Комплекс №31

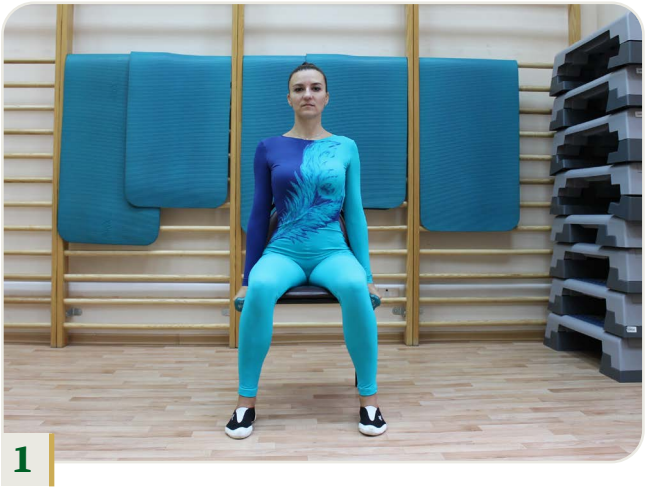
КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Дряблые руки - укрепить и подкачать»

для начинающих

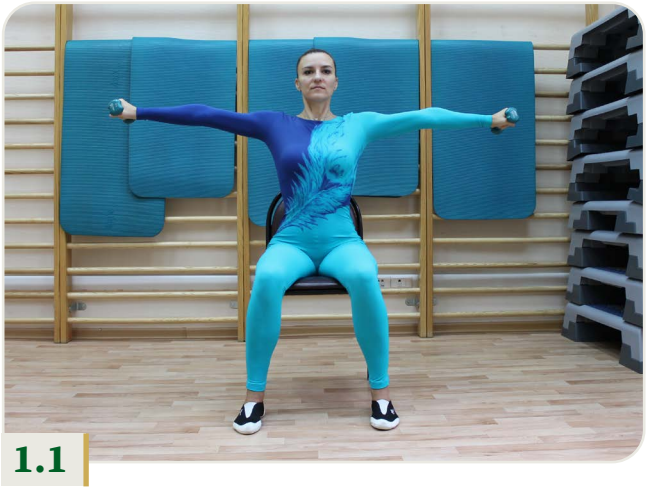
ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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



1

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели.



1.1

Поднять руки в стороны до уровня плеч.

Вернуться в исходное положение.

2

Сидя на стуле, в руках, опущенных вниз, гантели.

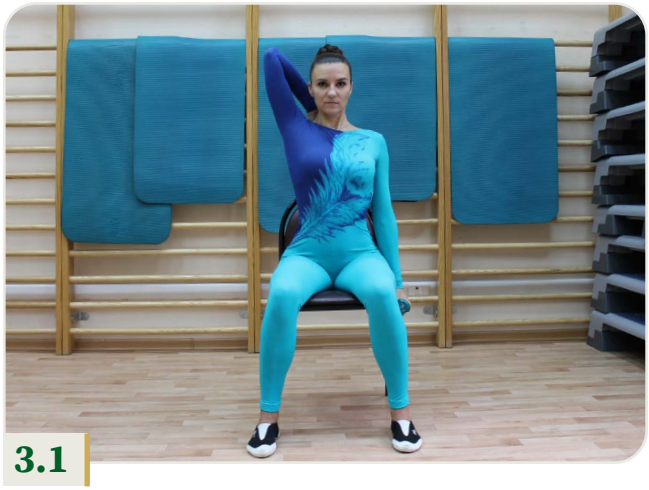
2.1

Поднять руки вперед до уровня плеч (гантели «стоят»).

Вернуться в исходное положение.

3

Сидя на стуле, в руках, опущенных вниз, гантели.



3.1

Согнуть одну руку в локте, коснувшись головкой гантели одноименного плеча.

Смена положения рук.

Вернуться в исходное положение.

4

Сидя на стуле, руки с гантелями в стороны на уровне плеч (гантели «лежат»).

4.1

Пружинистые движения прямыми руками вперед-назад.

Вернуться в исходное положение.

5

Сидя на стуле, руки с гантелями в стороны (гантели «стоят») на уровне плеч.

5.1

Пружинистые движения прямыми руками вверх-вниз.

Вернуться в исходное положение.

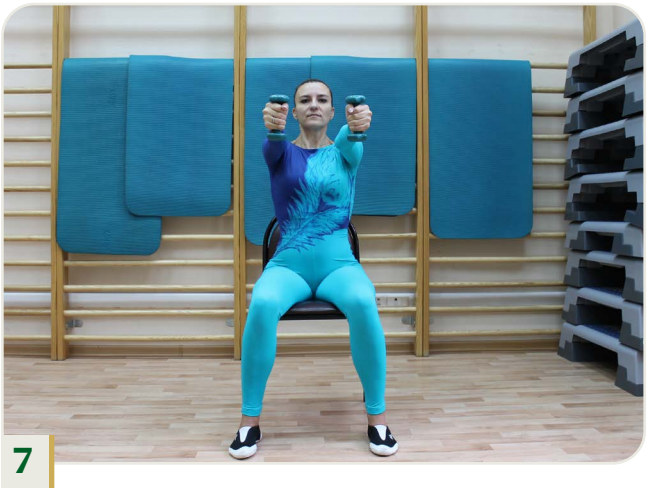
6

Сидя на стуле, руки с гантелями в стороны на уровне плеч.

