Комплекс №35

# КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

## «Кардионагрузка»

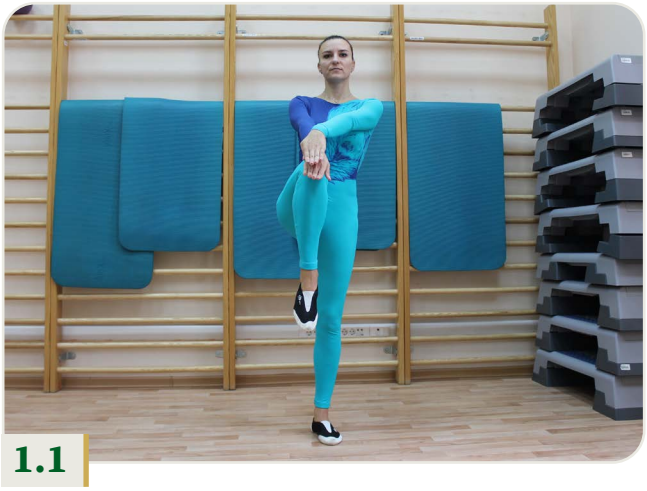
### для начинающих

**ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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

**1**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вниз.

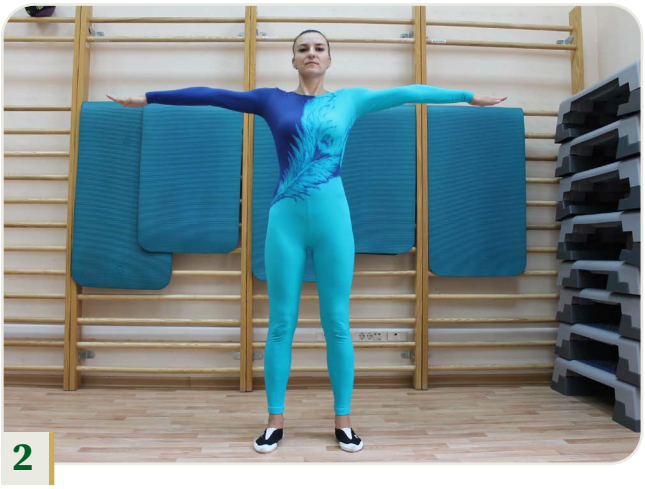


**1.1**

Поднять ногу, согнутую в колене до уровня тазобедренного сустава, коснувшись одновременно двумя кистями колена.

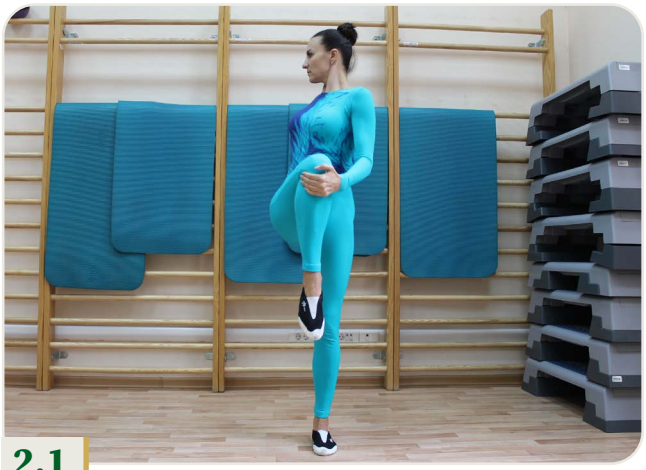
Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.



**2**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вниз.



**2.1**

Коснуться одной рукой колена, согнутой разноименной ноги поднятой до уровня тазобедренного сустава с одновременным поворотом туловища назад.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

**3**

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

**3.1**

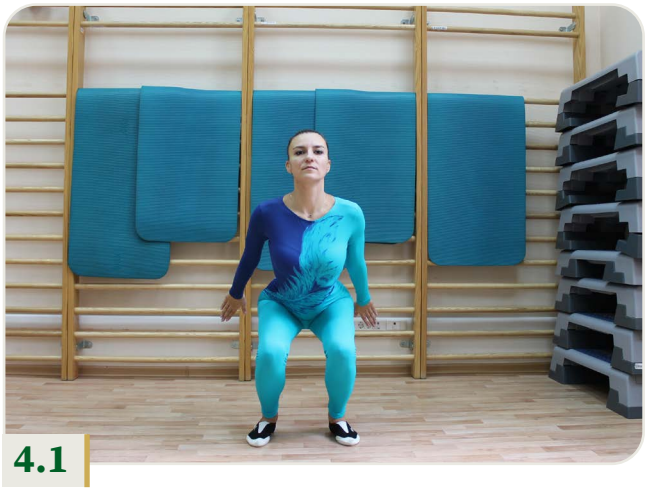
Коснуться одной рукой колена, согнутой одноименной ноги, поднятой выше тазобедренного сустава.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой рукой, ногой.

