Комплекс №28

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Упругие ягодицы»

для начинающих

ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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

1

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.

1.1

Опираясь на руки перейти в положение седа.

Вернуться в исходное положение.

2

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.

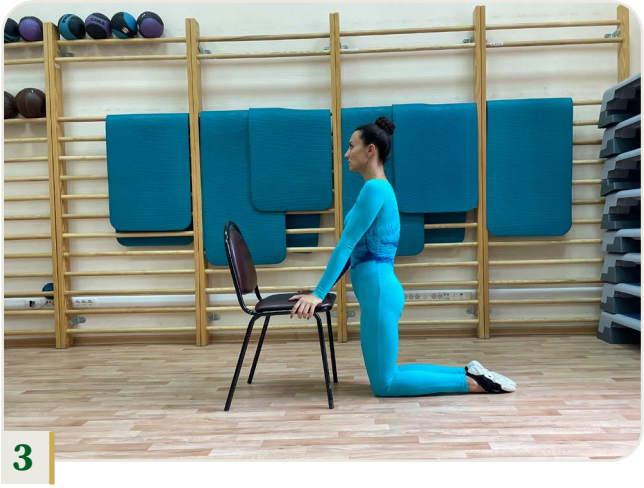
2.1

Отвести выпрямленную ногу в сторону на носок на уровне тазобедренного сустава.

Вернуться в исходное положение.

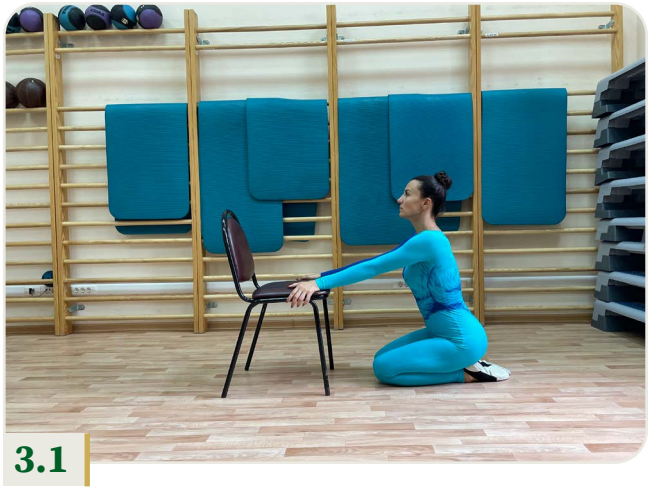
Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



3

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.



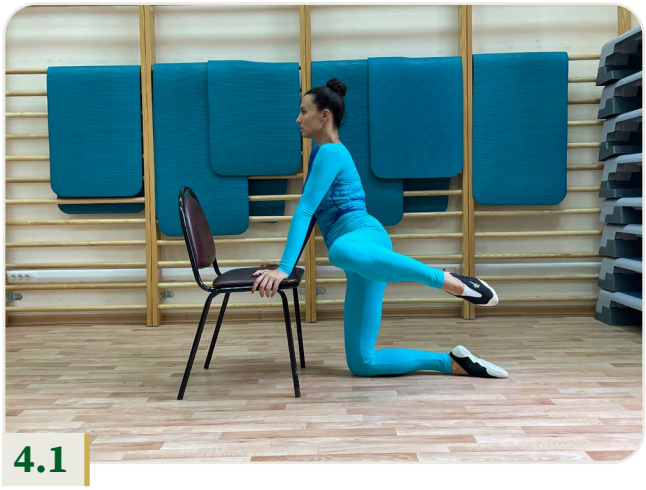
3.1

Сесть на пятки.

Вернуться в исходное положение.

4

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.



4.1

Отвести ногу согнутую в колене, в сторону до высоты тазобедренного сустава.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.

5

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.

