Комплекс №23

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Гибкая спина»

для практикующих

ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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

1

Стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

1.1

Наклонить туловище под 90 градусов, спина прямая.

Вернуться в исходное положение.

2

Стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.

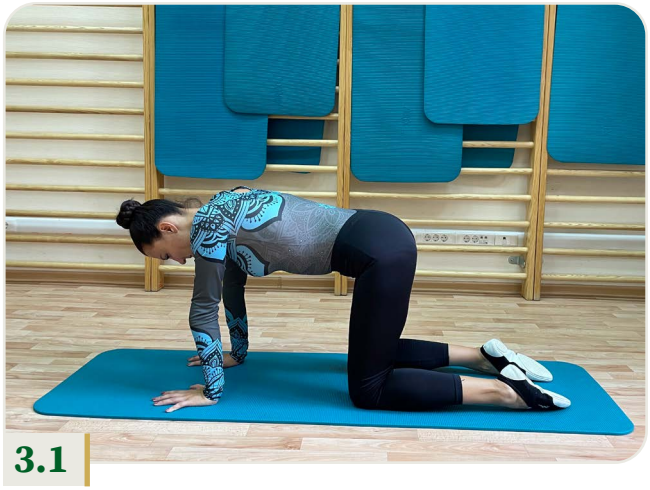
2.1

Наклонить туловище, касаясь локтями согнутых рук пола.

Вернуться в исходное положение.

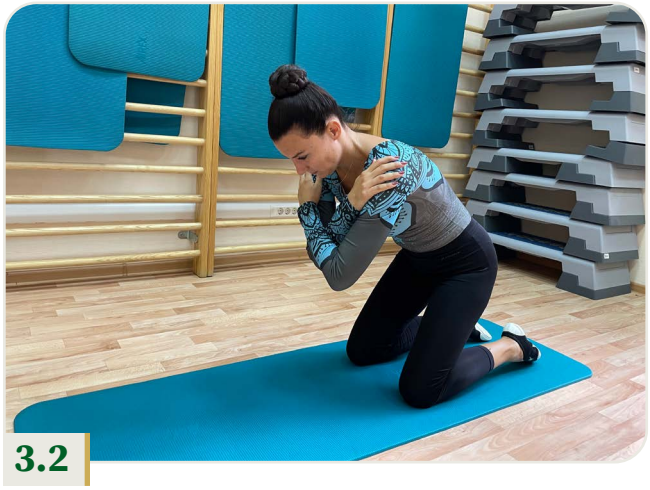
3

Стоя на коленях, ноги на ширине плеч, прямые руки вперед, ладонями вниз.



3.1

Перейти в положение четвереник с опорой на обе руки.



3.2

Положить одну руку на предплечье. Махом туловища встать.

Положить другую руку на предплечье.

Вернуться в исходное положение.

4

Стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки в «замке» за головой.

4.1

Наклонить туловище в одну сторону.

Вернуться в исходное положение.

Наклонить туловище в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.

5

Стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки в «замке» за головой.

5.1

Повороты туловища в одну сторону.

Вернуться в исходное положение.

Повороты туловища в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.

6.1

Развернуть туловище назад, в сторону согнутой руки, ладонью лежащей на затылке.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.

7.1

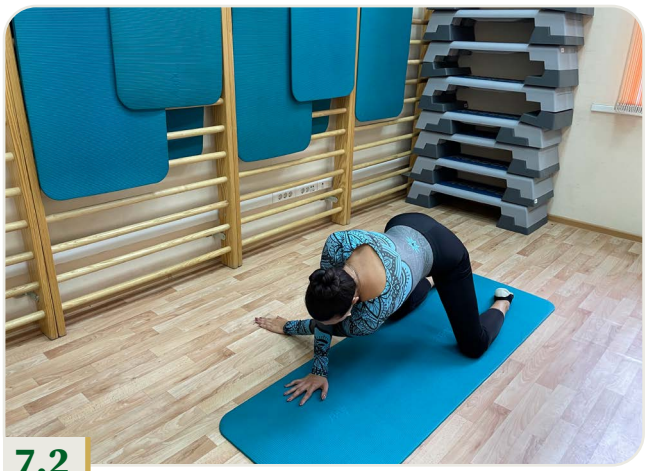
Отвести прямую руку назад.

6

Стоя на четвереньках.

7

Стоя на четвереньках.



