Комплекс №31

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Дряблые руки - укрепить и подкачать»

для практикующих

ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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

1

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями в сторону-вниз, не касаются туловища.

1.1

Пружинистые движения прямыми руками вверх-вниз с максимальной амплитудой, но, не достигая крайних точек.

Вернуться в исходное положение.

2

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями внизу.

2.1

Поднять через стороны прямые руки вверх чуть выше уровня плеча.

Вернуться в исходное положение.

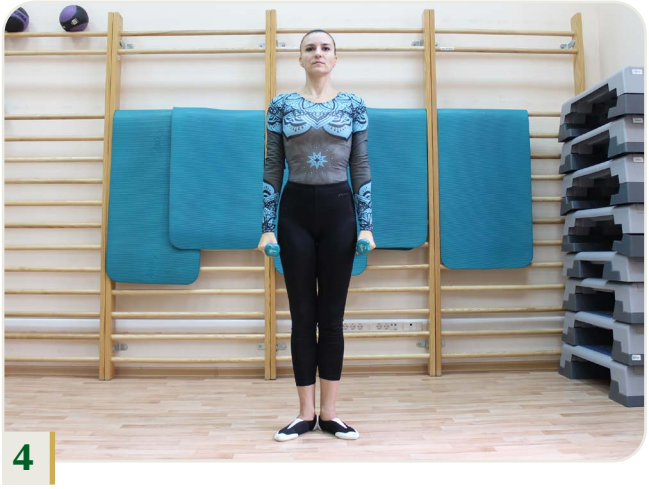
3

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями вверху, строго над головой, ладони соединены тыльной стороной.

3.1

Опустить прямые руки через стороны вниз чуть ниже уровня плеч.

Вернуться в исходное положение.



4

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями внизу.

4.1

Поднять прямые руки перед собой чуть выше уровня плеч.

Вернуться в исходное положение.

5

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями вверху.

5.1

Опустить прямые руки перед собой чуть ниже уровня плеч.

Вернуться в исходное положение.

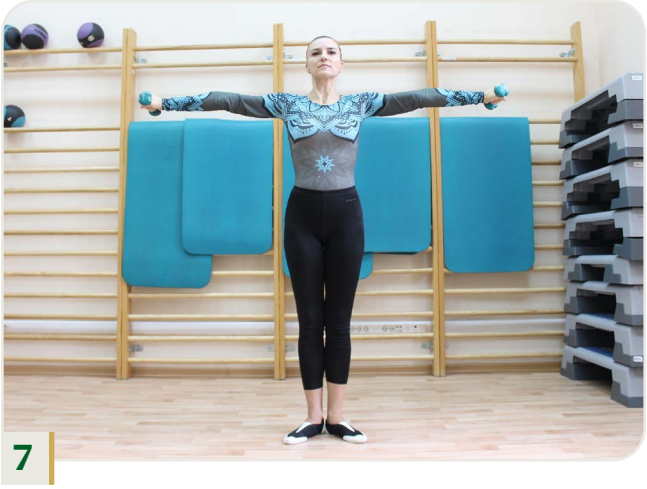
6

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями, согнутые в локтях, в стороны на уровне плеч.

6.1

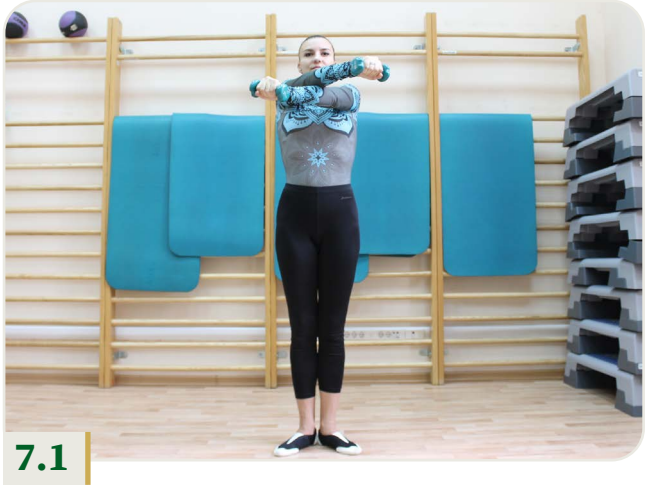
Соединить локти перед грудью, не опуская локтей.

Вернуться в исходное положение.



7

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями в стороны на уровне плеч (гантели «лежат»).



7.1

Пружинистые сведения прямых рук перед грудью на уровне плеч.

Вернуться в исходное положение.

8

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями в стороны на уровне плеч (гантели «лежат»).

8.1

Пружинистые отведения прямых рук назад на уровне плеч.

Вернуться в исходное положение.

9

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями в стороны на уровне плеч (гантели «стоят»).

9.1

Отведение прямых рук назад на уровне плеч, прогнувшись в пояснице.

Вернуться в исходное положение.

10

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями в стороны.

10.1

Поднять одну прямую руку вверх с одновременным опусканием другой руки вниз.

Вернуться в исходное положение.

Смена положения рук.

Вернуться в исходное положение.