Комплекс №30

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Антихолка»

для начинающих

ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

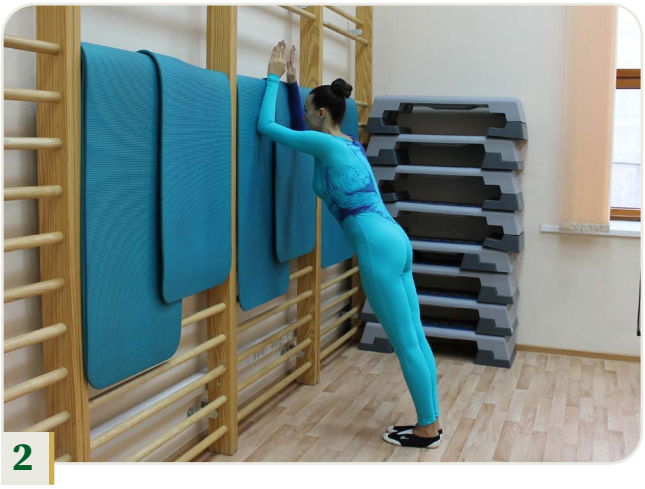
Директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, президент РОПНИЗ, академик РАН

1

Стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутой руки, ноги вместе, ладони в опоре на уровне груди.

1.1

Сгибание локтей, стараясь подбородком достать опору.

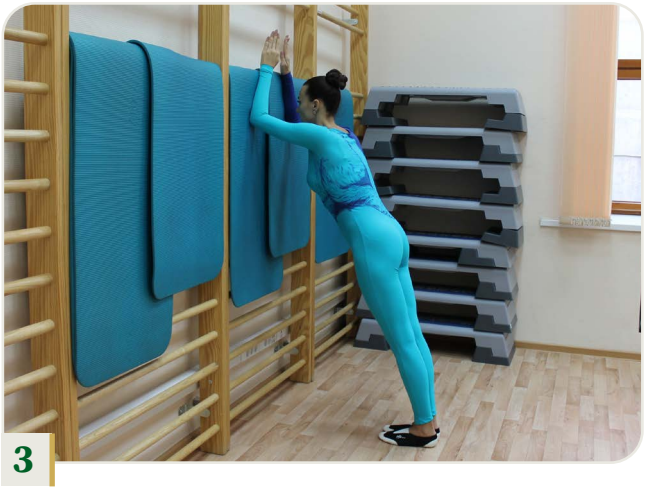


2

Стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутой руки, ноги вместе, руки, согнутые в локтях, в опоре на предплечья на уровне плеч.

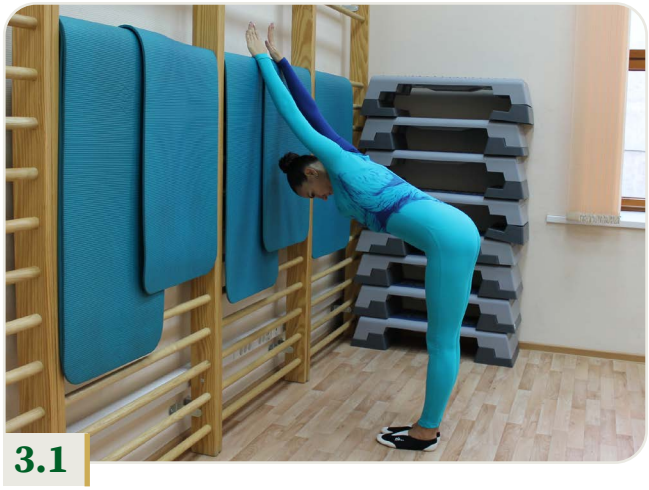
2.1

Поочередное отведение локтя назад с разворотом туловища.



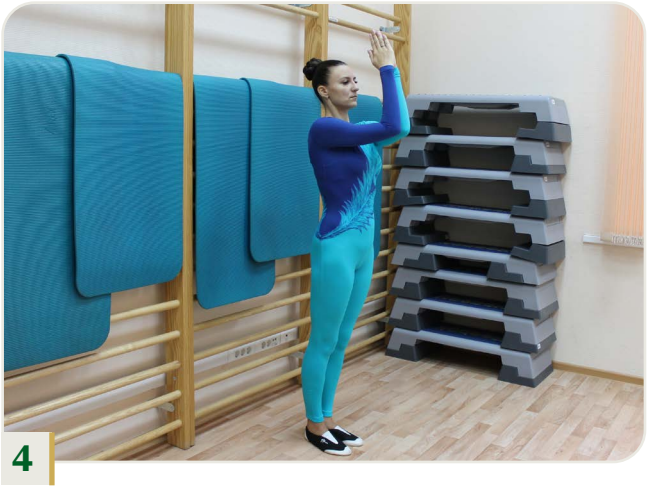
3

Стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутой руки, ноги вместе, руки, согнутые в локтях, в опоре на предплечья на уровне лба.



