Комплекс №27

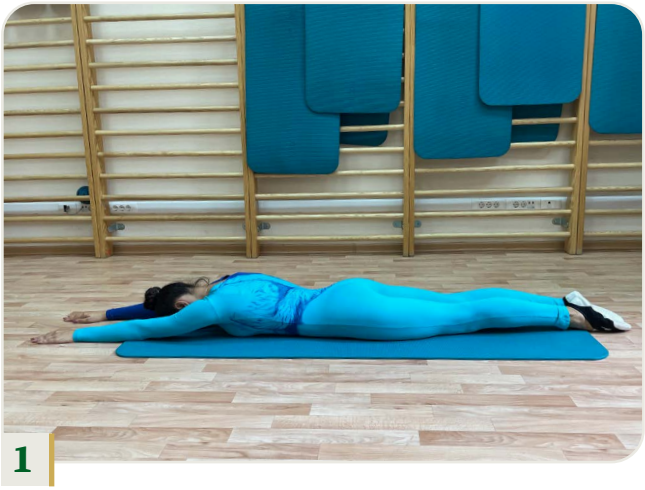
КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Сильная спина»

для начинающих

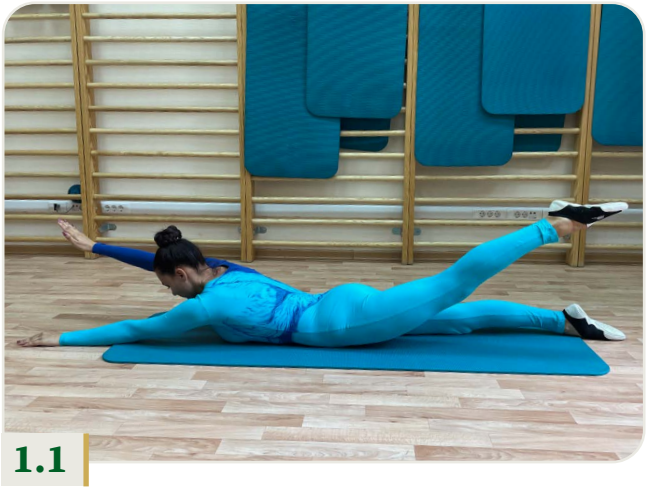
ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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



1

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



1.1

Поднять одновременно разноименные руку и ногу с подъемом туловища.

Вернуться в исходное положение.

Смена положения рук и ног.

2

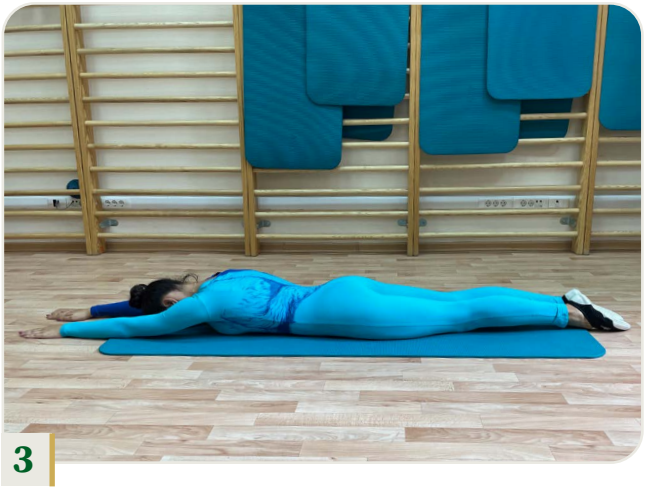
Лежа на животе, прямые ноги вместе, прямые руки на полу перед головой на ширине плеч.

2.1

Поднять одновременно одноименные руку и ногу с подъемом туловища.