6.1

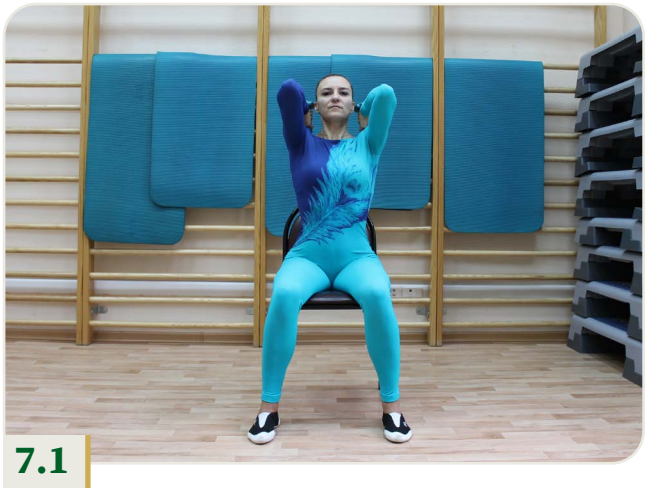
Согнуть одновременно две руки в локтях, касаясь гантелями плечевых суставов.

Вернуться в исходное положение.



7

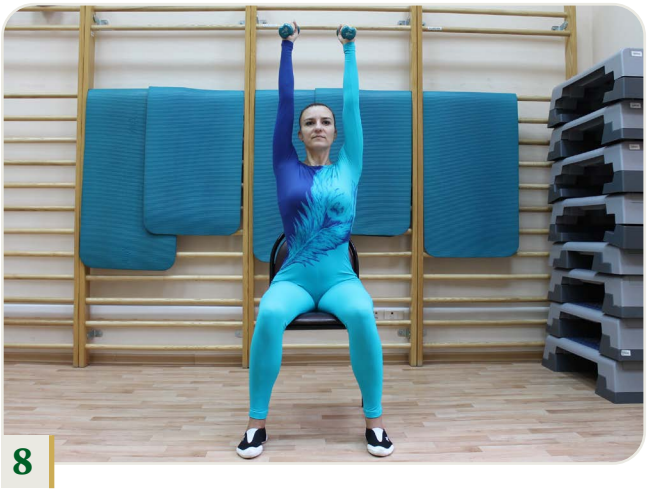
Сидя на стуле, прямые руки с гантелями перед грудью на уровне плеч (гантели «стоят»).



7.1

Согнуть одновременно две руки в локтях, касаясь гантелями лопаток.

Вернуться в исходное положение.



8

Сидя на стуле, в прямых руках, поднятых вверх, гантели.

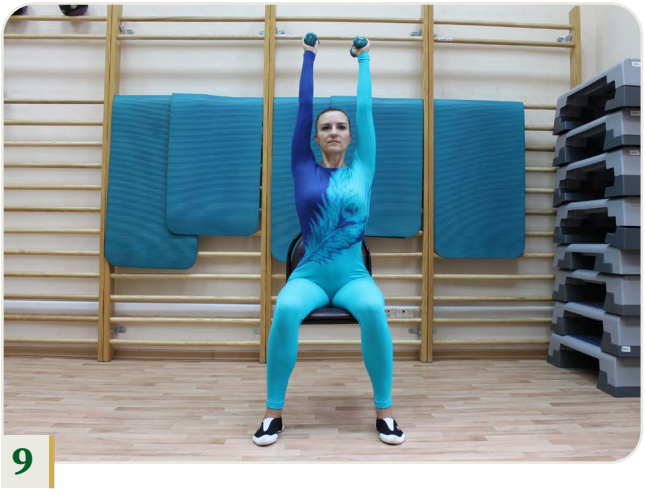
8.1

Согнуть одну руку в локте, заведя за голову к разноименному плечу.

Вернуться в исходное положение.

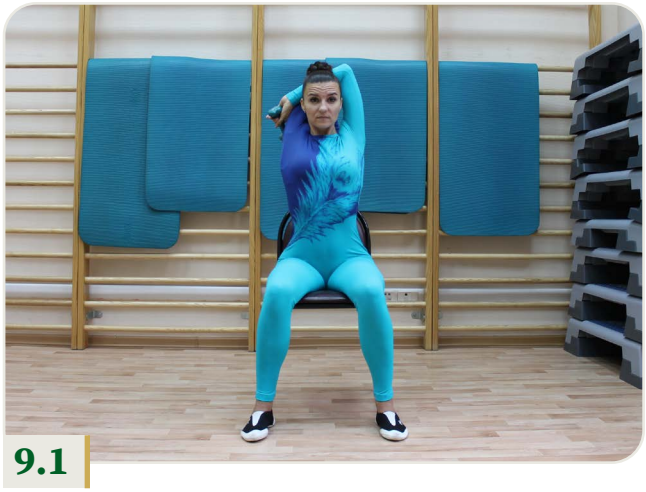
Повторить другой рукой.

Вернуться в исходное положение.



9

Сидя на стуле, в прямых руках, поднятых вверх, гантели.



9.1

Согнуть одновременно две руки в локтях, заведя за голову к разноименным плечам.

Вернуться в исходное положение.

10

Сидя на стуле, в руках, опущенных вниз, гантели.

10.1

Поднять через стороны прямые руки вверх, соединив гантели.

Вернуться в исходное положение.