



Комплекс №3

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Холка минус

(профилактика и коррекция
«вдовьева горба»)

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

Директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ»
Минздрава России,
Президент РОПНИЗ,
Член-корреспондент РАН



1

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, скрестно (от «лотоса» произвольное), руки, согнутые в локтях в «замке» за головой, касаясь ее.



1.1

Максимальное отведение локтей назад.
Вернуться в исходное положение.



2

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, скрестно, кисти у плеч, локти на уровне плеч.



2.1

Максимальное отведение локтей назад.
Вернуться в исходное положение.



3

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, скрестно, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



3.1

Максимальное отведение локтей назад, не сдвигая кистей.

Вернуться в исходное положение.



4

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, скрестно, руки, согнутые в локтях, на уровне плеч, предплечье к плечу под 90 градусов.



4.1

Сведение локтей перед грудью, стараясь их соединить.



4.1

Отведение локтей назад.
Вернуться в исходное положение.



5

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, скрестно, руки, согнутые в локтях в «замке» за головой, не касаясь ее.



5.1

Поочередные наклоны туловищу в стороны, без среднего положения, стараясь локоть максимально приблизить к ребрам.



6

Сидя на полу, ноги согнутые в коленях, скрестно, руки, согнутые в локтях в «замке» за головой, касаясь ее.



6.1

Отклоны туловища назад, стараясь не сводить локти.

Вернуться в исходное положение.



7

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, скрестно, руки за спиной в «замке», слегка расслаблены, опираются о пол.



7.1

Поднять руки максимально вверх, разгибая локти, сведя лопатки.

Вернуться в исходное положение.



8

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, скрестно, руки, согнутые в локтях в «замке» на голове.



8.1

Выпрямить максимально локти, вывернув ладони наружу, потянуться вверх. Вернуться в исходное положение.



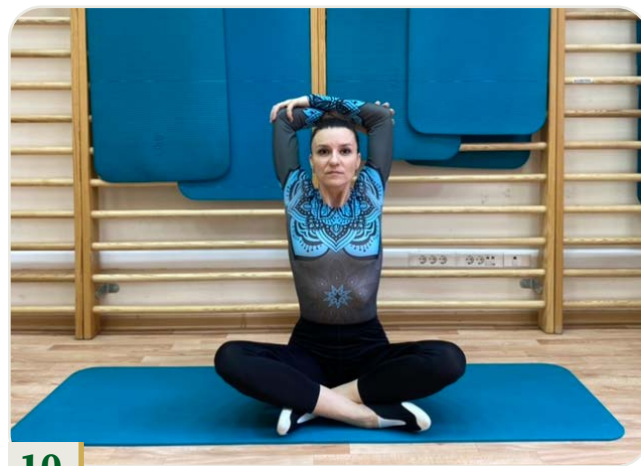
9

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, скрестно, руки вверх над головой, сцепленные в «замок».



9.1

Отведение прямых рук назад. Вернуться в исходное положение.



10

Сидя на полу, ноги согнутые в коленях, скрестно, руки, согнутые в локтях над головой, кисти рук обхватывают локти разноименных рук.



10.1

Отведение рук назад. Вернуться в исходное положение.