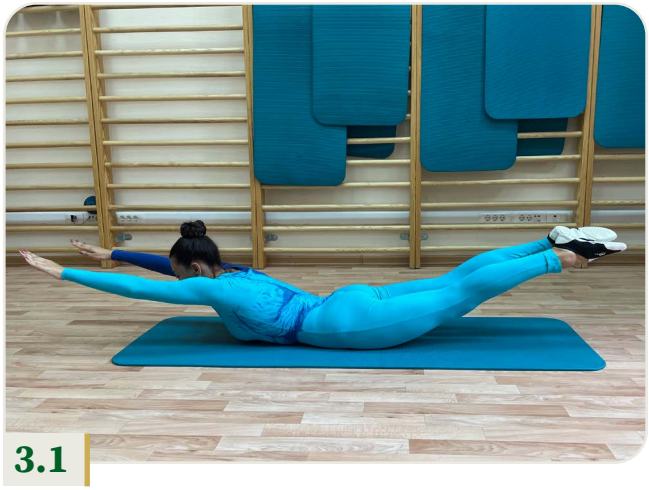
Вернуться в исходное положение.

Смена положения рук и ног.



3

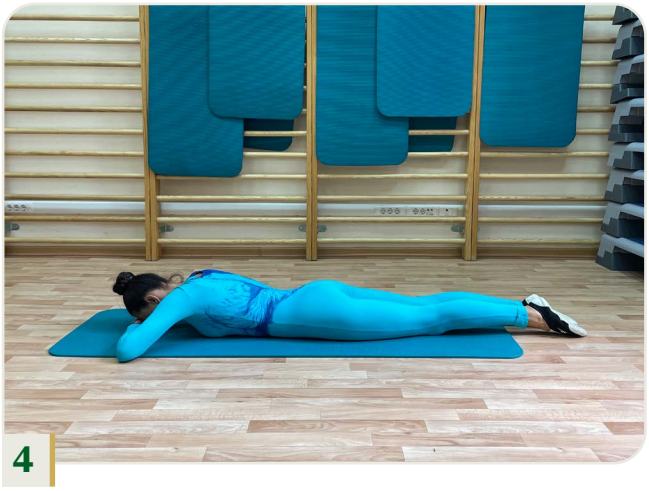
Лежа на животе, прямые ноги вместе, прямые руки на полу перед головой.



3.1

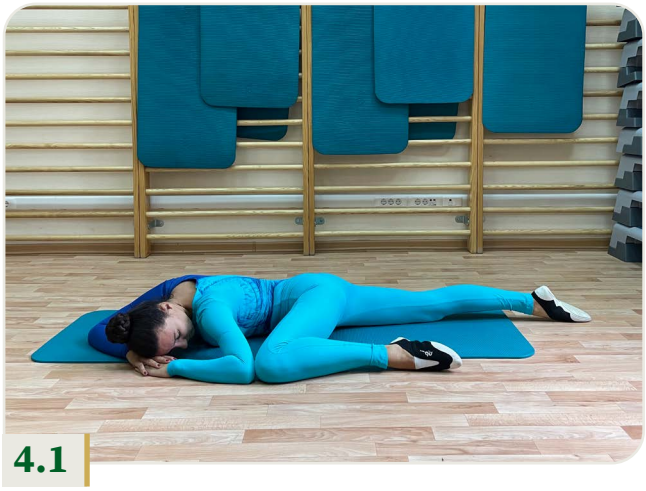
Поднять одновременно ноги и руки с подъемом туловища.

Вернуться в исходное положение.



4

Лежа на животе, ноги прямые вместе, ладонь одной руки на тыльной стороне другой ладони, голова в опоре на ладонях.



4.1

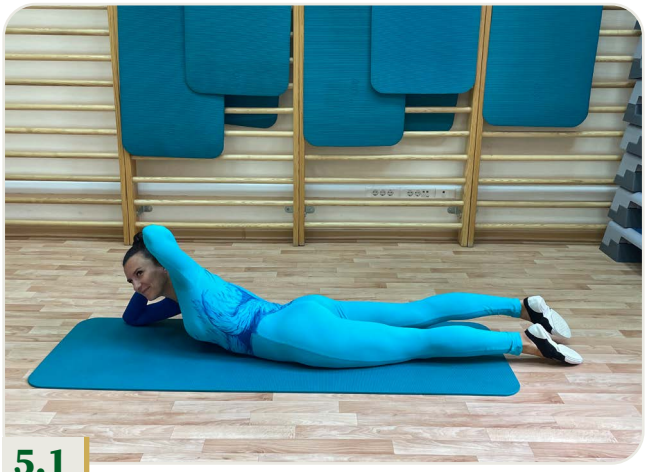
Наклонить туловище в сторону, стараясь локтем коснуться колена согнутой ноги.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.

