Комплекс №33

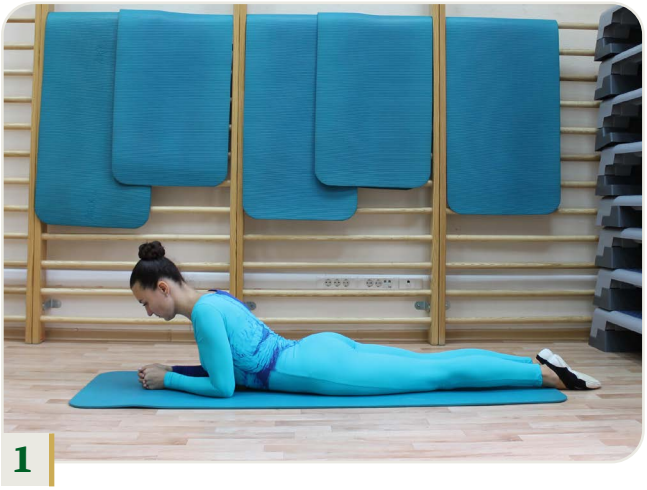
КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Укрепляем мышцы тазового дна»

для начинающих

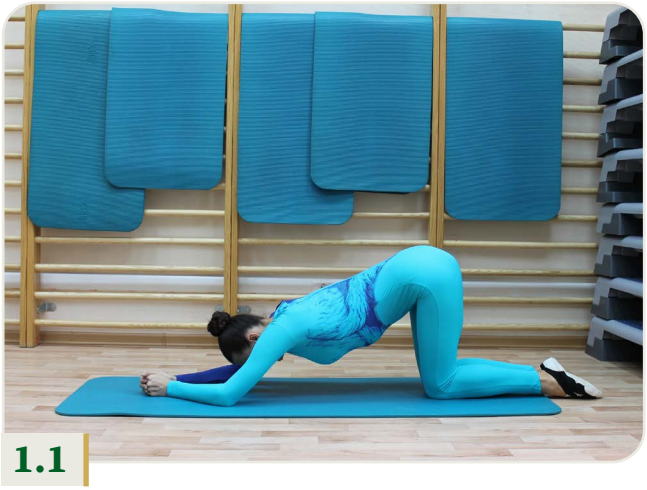
ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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



1

Лежа на животе, ноги прямые вместе, опора на предплечья, кисти в «замке».



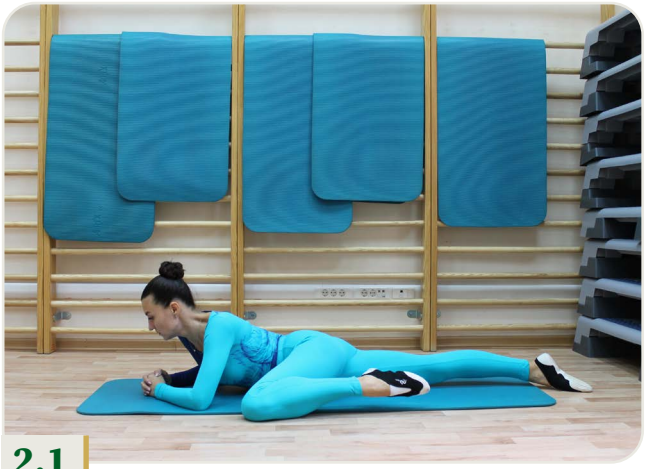
1.1

Поднять таз с опорой на колени.

Вернуться в исходное положение.

2

Лежа на животе, ноги прямые вместе, опора на предплечья, кисти в «замке».



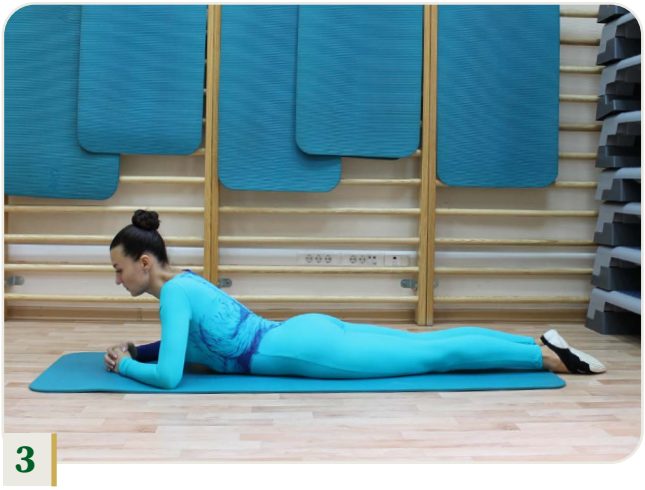
2.1

Поднять ногу, согнутую в колене вверх на весу, стараясь коснуться одноименного локтя.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на животе, ноги прямые вместе, опора на предплечья, кисти в «замке».

