Комплекс №27

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Сильная спина»

для практикующих

ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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

1

Стоя в планке, в руках гантели.

1.1

Согнуть руку в локте, касаясь гантелей плеча.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой рукой.

2

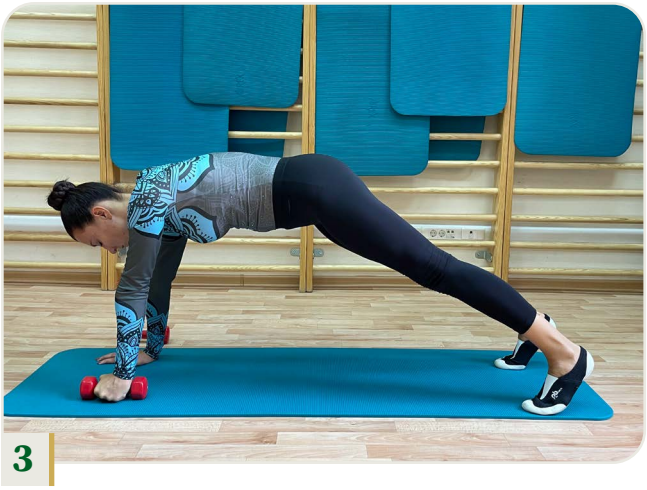
Стоя в планке, в руках гантели.

2.1

Поднять таз, рукой потянуться к стопе разноименной ноги с внутренней стороны.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой рукой.

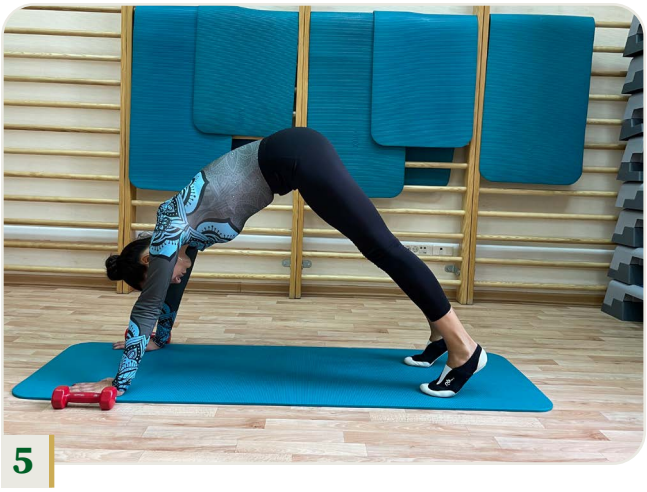


3

Стоя в планке, в одной руке гантеля, переложить гантелю в другую руку.

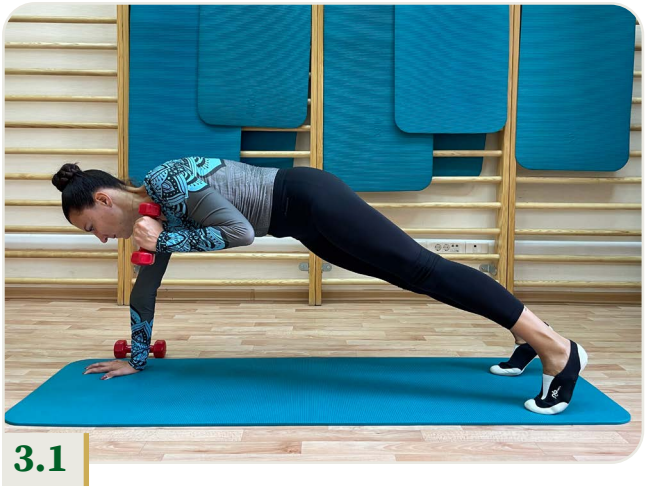
4

Стоя в планке, в руках гантели.



5

Планка с поднятым тазом.



3.1

После согнуть руку в локте, касаясь гантелей плеча.

Вернуться в исходное положение.

Переложить гантелю в другую руку и повторить другой рукой.

4.1

Поднять таз, рукой потянуться к стопе одноименной ноги с наружней стороны.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой рукой.

