Комплекс №28

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Упругие ягодицы»

для практикующих

ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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

1

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях на ширине плеч в опоре на пол, руки вдоль туловища.

1.1

Поднять таз с одновременным подъемом ноги, согнутой в колене, к груди.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.

2

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях на ширине плеч в опоре на пол, руки вдоль туловища.

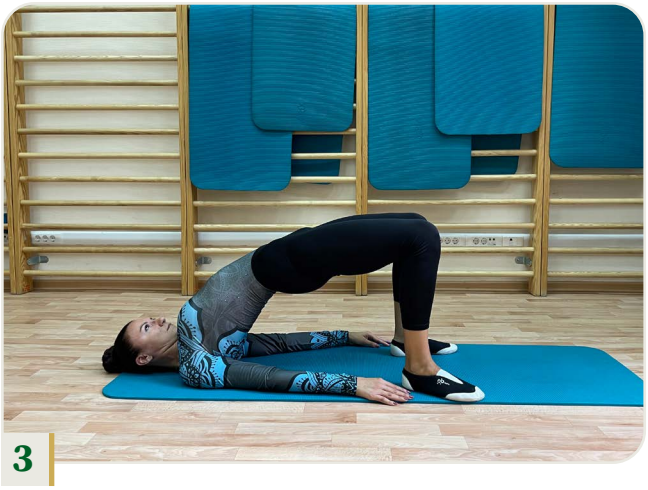
2.1

Поднять таз с одновременным выпрямлением ноги вперед, параллельно полу.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



3

Стоя в полумостике, руки вдоль туловища.

3.1

Поднять согнутую в колене ногу к груди.
Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.
Вернуться в исходное положение.

4

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

4.1

Поднять таз.
Вернуться в исходное положение.

5

Стоя в полумостике, руки в «замке» за головой.

5.1

Отвести ногу, согнутую в колене в сторону
Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.
Вернуться в исходное положение.

6

Стоя в полумостике, руки в «замке» за головой.

6.1

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

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

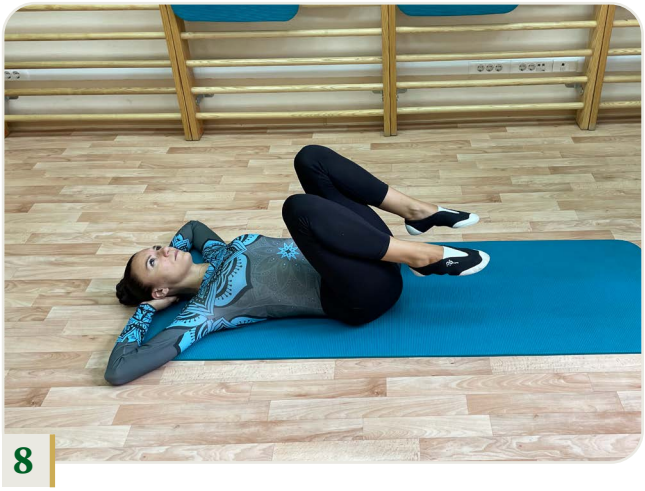
7

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

7.1

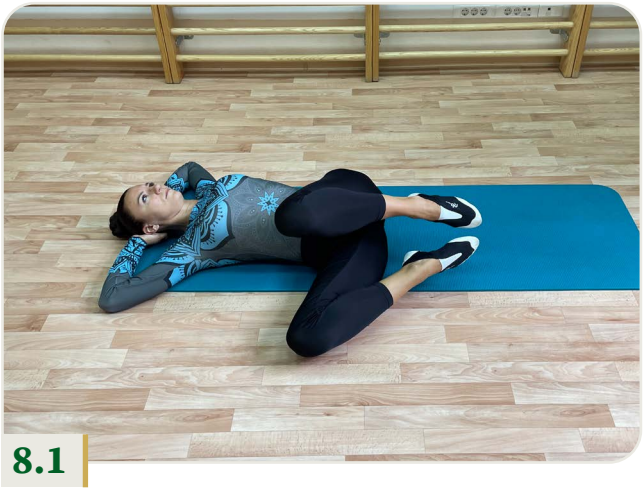
Максимально развести ноги, не разгибая колен.

