

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ «Мышечный корсет»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на весу, голень к бедру под 90 градусов, руки вверху на полу.



1.1

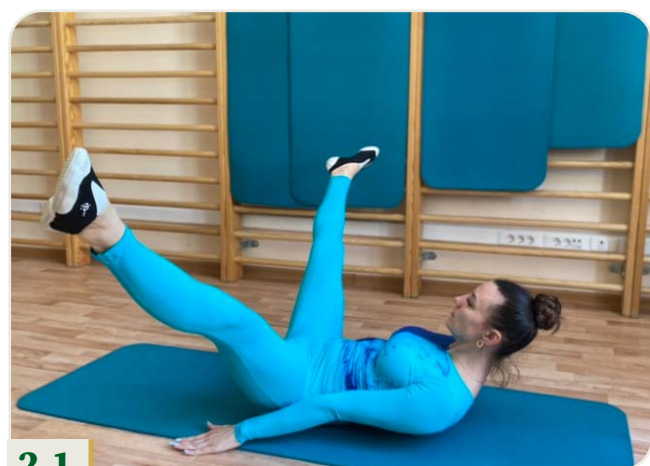
Выпрямить ноги в коленях, опуская вниз, не касаясь пола, носок «от себя» с одновременным опусканием рук с наружной стороны ног и подъемом верхней части туловища.

Вернуться в исходное положение.



2

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на весу, голень к бедру под 90 градусов, руки вверху на полу.



2.1

Выпрямить ноги в коленях вверх, развести в стороны носок «от себя» с одновременным опусканием рук с наружной стороны ног и подъемом верхней части туловища. Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на весу, голень к бедру под 90 градусов, руки вверх на полу.



3.1

Выпрямить ноги в коленях, опуская носок «от себя» вниз, не касаясь пола с одновременным опусканием рук с наружной стороны ног и подъемом верхней части туловища.



3.2

Развести прямые ноги в стороны. Свести прямые ноги вместе. Вернуться в исходное положение.



4

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на весу, голень к бедру под 90 градусов, прямые руки вдоль туловища.



4.1

Выпрямить ноги в коленях, опуская к полу под 45 градусов, носок от себя. Подтянуть колени к груди.

Вернуться в исходное положение.



5

Лежа на спине, ноги подняты вверх под углом 90 градусов, руки вдоль туловища.



5.1

Круговые вращения прямыми ногами в тазобедренных суставах кнаружи с максимальной амплитудой, не касаясь пола.
Вернуться в исходное положение.



6

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях с опорой на носки, руки вверх на полу.



6.1

Поднять таз максимально вверх, прогнувшись в пояснице, стопы на пятки не опускать.
Вернуться в исходное положение.



7

Стоя на четвереньках, с круглой спиной, голова в наклоне.



7.1

Подтянуть колено максимально к груди, стопа на весу.



7.1

Отвести ногу назад-вверх, выпрямляя колено.
Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.
Вернуться в исходное положение.



8

Стоя на четвереньках с прямой спиной.



8.1

Отвести ногу, согнутую в колене в сторону - вверх.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



9

Стоя на четвереньках с опорой на носки с круглой спиной, голова в наклоне.



9.1

Отвести ногу, согнутую в колене назад-вверх.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



10

Стоя на четвереньках с прямой спиной.



10.1

Поднять таз, максимально выпрямив колени, не отрывая пяток от пола.

Вернуться в исходное положение.