5

Лежа на животе, ноги прямые вместе, руки в «замке» за головой.

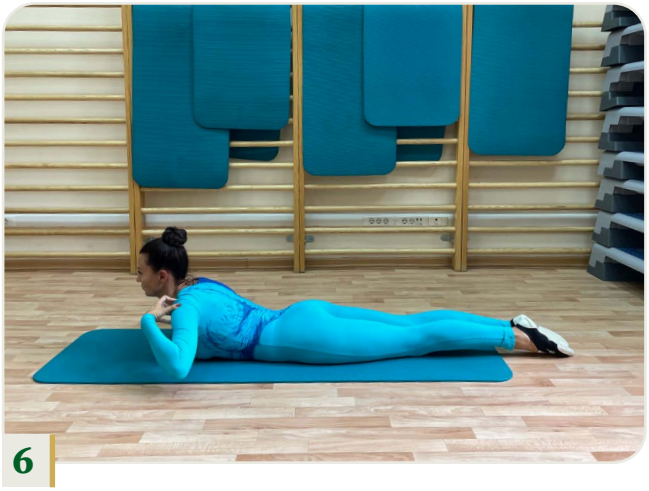


5.1

Поднять туловище с поворотом назад.

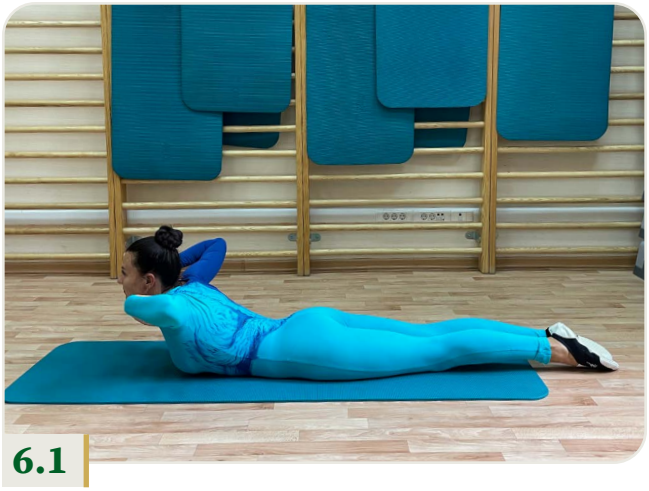
Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.



6

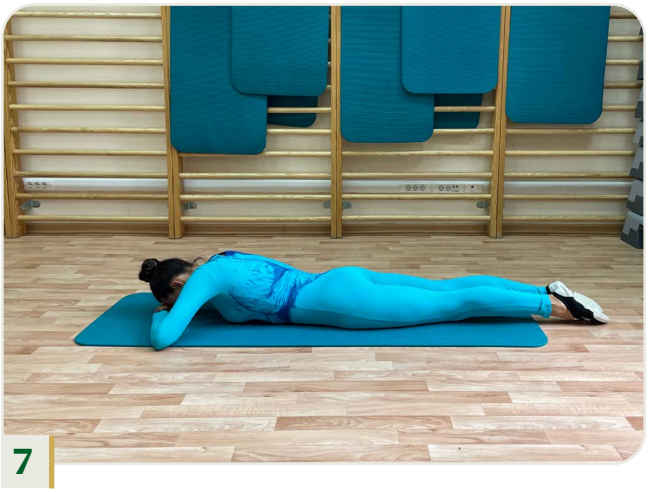
Лежа на животе, руки у плеч, туловище слегка поднято, ноги прямые вместе.