Вернуться в исходное положение.



8

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

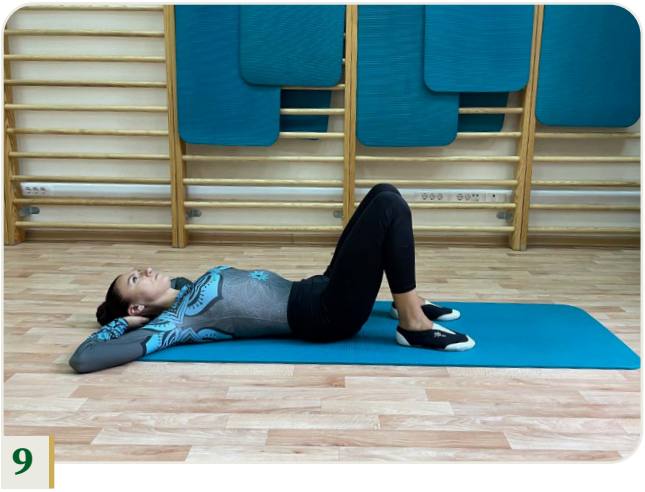


8.1

Отведение одновременно двух ног в сторону, не разгибая колен и не соединяя.

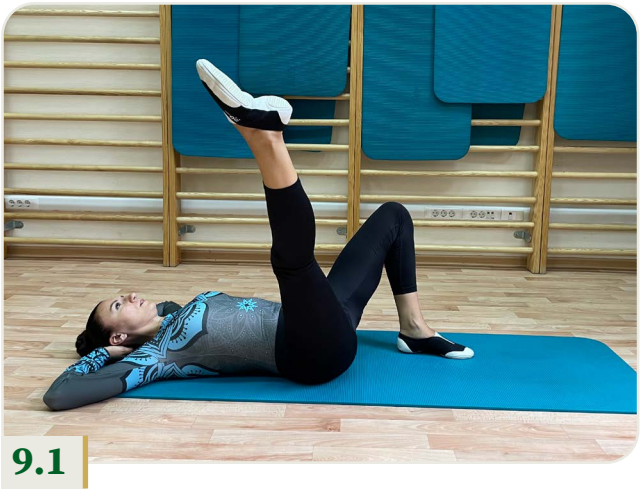
Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



9

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

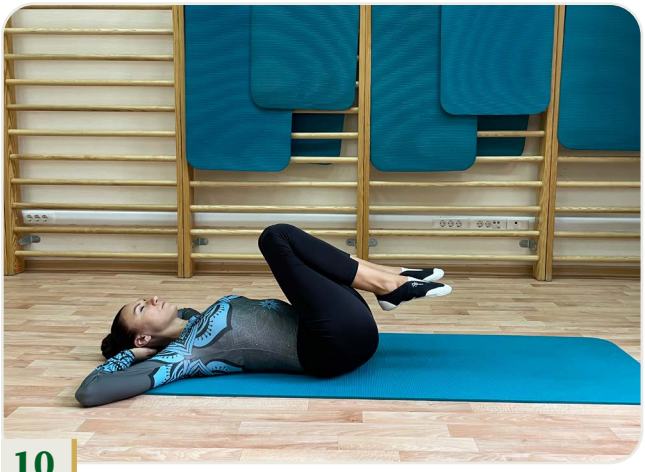


9.1

Круговые вращения прямой ногой кнаружи с максимальным отведением в сторону.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.



10

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

10.1

Выпрямить ноги вперед, не касаясь пола.

Согнуть колени к груди.

10.2

Выпрямить резко вверх, поднимая таз.

10.3

Вернуть колени к груди.

Выпрямить вперед, не касаясь пола.