Комплекс №26

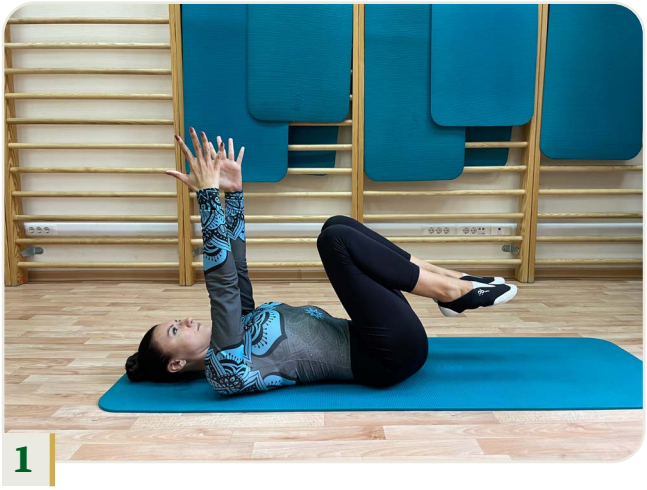
КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Укрепляем мышцы пресса»

для практикующих

ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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



1

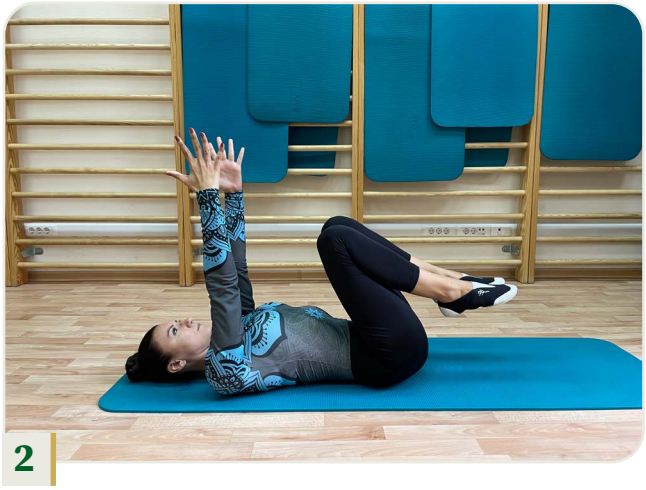
Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, на весу, прямые руки перед грудью напряжены, пальцы растопырены.

1.1

Опустить одновременно прямую ногу и разноименную руку вниз, не касаясь в крайних точках пола.

Смена положения ног и рук.

Вернуться в исходное положение



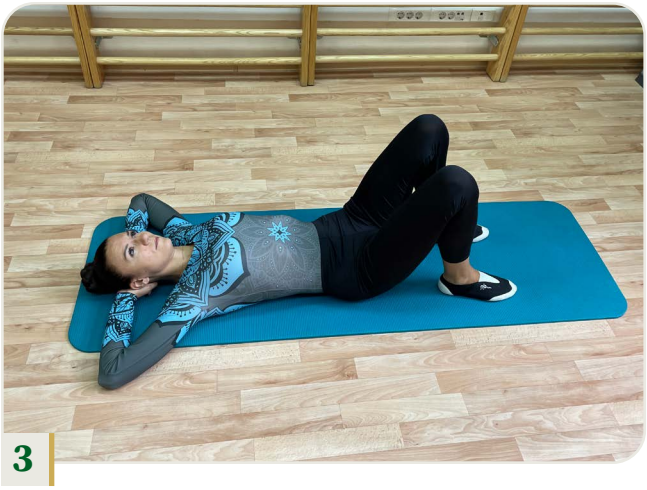
2

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях на весу, прямые руки перед грудью напряжены, пальцы растопырены.

