



Комплекс №1

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

### «Зарядка»

для практикующих



**ДРАПКИНА  
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



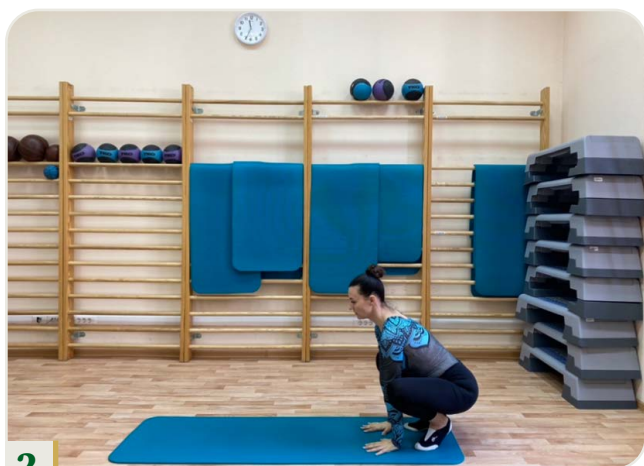
**1**

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки свободно висят.



**1.1**

Подняться на носки, руки вперед-вверх.



**2**

Через стороны опустить руки вниз, присесть, коснувшись пальцами пола, в пояснице не прогибаться.



**3**

Опереться ладонями о пол, поднять таз, не сгибая колен, голова в наклоне, стопы от пола не отрывать.



4

Перейти в положение планки, переставляя ладони.



4.1

Поднять поочередно руку в сторону-вверх с разворотом туловища.



5

Поднять поочередно руку вперед-вверх с одновременным подъемом разноименной ноги назад-вверх.



6

Поднять поочередно руку в сторону вверх с одновременным подъемом разноименной ноги в сторону-вверх.



7

Перейти в положение четверенек, сесть на пятки, наклонившись вперед-вниз, голова в наклоне до локтей.



7.1

Перенести туловище вперед, дальше уровня ладоней. С круглой спиной, не прогибаясь в пояснице.



8

Перейти в положение планки, переставляя ладони.



9

Поднять поочередно руку в сторону-вверх с одновременным подъемом разноименной ноги в сторону-вверх.



10

Поднять поочередно руку вперед-вверх с одновременным подъемом разноименной ноги назад-вверх.



11

Перейти в положение планки, переставляя ладони.



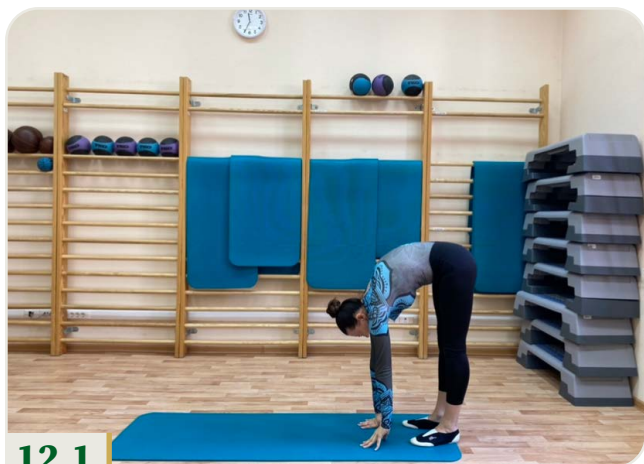
11.1

Поднять поочередно руку в сторону-вверх с разворотом туловища.



12

Переставляя ладони, перейти в положение упор присев.



**12.1**

Поднять таз не сгибая колен, голова в наклоне, стопы от пола не отрывать.



**13**

Присесть, коснуться пальцами пола.



**14**

Встать, поднявшись на носки, руки вперед-вверх.



**14.1**

Вернуться на стопы, руки свободно висят.