5.1

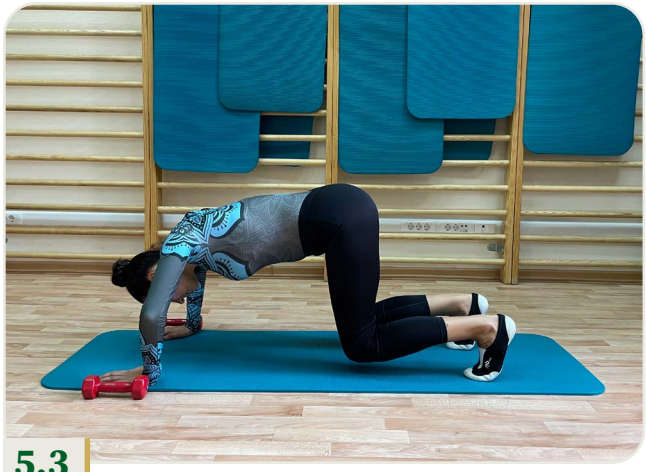
Стоя на четвереньках с опорой на носках, гантеля на уровне кистей сбоку коврика.

Согнуть одновременно колени и локти, не касаясь пола.

5.2

Вернуться в исходное положение.

Переложить дальней рукой гантелю на другую сторону коврика.



5.3

Согнуть одновременно колени и локти, не касаясь пола.

Вернуться в исходное положение.

6

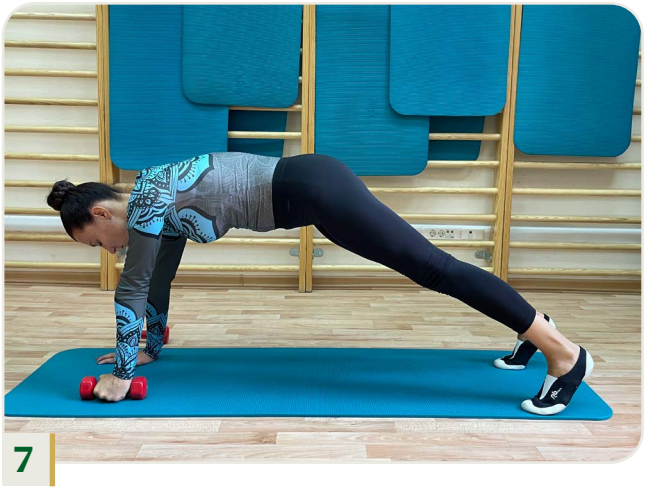
Стоя в планке, одна нога согнута в колене, гантеля зажата под коленом.

6.1

Поднять колено к груди с одновременным подъемом таза и наклоном головы вниз.

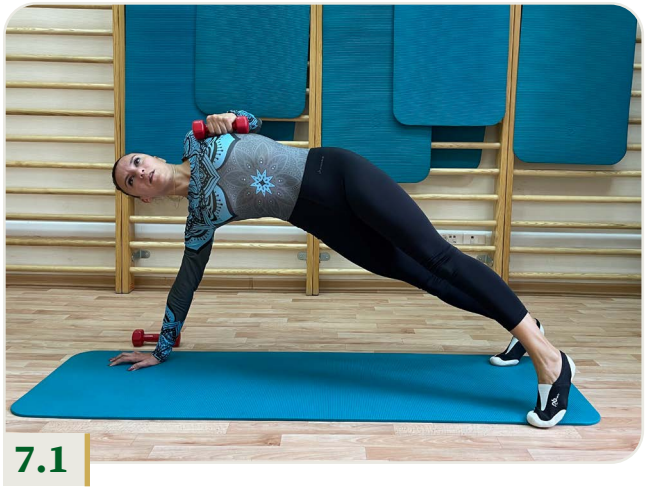
Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.



7

Стоя в планке, в одной руке гантель.



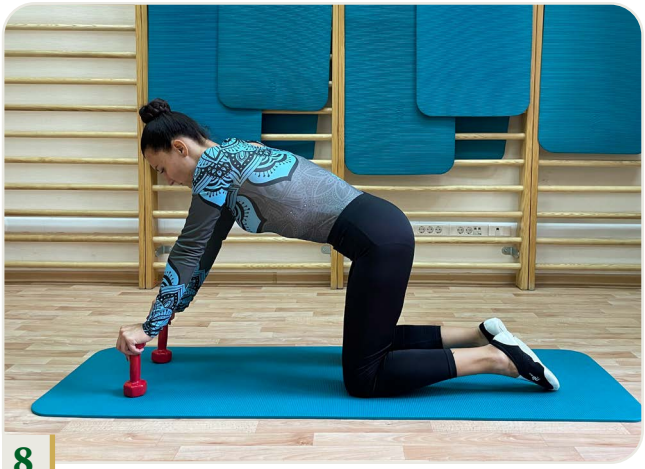
7.1

Отвести согнутую в локте руку с гантелью назад с поворотом туловища.

Вернуться в исходное положение.

Смена положения ног и рук.

Вернуться в исходное положение.