2.1

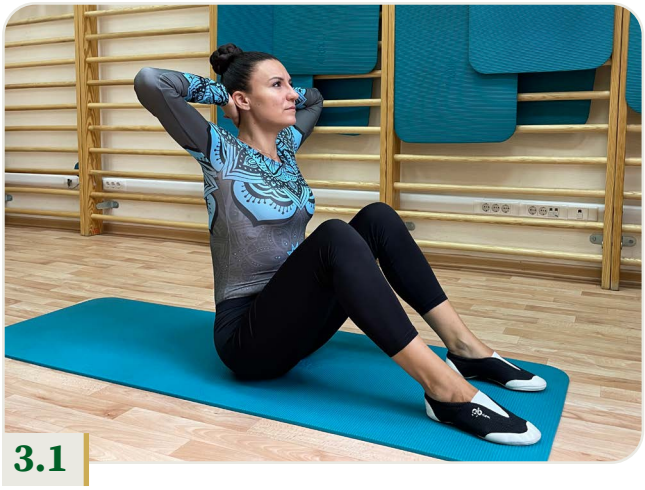
Опустить одновременно прямую ногу и одноименную руку вниз, не касаясь в крайних точках пола.

Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на полу, руки в «замке» за головой.



3.1

Поднять туловище, локти не сводить, спина прямая.

Вернуться в исходное положение.

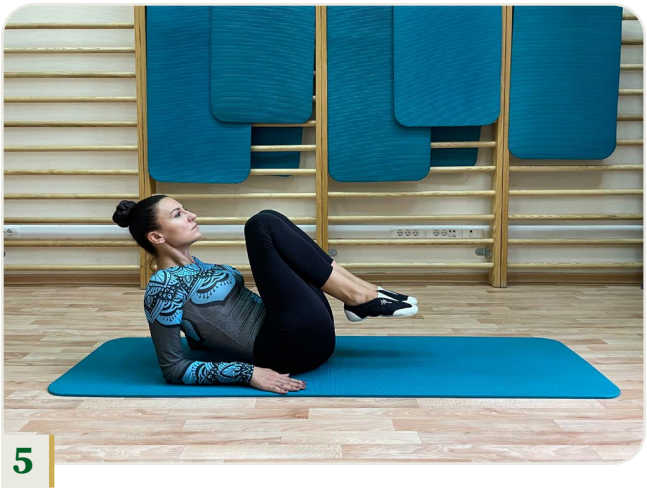
4

Лежа на спине, руки вдоль туловища с опорой на предплечья, лопатки на весу, ноги вместе.

4.1

Согнуть колени, подтянуть к груди, не отрывая таза от пола.

Вернуться в исходное положение.



5

Лежа на спине, руки вдоль туловища с опорой на предплечья, лопатки на весу, ноги согнутые в коленях, на весу.

5.1

Разогнуть колени, опуская ноги к полу, но, не касаясь его.

Вернуться в исходное положение.

6

Лежа на спине, туловище слегка поднято, голова на весу, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, напряжены.

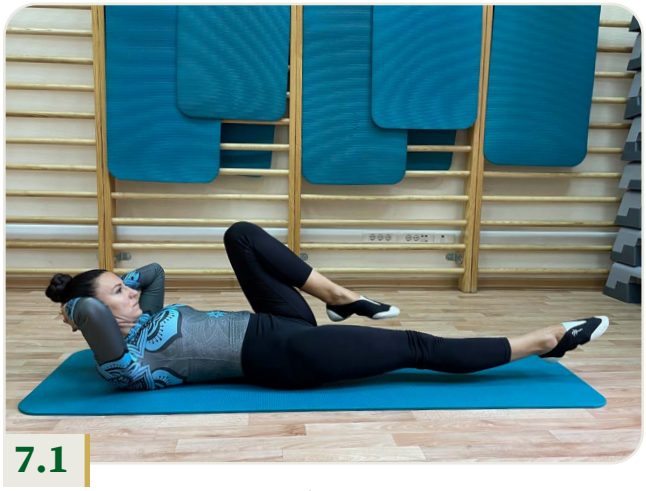
6.1

Поочередно потянуться кистями к стопам с наружной стороны.

Вернуться в исходное положение.