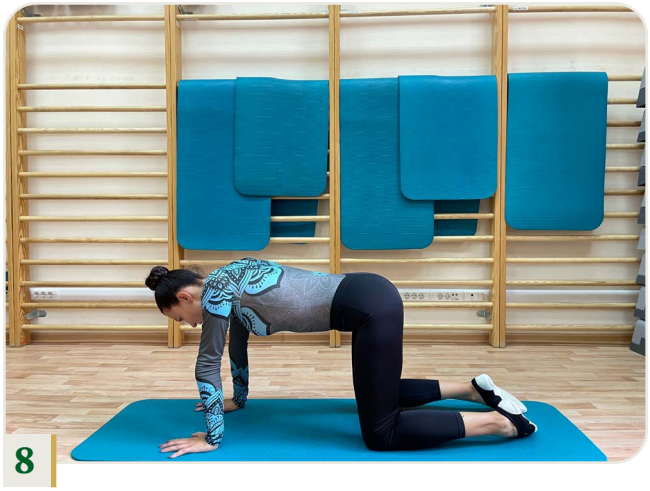
7.2

Перевести в положение под грудь, касаясь пола ладонью, как можно дальше за проекцию туловища.

Вернуться в исходное положение.

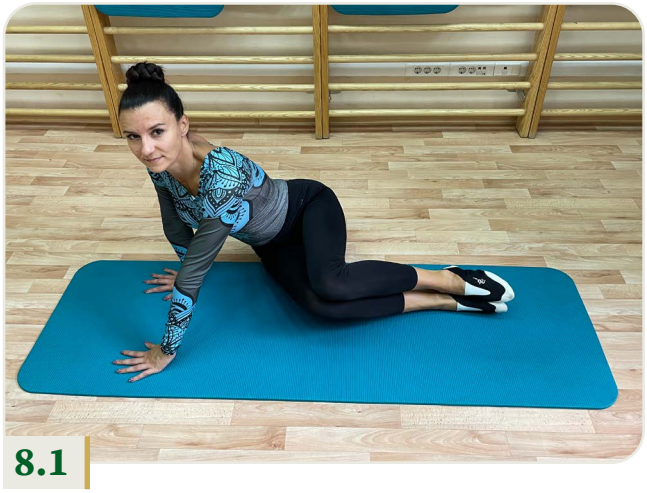
Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



8

Стоя на четвереньках.



8.1

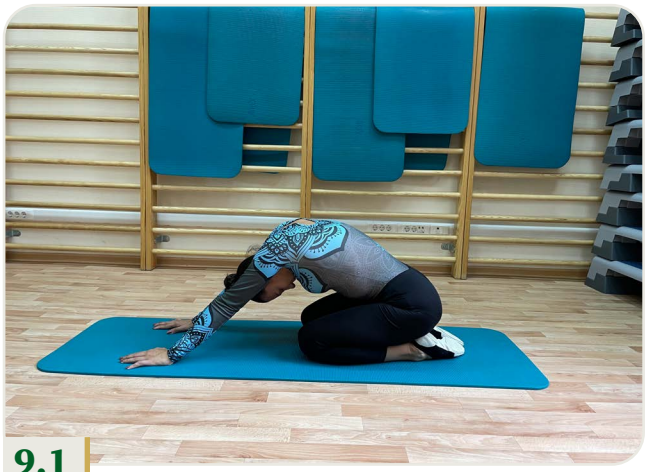
Положить таз в одну сторону, стараясь коснуться пола.

Положить таз в другую сторону, стараясь коснуться пола.

Вернуться в исходное положение.

9

Стоя на четвереньках.



9.1

Сесть на пятки.

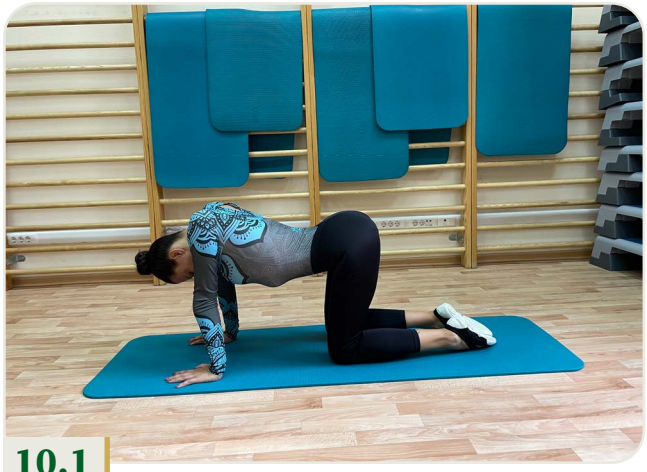
9.2

Перенести массу тела с круглой спиной вперед, дальше ладоней.

Вернуться в исходное положение.

10

Стоя на четвереньках.



10.1

Прогнуть поясницу, голова в наклоне.

10.2

Сделать круглую спину, голову поднять. Вернуться в исходное положение.