Комплекс №29

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Развиваем общую выносливость (кардионагрузка)»

для начинающих

ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

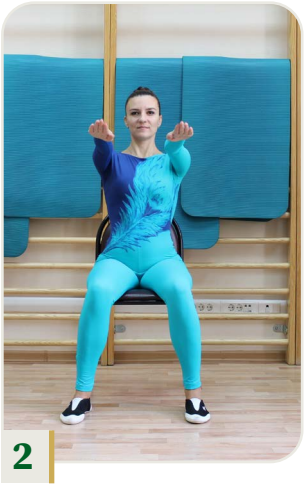
Директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, президент РОПНИЗ, академик РАН

1

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, прижаты к ребрам, сжатые в кулаки.

1.1

Ходьба на месте, высоко поднимая колени.



2

Сидя на стуле, ноги согнутые в коленях, на ширине плеч, руки выпрямлены вперед, на уровне плеч ладонями вниз.

Опустить ладони на колени.

2.1

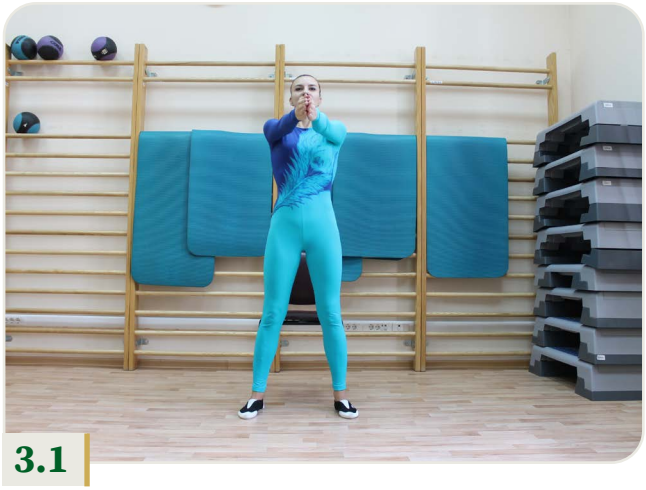
Поднять таз, выпрямляя колени.

Сесть на стул.

Вернуться в исходное положение.

3

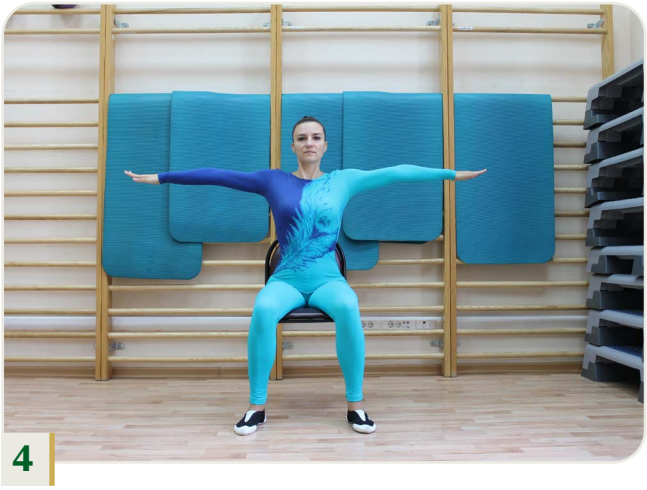
Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вперед, на уровне плеч.



3.1

Встать со стула с одновременным махом рук в хлопок перед грудью.

Вернуться в исходное положение.



4

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вниз, на уровне плеч.

4.1

Поднять ногу, согнутую в колени, к груди, обхватив руками.

Повторить другой ногой, туловище не наклонять.

5

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вниз, на уровне плеч.

5.1

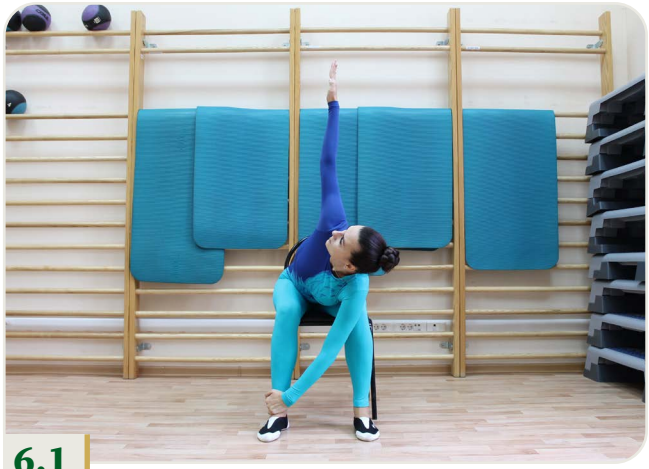
Наклонить туловище вниз,касаясь колен,обхватив кистью голеностоп разноимённой ноги.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой рукой

6

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вниз, на уровне плеч.



6.1

Наклониться, стараясь кистью достать стопу разноименной ноги с внутренней стороны с одновременным разворотом туловища назад, слегка сгибая локоть.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

7

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, расставлены на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вниз.

7.1

Наклониться, стараясь кистью достать стопу разноименной ноги с внутренней стороны с одновременным подъемом ноги вверх.

8

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, голень одной ноги на колене, другой, руки вверху ладонями вперед.

8.1

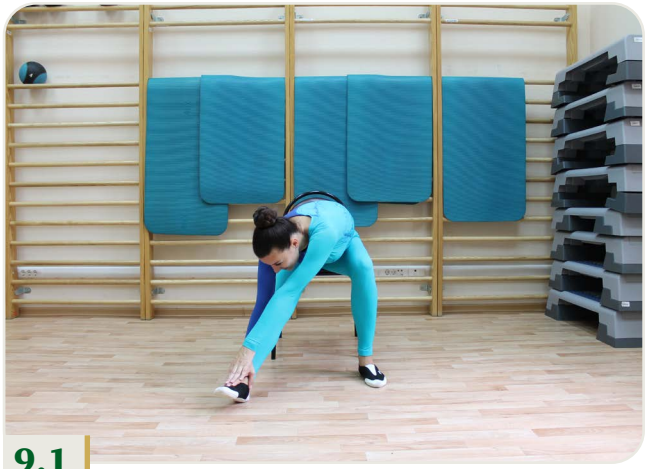
Наклониться, оперевшись с усилием одной рукой о голеностоп, другой о колено, сгибая локти.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

9

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях расставлены, руки на поясе большие пальцы в сторону поясницы.



9.1

Выпрямить одну ногу вперед, поставив на пятку с одновременным наклоном туловища вперед.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

10

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях вместе, прямые руки внизу, чуть отведены назад.

10.1

Мах двумя руками вперед – вверх с одновременным вставанием со стула.

Вернуться в исходное положение.