



Комплекс №5

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Комплекс упражнений на растяжение при «статичной жизни»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, пятки вместе, носки врозь, ноги с усилием соединены по всей длине, прямые руки, сцепленные в «замок» с вывернутыми наружу ладонями, подняты над головой.



1.1

Отвести руки максимально назад, не запрокидывая головы.

Вернуться в исходное положение.



2

Стоя, пятки вместе, носки врозь, ноги с усилием соединены по всей длине, прямые руки, сцепленные в «замок» с вывернутыми наружу ладонями, подняты над головой.



2.1

Отвести руки максимально назад, прогнувшись в пояснице, запрокидывая голову.

Вернуться в исходное положение.



3

Стоя, пятки вместе, носки врозь, ноги с усилием соединены по всей длине, руки, согнутые в локтях, в «замке» за головой.



3.1

Наклон туловища вперед, сведя локти, преодолевая сопротивление шеи. Вернуться в исходное положение без сопротивления, слегка отведя локти назад.



4

Стоя, пятки вместе, носки врозь, ноги с усилием соединены по всей длине, прямые руки, сцепленные в «замок» с вывернутыми наружу ладонями, подняты над головой.



4.1

Наклон туловища в одну сторону. Наклон туловища в другую сторону. Вернуться в исходное положение.



5

Стоя, пятки вместе, носки врозь, ноги с усилием соединены по всей длине, прямые руки, сцепленные в «замок» с вывернутыми наружу ладонями, подняты над головой.



5.1

Круговые вращения туловищем в одну и другую сторону. Вернуться в исходное положение, сделав одной ногой шаг в сторону до положения «ноги чуть шире плеч».



6

Стоя, ноги чуть шире плеч, руки внизу, ладонь одной руки на тыльной стороне другой, концы пальцев совпадают.



6.1

Пружинистые наклоны туловища к стопе одной ноги, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены, стараться коснуться стопы.

Пружинистые наклоны туловища к стопе другой ноги, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены, стараться коснуться стопы.



7

Пружинистые наклоны туловища вниз, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены, пальцы рук соединены и напряжены, стараться коснуться пальцами стопы одной-той же ноги.

Вернуться в исходное положение, соединив стопы.



8

Стоя, пятки вместе, носки врозь, ноги с усилием соединены по всей длине, руки согнуты в локтях, кисти обхватывают локти.

8.1

Пружинистые наклоны туловища вниз, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены, стараться опустить руки согнутые ниже уровня колен.

Вернуться в исходное положение.





9

Стоя, пятки вместе, носки врозь, ноги с усилием соединены по всей длине, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



9.1

Наклон туловища назад, с запрокидыванием головы, максимально сведя локти. Вернуться в исходное положение.



10

Стоя, пятки вместе, носки врозь, ноги с усилием соединены по всей длине, руки внизу.



10.1

Пружинистые наклоны туловища вперед, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены, стараться ладонями коснуться пола. Вернуться в исходное положение.