3.1

Поднять ногу, согнутую в колене вверх на весу, до уровня тазобедренного сустава.

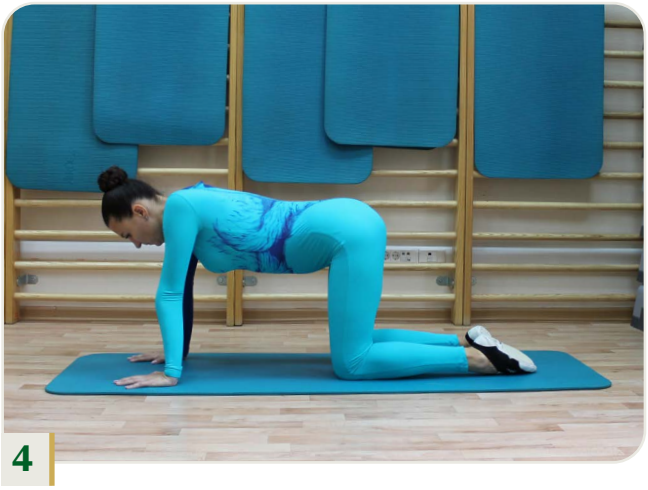
Отвести назад.

Привести обратно.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



4

Стоя на четвереньках.

4.1

Поднять прямую ногу вверх, параллельно полу, разноименную кисть к плечу, ладонью вперед.

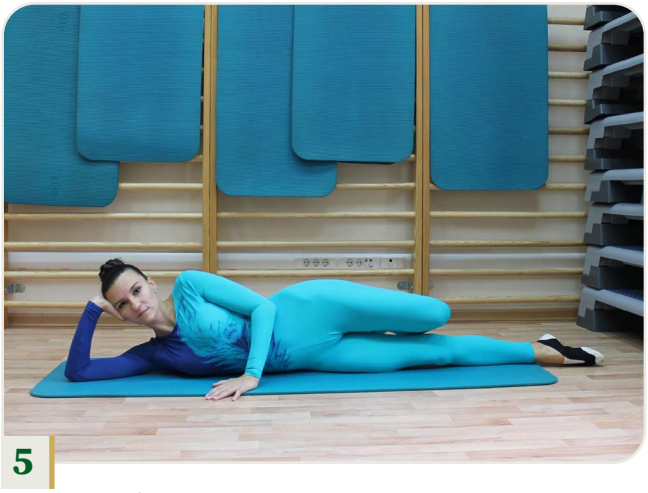
4.1

Разогнуть локоть, потянувшись вперед ладонью (нога, спина, рука – прямая линия).

Вернуться в исходное положение.

Смена положения ног и рук.

Вернуться в исходное положение.



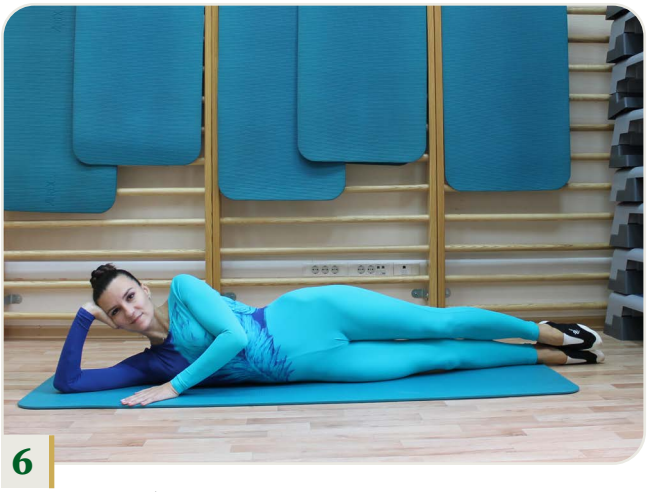
5

Лежа на боку, нижняя нога прямая, верхняя согнута в колене, одна рука под головой, другая рука в опоре на пол на уровне груди.

5.1

Пружинистые движения согнутой ногой вер-вниз.

Вернуться в исходное положение.



6

Лежа на боку, ноги прямые вместе, одна рука под головой, другая рука в опоре перед грудью.