6.1

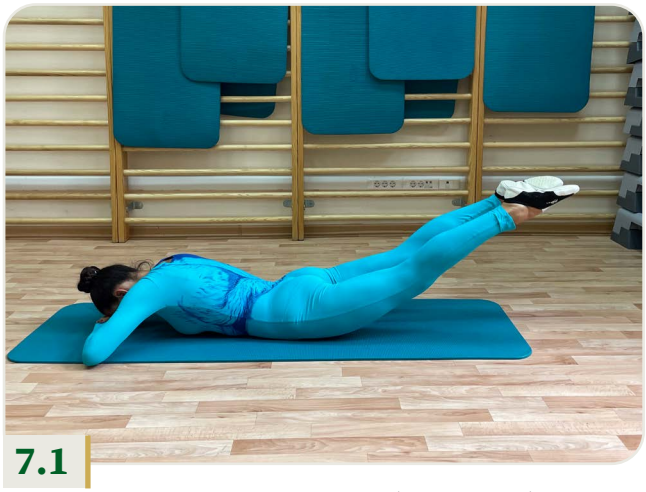
Круговые вращения в плечевых суставах вперед, назад.

Вернуться в исходное положение.



7

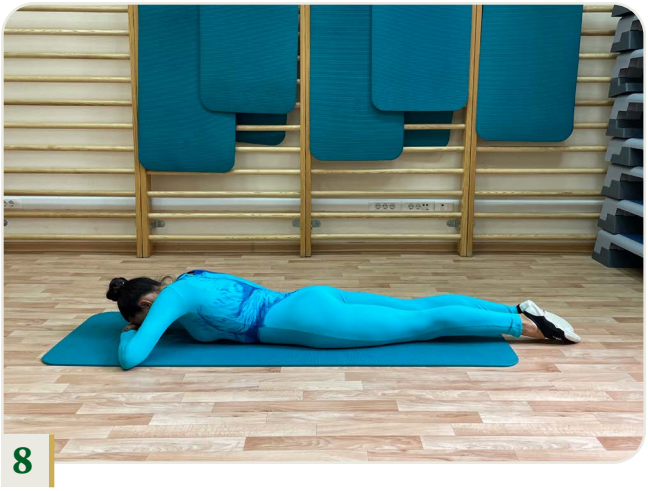
Лежа на животе, прямые ноги широко расставлены, ладонь одной руки на тыльной стороне другой ладони, голова в опоре на ладонях.



7.1

Поднять одновременно обе ноги, бедра не касаются пола.

Вернуться в исходное положение.



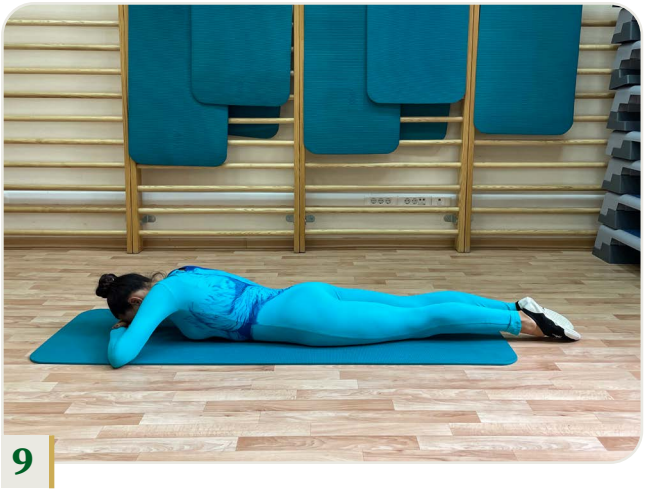
8

Лежа на животе, прямые ноги широко расставлены, ладонь одной руки на тыльной стороне другой ладони, голова в опоре на ладонях.

8.1

Поднять одновременно обе ноги, сгибая в коленях, бедра не касаются пола.

Вернуться в исходное положение.



9

Лежа на животе, прямые ноги вместе, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки, голова в опоре на ладонях.

9.1

Поднимая туловище одновременно с руками, наклониться в сторону.

Вернуться в исходное положение

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.

10

Лежа на животе, прямые ноги вместе, руки в «замке» за головой.

10.1

Поднять верхнюю часть туловища.

10.2

Опуская туловище, поднять ноги, бедра не касаются пола.

10.3

Опуская ноги, поднять верхнюю часть туловища.

Вернуться в исходное положение.