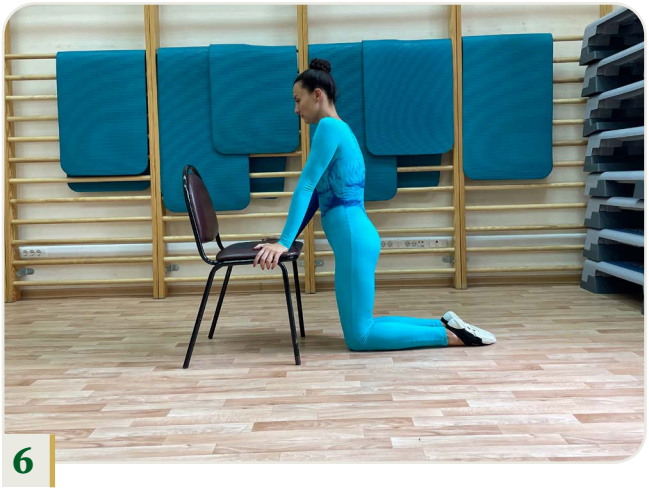
5.1

Отвести согнутую в колене ногу в сторону с опорой на стопу, бедро к голени под 90 градусов.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



6

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.

6.1

Круговые вращения согнутой в колене ногой в тазобедренном суставе назад, бедро к голени под 90 градусов.

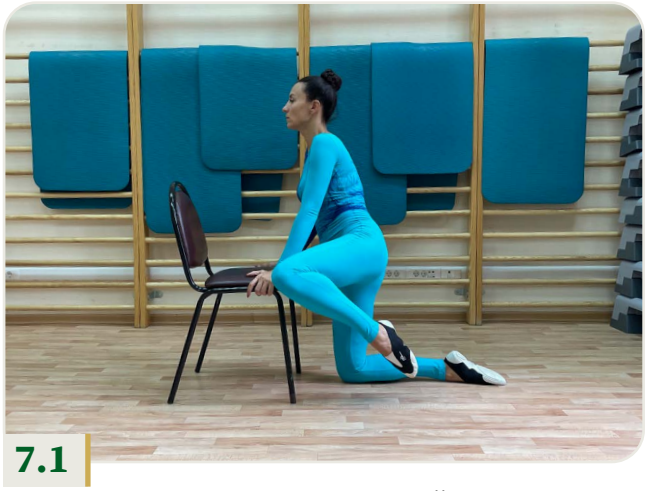
Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.

7

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.



7.1

Круговые вращения согнутой в колене ногой в тазобедренном суставе вперед, бедро к голени под 90 градусов.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.

8

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.

8.1

Отведение ноги, согнутой в колене, назад, стараясь пяткой достать ягодицу.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.

9

Стоя на одном колене, другая нога выпрямлена назад с опорой на носок.

9.1

Пружинистые махи прямой ногой

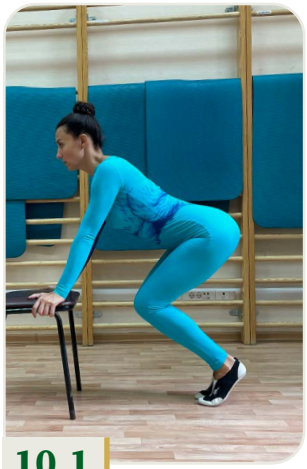
Вернуться в исходное положение.

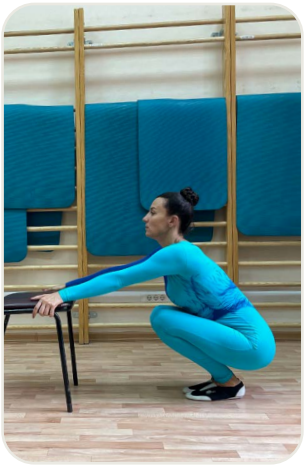
Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.

10

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.





10.1

Опираясь на руки встать в положение полуприседа, затем присесть, таз ниже уровня колен.

Вернуться в исходное положение.