



Комплекс №6

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

### «Тазовое дно»

#### для начинающих



**ДРАПКИНА  
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



**1**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на пол, стопы максимально приближены к ягодицам, одна ладонь на тыльной стороне другой ладони на животе, ниже уровня пупка, надавливают на живот.



**1.1**

Пружинистые разведения колен в стороны до максимального положения. Вернуться в исходное положение.



**2**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, на весу, широко расставлены, колени над тазобедренными суставами, ладони надавливают на живот.



**2.1**

Поочередные разгибания ног в коленях в стороны. Вернуться в исходное положение.



**3**

Лежа на спине, прямые ноги, широко расставленные, подняты вверх под 90 градусов, ладони надавливают на живот.



**3.1**

Пружинистые разведения ног.  
Вернуться в исходное положение.



**4**

Лежа на спине, прямые ноги подняты вверх под 90 градусов, ладони надавливают на живот.



**4.1**

Круговые вращения прямыми ногами в тазобедренных суставах в вертикальной плоскости с разведением в стороны.  
Вернуться в исходное положение.



**5**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на пол, ладони надавливают на живот.



**5.1**

Отведение ноги, согнутой в колене, со стопой на весу, в сторону, стараясь максимально приблизить колено к полу, на уровне тазобедренного сустава.  
Вернуться в исходное положение.  
Повторить другой ногой.  
Вернуться в исходное положение.





**6**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, вместе, на весу, ладони, надавливают на живот.



**6.1**

Наклонить колени в сторону, не разъединяя их, максимально приблизив к полу. Наклонить в другую сторону. Вернуться в исходное положение.



**7**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, вместе, на весу, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



**7.1**

Поднять колени к груди, приподнимая таз. Вернуться в исходное положение.



**8**

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на полу, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



**8.1**

Подтянуть колени максимально к груди, отталкиваясь от пола. Вернуться в исходное положение.



9

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, вместе, на весу, колени над тазобедренными суставами, прямые руки над грудью, ладони вперед.



9.1

Разогнуть ногу в колене, опустить к полу не касаясь его с одновременным опусканием разноименной руки назад за голову, не касаясь пола.

Вернуться в исходное положение.

Смена положения рук и ног.

Вернуться в исходное положение.



10

Лежа на спине, одна нога согнута в колене, стопа на весу, колено над тазобедренным суставом, другая выпрямлена вверх над тазобедренным суставом, прямые руки над грудью, ладони вперед.



10.1

Одновременные махи прямой ногой вниз, не касаясь пола, разноименной рукой назад, не касаясь пола.

Смена положения рук и ног.

Вернуться в исходное положение.