Комплекс №29

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Развиваем общую **выносливость** (кардионагрузка)»

для практикующих

ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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

1

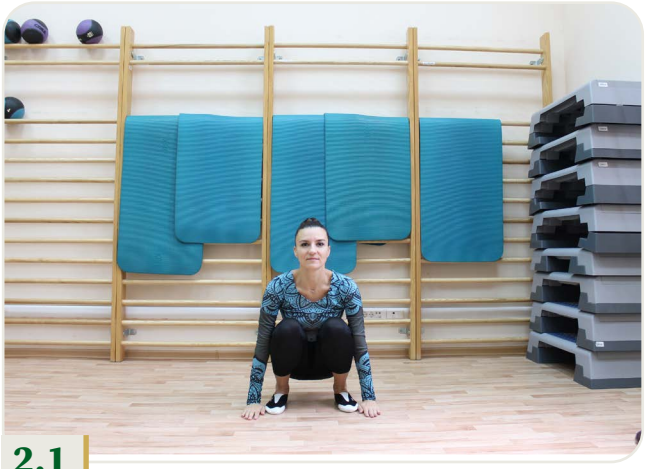
Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

1.1

Круговые вращения прямыми руками назад с одновременной ходьбой на месте, высоко поднимая колено.

2

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху.



2.1

Приседания до касания ладонями пола с наружной стороны стоп.

3

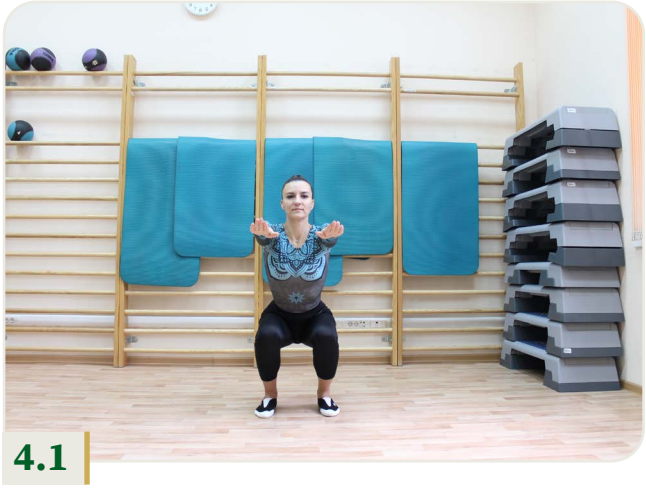
Стоя, ноги на ширине плеч руки вверху.

3.1

Подъем ноги, согнутой в колене, выше тазобедренного сустава с одновременным хлопком двумя руками под коленом.

4

Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.



4.1

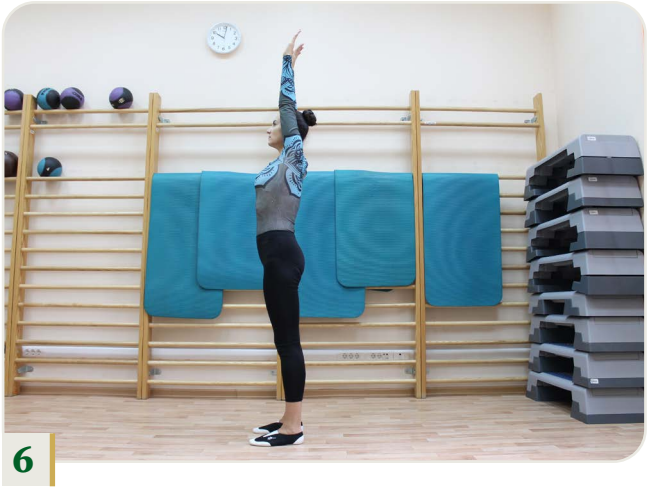
Приседания до положения «таз на уровне колен», руки вперед.