**4**

Стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вперед на уровне плеч, ладонями вниз.



**4.1**

Полуприсед с одновременным отведением рук вниз-назад.

Вернуться в исходное положение.

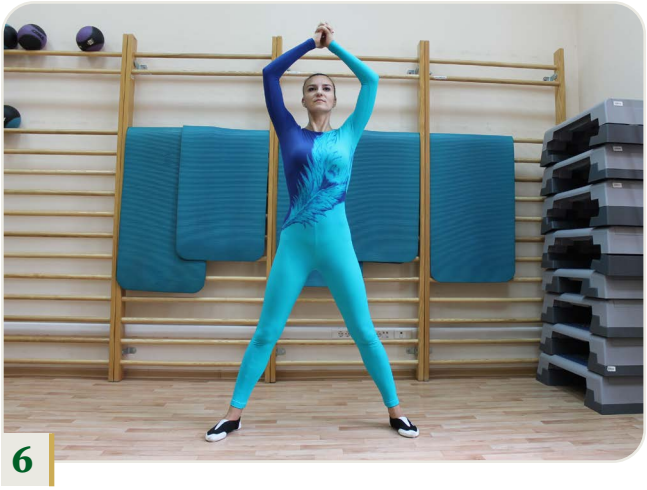
**5**

Стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вперед на уровне плеч, ладонями вниз.

**5.1**

Наклонить туловище под 90 градусов, не сгибая колен, руки опустить вниз назад за туловище.

Вернуться в исходное положение.



6

Стоя, ноги широко расставлены, руки в «замке» над головой.

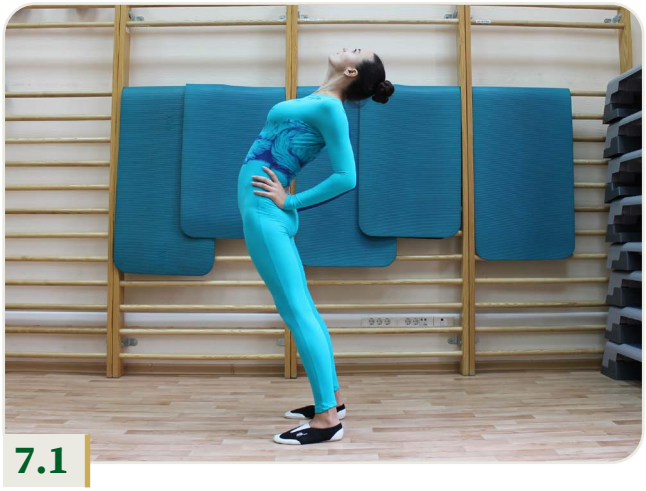
6.1

Наклонить туловище вперед под 90 градусов, слегка сгибая колени, опустив руки вниз между ног.

Вернуться в исходное положение.

7

Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



7.1

Прогнуться назад, максимально сведя локти.

Вернуться в исходное положение.

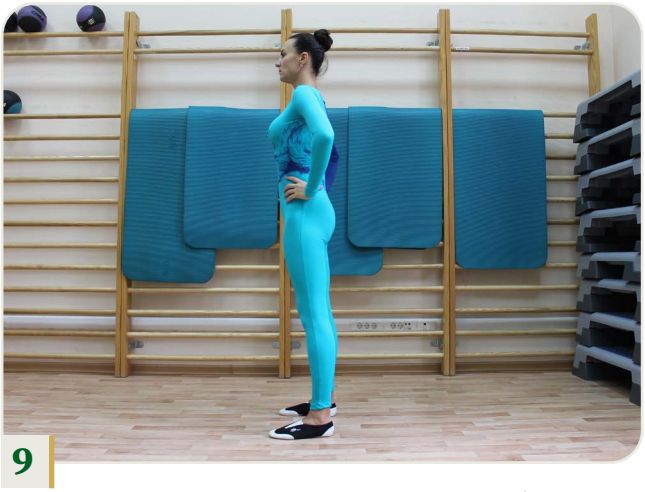
8

Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

8.1

Поочередные махи прямой ногой вперед с одновременным отведением локтей назад, максимально сведя лопатки.

Вернуться в исходное положение.



9

Стоя, ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

9.1

Наклон туловища вперед с одновременным выпрямлением рук вперед на уровне плеч и отведением ноги назад на весу.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

10

Стоя, ноги широко расставлены, туловище в наклоне, руки свободно висят.

10.1

Поочередный поворот туловища в сторону - назад с одновременным отведением рук в одноименную сторону.