Комплекс №35

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Кардионагрузка»

для практикующих

ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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

1

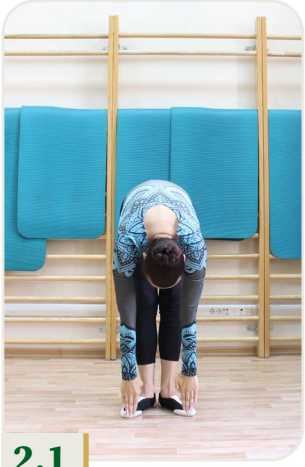
Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вверх ладонями вперед

1.1

Наклон вперед, не сгибая колен.
Вернуться в исходное положение.

2

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вверх ладонями вперед.



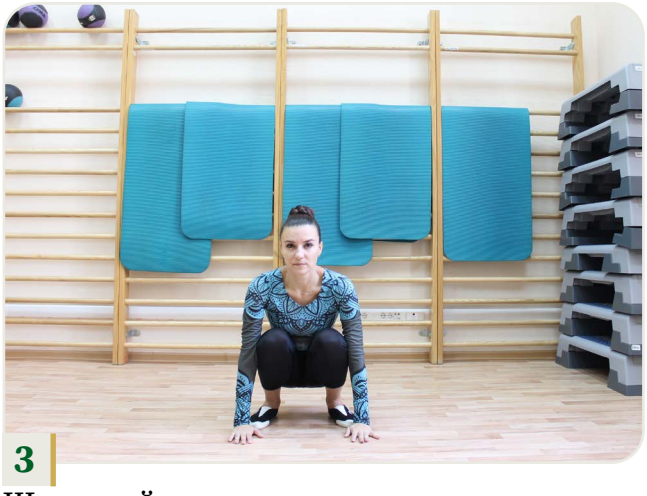
2.1

Наклон вперед, не сгибая колен.
Присесть, руки вперед.

2.2

Выпрямить колени, вернувшись в положение наклона.

Вернуться в исходное положение.



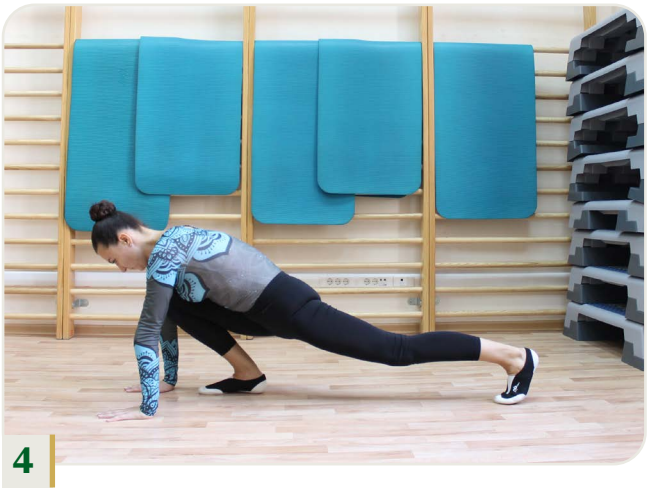
3

Шаг ногой в сторону до положения «ноги на ширине плеч», упор присев.

3.1

Прыжком назад перейти в положение «лежа», прогнувшись в пояснице.

Вернуться в исходное положение.



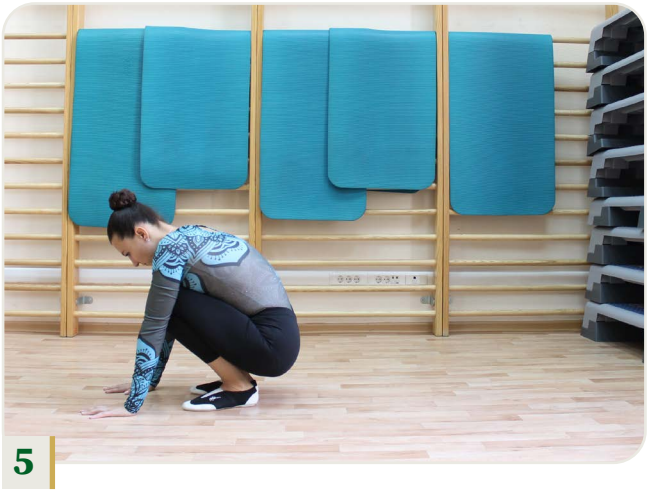
4

Упор присев, одна нога выпрямлена назад с опорой на носок.

