Комплекс №19

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Стройные бедра»

для начинающих

ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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

1

Стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

1.1

Ходьба высоко поднимая колени (выше тазобедренного сустава с одновременным вращением прямых рук в плечевых суставах назад.

Вернуться в исходное положение.

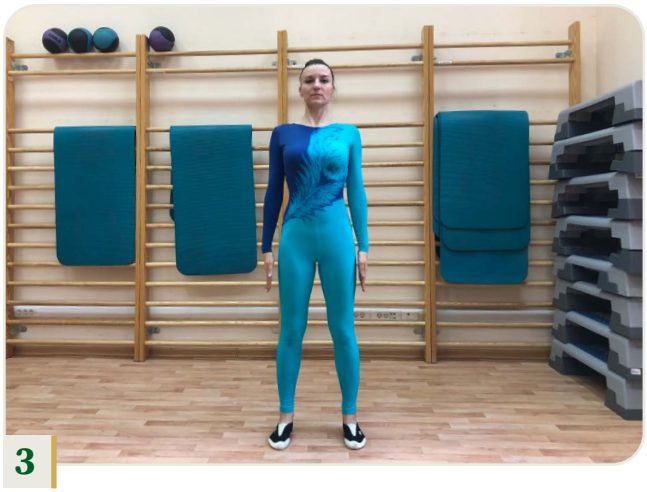
2

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху.

2.1

Поднять поочередно ногу, согнутую в колене выше тазобедренного сустава с одновременным хлопком двумя руками под коленом, не наклоняя туловища.

Вернуться в исходное положение.



3

Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

3.1

Присесть до положения таз до уровня колен, не отрывая пяток от пола, руки вперед на уровне груди.

Вернуться в исходное положение.

4

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху.

4.1

Присесть. Не отрывая пяток от пола, коснувшись пальцами пола с наружной стороны стоп.

Вернуться в исходное положение.

5

Стоя, ноги шире уровня плеч, руки, согнутые в локтях, в «замке».

5.1

Присесть до уровня таз ниже уровня колен, поясницу не прогибать.

Вернуться в исходное положение.

6

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище в наклоне под 45 градусами, руки согнутые в локтях, прижаты к ребрам, поясницу не прогибать.

6.1

Шаг в сторону одной ногой, полуприсед, выпрямиться. Приставным шагом вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

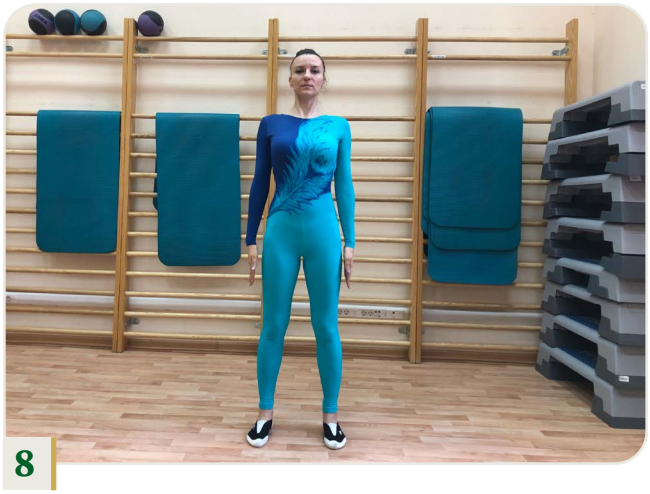
7

Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

7.1

Поочередный глубокий выпад вперед с одновременным подъемом рук вверх, колено задней ноги касается пола.

Вернуться в исходное положение.



8

Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

8.1

Поочередный глубокий выпад назад с одновременным подъемом рук вверх, колено задней ноги касается пола.

Вернуться в исходное положение.

9

Стоя, ноги расставлены максимально широко, руки, согнутые в локтях, в «замке» перед грудью.

9.1

Пружинистые приседания в положении таз до уровня колен.

Вернуться в исходное положение.

10

Стоя, ноги вместе, руки внизу.

10.1

Максимальный шаг в сторону со сгибанием опорной ноги и касанием локтями согнутых рук колена опорной ноги.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.