



Комплекс №5

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

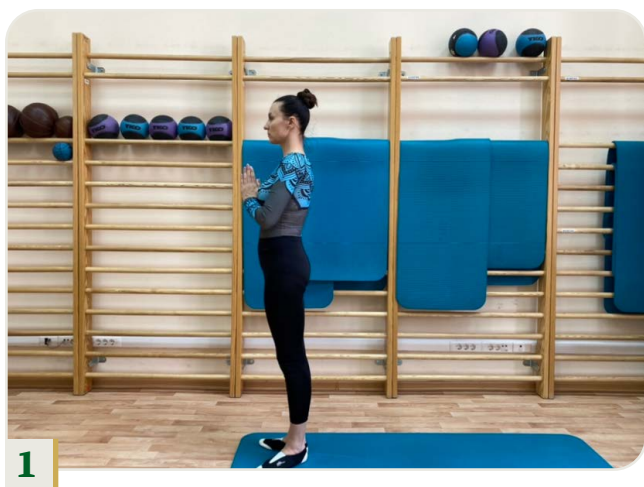
### Комплекс упражнений на растяжение при «статичной жизни»

для практикующих



**ДРАПКИНА  
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки, согнутые в локтях, соединены ладонями перед грудью.



1.1

Потянуться ладонями вверх-назад, максимально распрямив локти, прогнувшись в пояснице.



2

Наклониться вперед-вниз, сцепив кисти под коленями, не сгибая их, притягивая туловище к коленям, смотреть вниз.



3

Шаг ногой назад, опуская таз и выпрямляя колено, опираясь ладонями о пол, ладони под плечевыми суставами, смотреть вперед.



4

Шаг другой ногой назад, поднять таз, смотреть вниз, голова в наклоне до локтей.



5

Перейти в положение планки, смотреть вниз.



6

Прогнуться в пояснице, запрокидывая голову назад, максимально выпрямить руки, коснувшись животом пола.



7

Перейти в положение планки, поднять таз, наклонившись вниз, смотреть вниз, голова в наклоне до локтей.



8

Шаг ногой вперед, сгибая колено, ладони под плечевыми суставами, смотреть вперед.



9

Приставить другую ногу вперед, выпрямить колени, наклонившись вниз, притягивая туловище к коленям, сцепив кисти под коленями, смотреть вниз.



**10**

Выпрямиться, ладони, согнутых в локтях рук, соединить перед грудью.



**10.1**

Потянуться ими вверх-назад, максимально распрямив локти, прогнувшись в пояснице.

Повторить цикл упражнений на другую ногу.