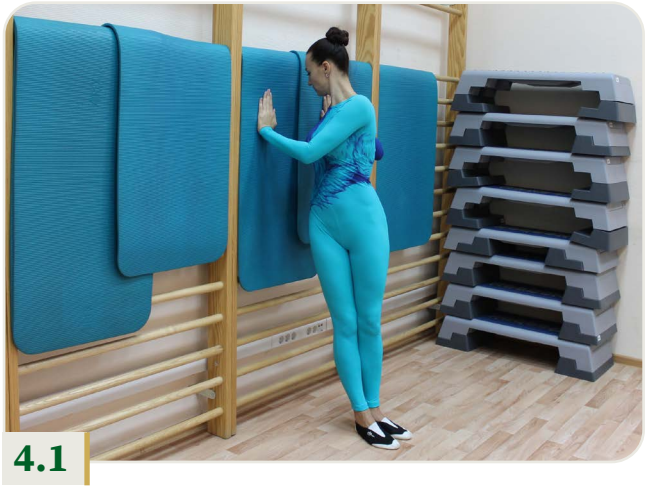
3.1

Наклон туловища вперед, голова ниже уровня предплечий, колени не сгибать.



4

Стоя спиной к опоре на расстоянии ступни, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, соединены ладонями перед грудью.

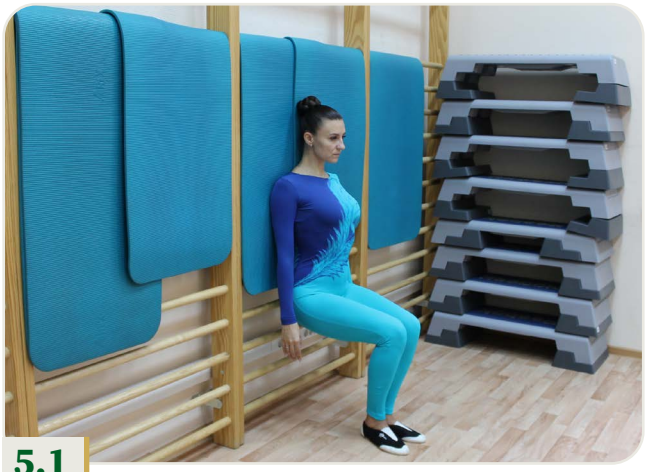


4.1

Поочередные повороты туловища назад, касаясь ладонями опоры, стопы не сдвигать.

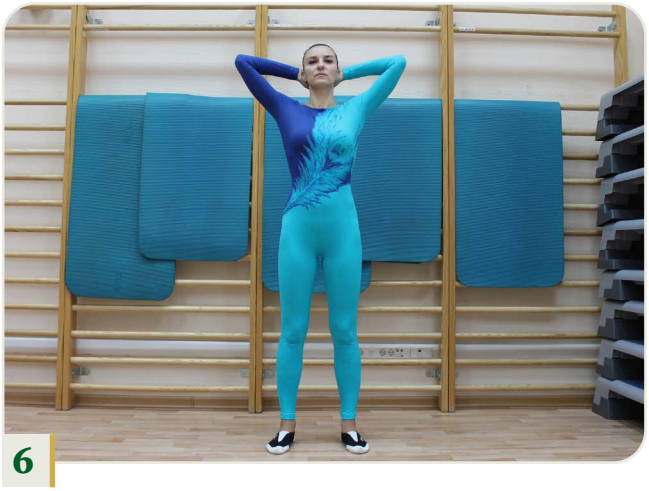
5

Стоя спиной к опоре на расстоянии вытянутой руки, ноги на ширине плеч, руки свободно висят, опереться лопатками.



5.1

Полуприсед, скользя, не отрывая лопаток от стены.



6

Стоя, ноги слегка расставлены, руки, согнутые в локтях, в «замке» на затылке.

6.1

Сведение локтей перед собой, стараясь их соединить.

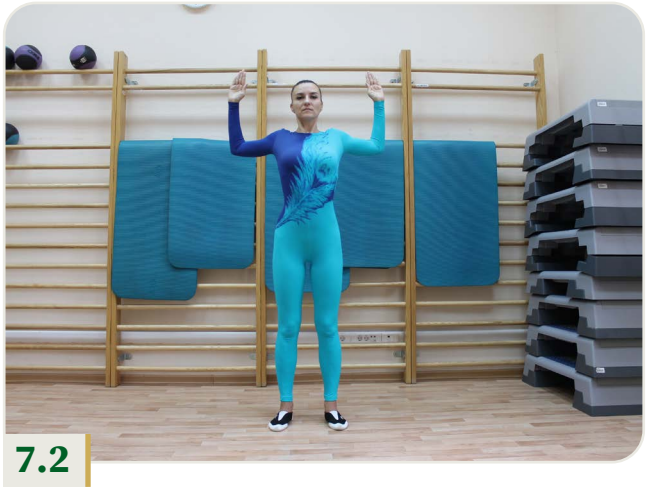
Разведение локтей назад с напряжением.

7

Стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.

7.1

Сведение локтей перед собой, стараясь их соединить.



7.2

Разведение локтей назад с напряжением.

7.3

Поочередное заведение согнутой руки за угол разноименной лопатки.

8

Стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз.

8.1

Свести предплечьями руки за головой, стараясь соединить локти.

9

Стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны, ладонями вниз.

9.1

Поочередно заводим напряженную руку за спину сгибая в локте, большим пальцем вниз.

10

Стоя, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.

10.1

Круговые вращения плечевыми суставами назад.