Смена положение ног.

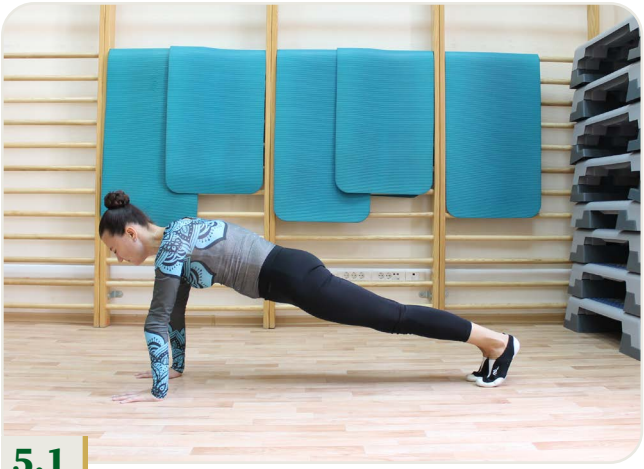
4.1

Вернуться в исходное положение.



5

Упор присев, стопы вместе.



5.1

Прыжком назад перейти в положение «лежа».

5.2

Прыжком расставить ноги по возможности широко.

Прыжком свести, развести ноги.

Вернуться в исходное положение.

6

Планка, кисти под плечевыми суставами, ноги широко расставлены.

6.1

Согнуть одну ногу в колене, подтянув к разноименной груди.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

7

Планка, кисти под плечевыми суставами, ноги широко расставлены.

7.1

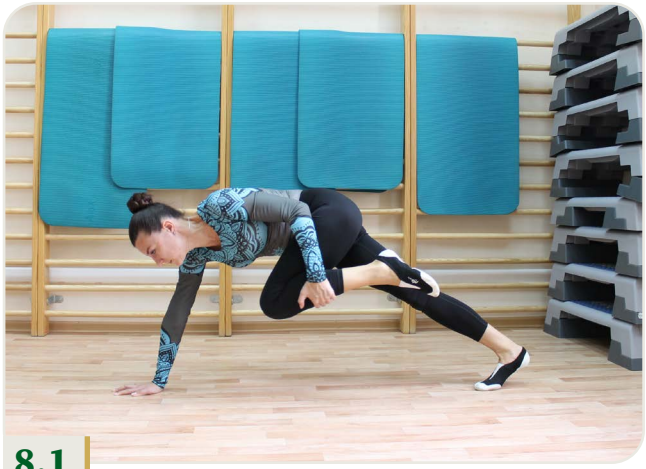
Согнуть одну ногу в колене, подтянув к одноименной груди.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

8

Планка, кисти под плечевыми суставами, ноги широко расставлены.



8.1

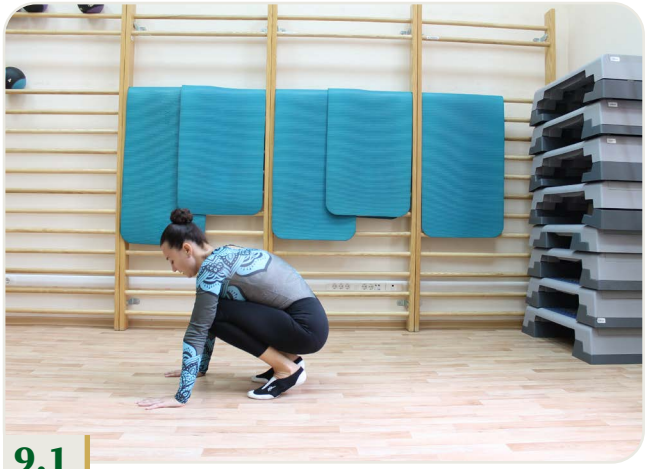
Согнуть одну ногу в колене, оторвав от пола, одноименной рукой коснуться колена.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой, рукой.

9

Планка, кисти под плечевыми суставами, ноги широко расставлены.



9.1

Прыжком перейти в положение «упор присев».

10

Встать, пятки вместе, носки врозь. Руки вверх ладонями вперед