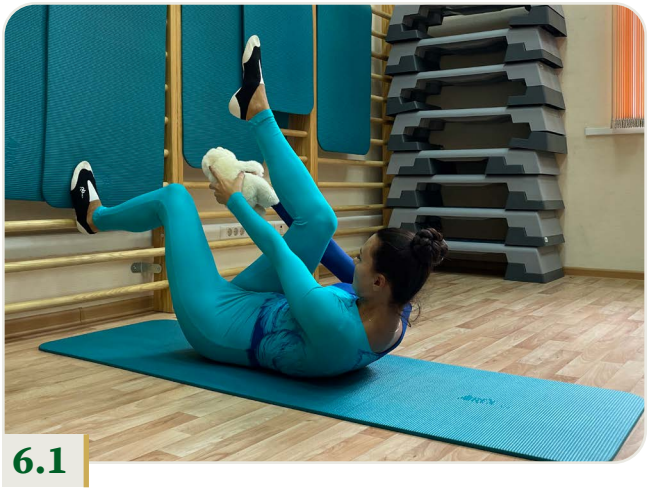
5.1

Согнуть обе ноги, подтянуть к груди, переведя руки с предметом за колени.

Вернуться в исходное положение.

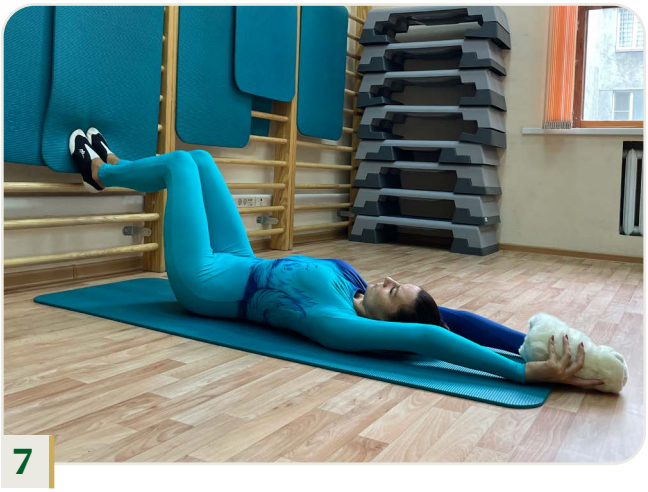
6

Лежа на спине, ноги, слегка согнутые в коленях, в опоре на стене, прямые руки с предметом на полу за головой.



6.1

Поднять слегка согнутые ноги вверх, дальше тазобедренных суставов, с одновременным подъемом рук и туловища и перекладыванием предмета под голенями.



7

Лежа на спине, ноги, слегка согнутые в коленях, в опоре на стене, прямые руки с предметом на полу за головой.

7.1

Согнуть колени, максимально приблизив к груди.

Вернуться в исходное положение.

8

Лежа на спине, ноги, слегка согнутые в коленях, в опоре на стене, прямые руки с предметом на полу за головой.

8.1

Согнуть ноги в коленях, приблизив максимально к груди с одновременным подъемом туловища. Стараясь локтями коснуться колен.

Вернуться в исходное положение

9

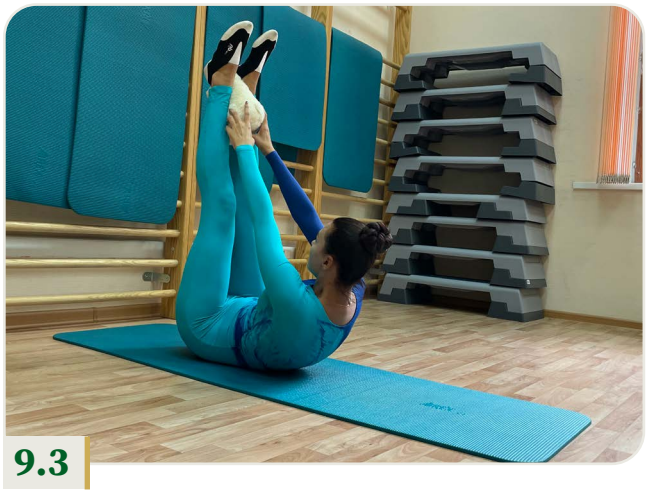
Лежа на спине, ноги, слегка согнутые в коленях, в опоре на стене, прямые руки с предметом на полу за головой.

9.1

Поднять ноги вверх с одновременным подъемом рук и туловища.

9.2

Развести ноги в стороны с одновременным опусканием туловища на пол.

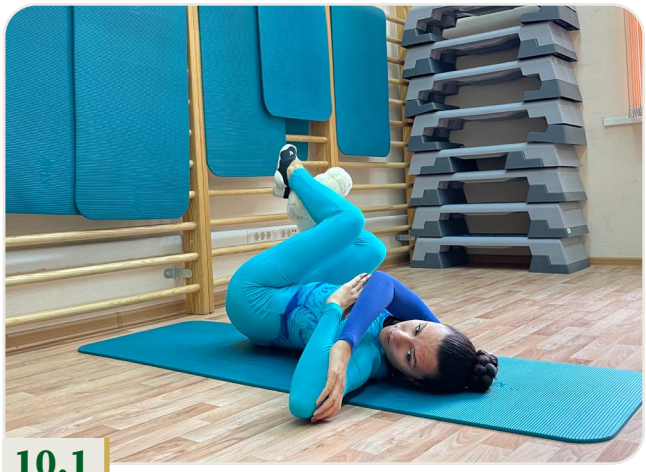


9.3

Свести ноги с одновременным подъемом туловища и рук с передачей предмета в ноги.

10

Лежа на спине, ноги подняты вверх, слегка согнуты в коленях, предмет между голенями, руки, согнутые в локтях, перед грудью.



10.1

Руки в одну сторону, ноги в другую сторону.

Смена положения рук и ног.

Вернуться в исходное положение, передав предмет из ног в руки.