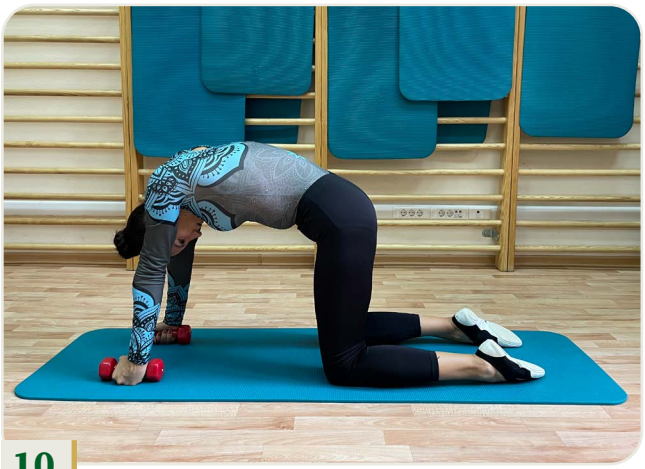


8

Стоя на четвереньках, руки в опоре на головки гантелей.

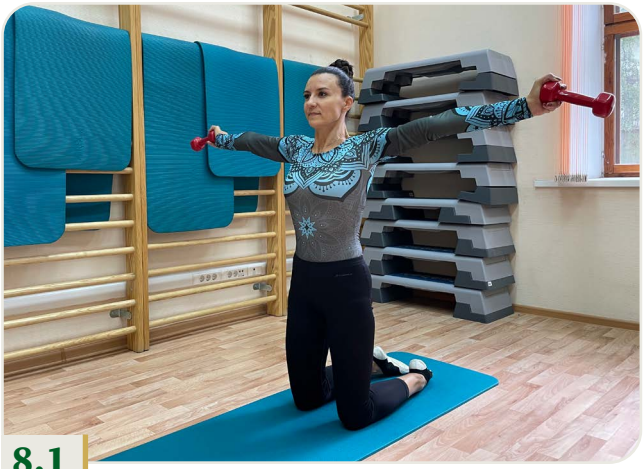
9

Стоя на четвереньках, в руках гантели.



10

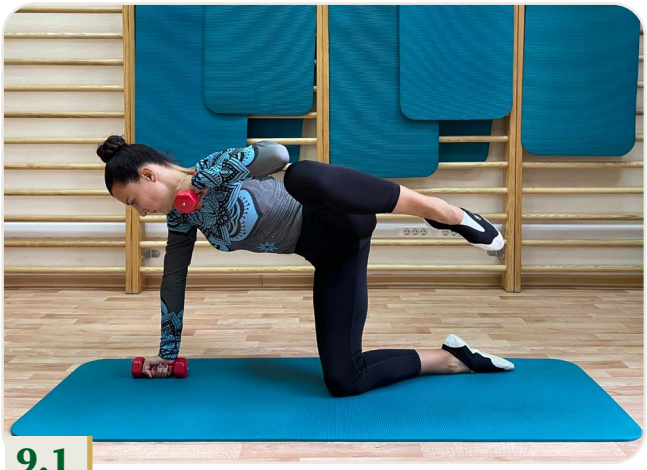
Стоя на четвереньках, круглая спина, в одной руках гантели.



8.1

Поднять туловище, встав на колени, руки в стороны на уровне плеч.

Вернуться в исходное положение.



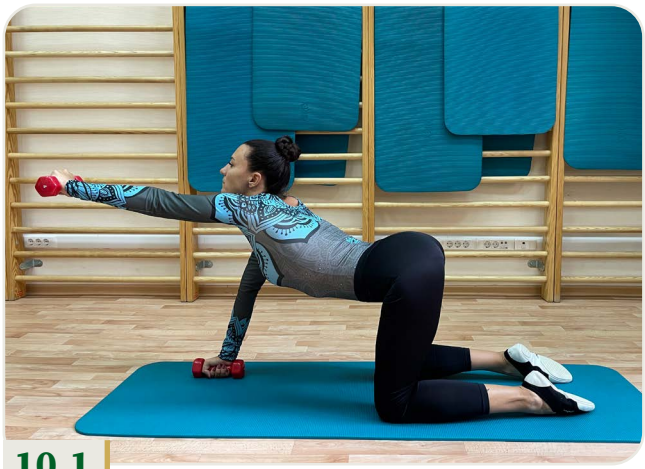
9.1

Поднять ногу, согнутую в колене, в сторону, с одновременным сгибанием руки с гантелей в локте, стараясь коснуться колена.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



10.1

Прогнувшись в пояснице, поднять руку вперед до уровня плеча.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой рукой.

Вернуться в исходное положение.