5

Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

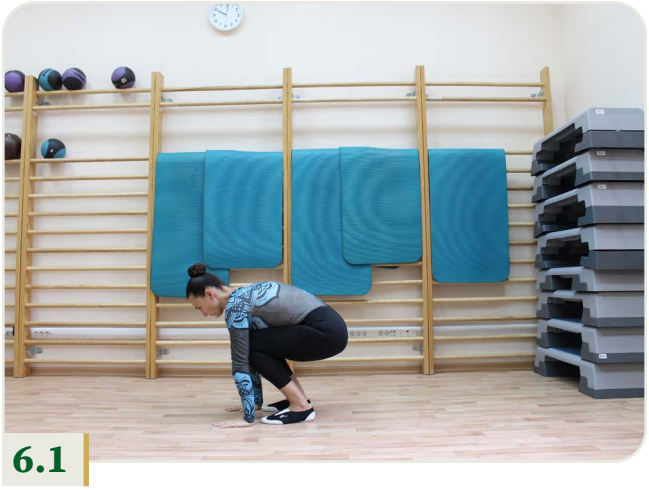
5.1

Приседания до положения «таз ниже уровня колен», соединяя руки в «замок» и опуская локти до уровня колен.



6

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху.



6.1

Наклониться, коснувшись ладонями пола, сгибая колени.

6.2

Шаг одной ногой назад с выпрямлением колена с опорой на носок.

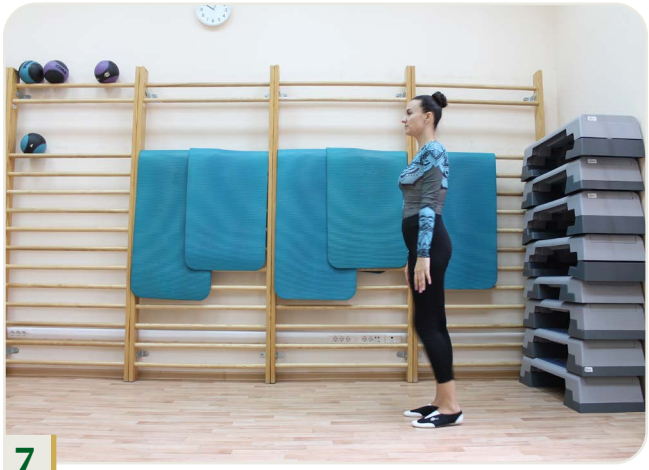
Шаг другой ногой назад, с выпрямлением колена с опорой на носок.

6.3

Приставить одну ногу к рукам.

Приставить другую ногу к рукам.

Выпрямиться, руки вверх.



7

Ноги на ширине плеч, руки внизу.

7.1

Глубокий поочередный выпад вперед, касаясь коленом дальней ноги пола.

8

Стоя ноги вместе, колени чуть согнуты, туловище в наклоне под 45 градусов руки, согнутые в локтях, сжаты в кулаки, перед грудью.

9

Стоя, ноги вместе, руки внизу.

10

Стоя, ноги вместе, руки внизу.

8.1

Поочередные приставные шаги в сторону с возвращением в исходное положение.

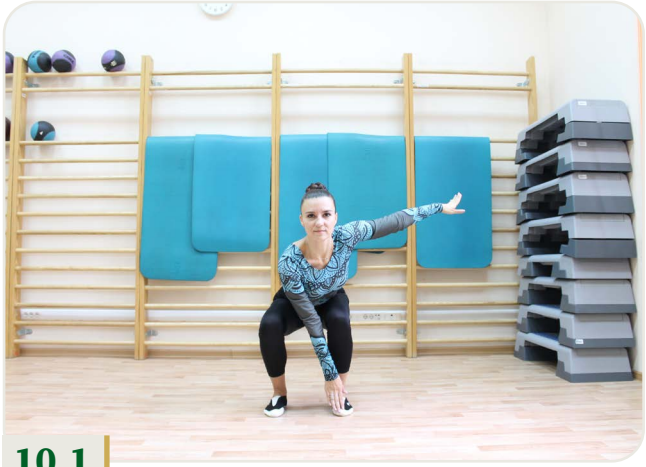
9.1

Широкий шаг в сторону, максимально сгибая колено, другая нога прямая, руки, согнутые в локтях, сжаты в кулаках, перед грудью.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



10.1

Согнув колени, наклониться, коснувшись одной рукой стопы разноименной ноги.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой рукой.

Вернуться в исходное положение.