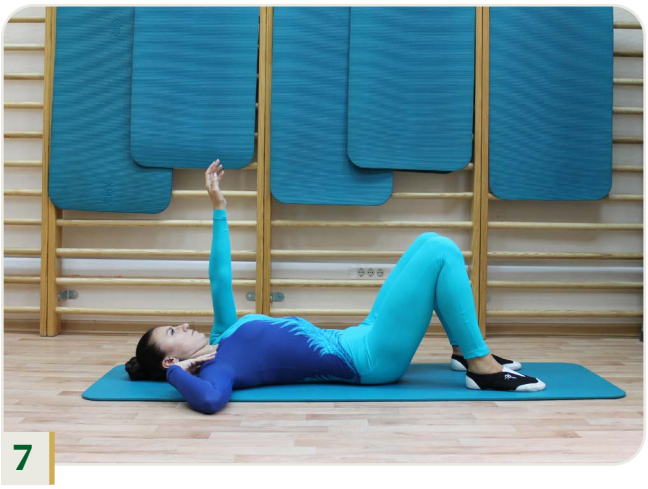
6.1

Согнуть одновременно обе ноги, подтянув на весу к груди.

Вернуться в исходное положение.

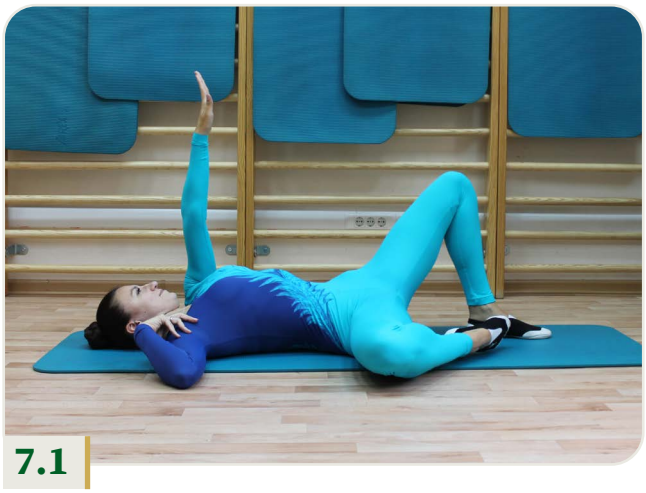
Повернуться на другой бок

Повторить упражнения 5,6.



7

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на полу, одна прямая рука вверху на уровне плеча, другая рука, согнутая в локте касается пола на уровне плеча, ладонью вперед.



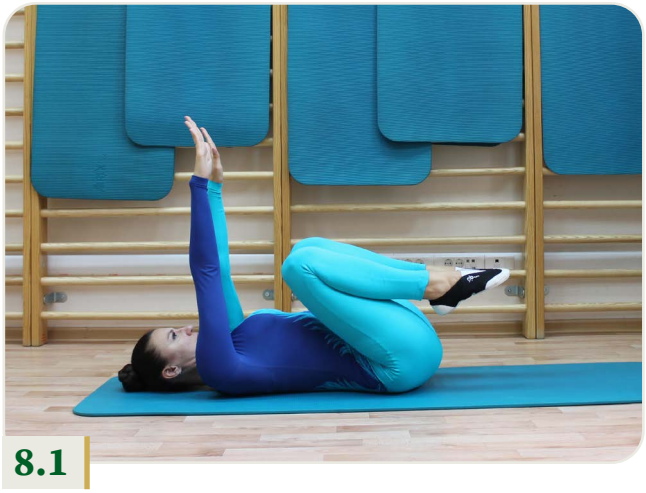
7.1

Отвести ногу, согнутую в колене, в сторону на весу, колено на уровне тазобедренного сустава одновременно потянувшись прямой рукой вверх. Вернуться в исходное положение. Смена положения ног и рук.

Вернуться в исходное положение.

8

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на полу, прямые руки вверху на уровне плеч, тянутся вверх, живот подтянут.



8.1

Подтянуть колени к груди, оттолкнувшись от пола.

Вернуться в исходное положение.

9

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, на весу колени чуть выше тазобедренных суставов, прямые руки вверху, ладонями вперед.

9.1

Пружинистое опускание разноименных ноги и руки вниз, не касаясь пола.

Вернуться в исходное положение.

Смена положения ног и рук.

Вернуться в исходное положение.

10

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, стопы касаются друг друга поближе к промежности.

10.1

Пружинистые покачивания колен в стороны.

Вернуться в исходное положение.