7

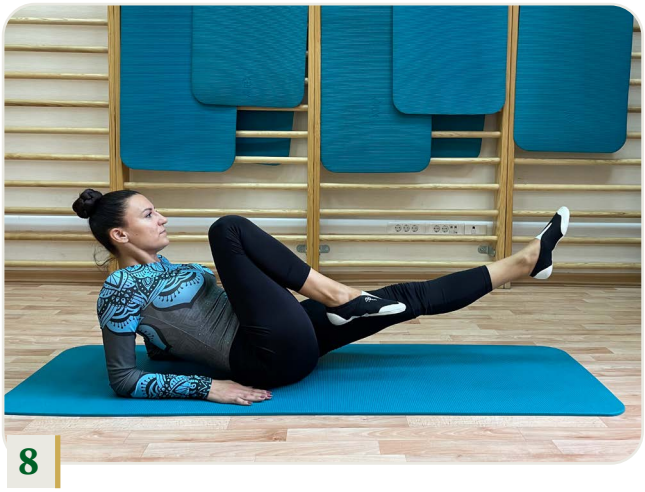
Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях на весу, руки в «замке» за головой, туловище приподнято.



7.1

Поочередное разгибание ног в коленях к полу, не касаясь пола.

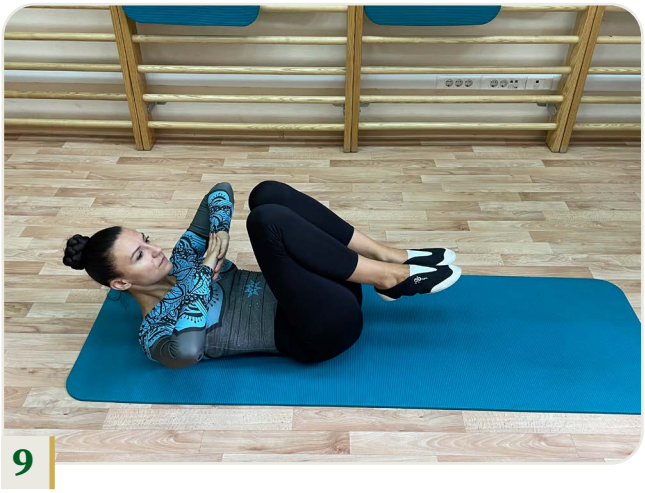
Вернуться в исходное положение.



8

Лежа на спине, руки вдоль туловища с опорой на предплечья, одна нога согнута в колене выше уровня тазобедренного сустава, другая нога выпрямлена близко к полу, не касаясь его.

Смена положения ног.



9

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, на весу, ладонь одной руки на тыльной поверхности другой ладони, туловище слегка приподнято, лопатки на весу.

9.1

Поочередные повороты туловища в стороны.

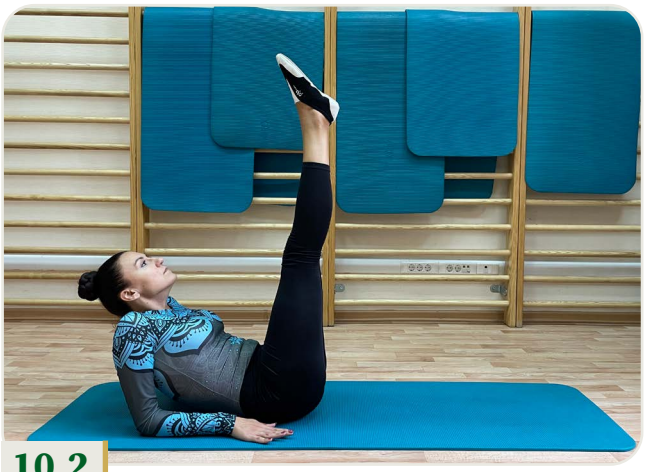
Вернуться в исходное положение.

10

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, на весу, опора на предплечья.

10.1

Выпрямить колени, опуская ноги к полу, не касаясь его.



10.2

Поднять ноги под 90 градусов.

10.3

Опустить ноги к полу, не касаясь его.

Вернуться в исходное положение.