Комплекс №33

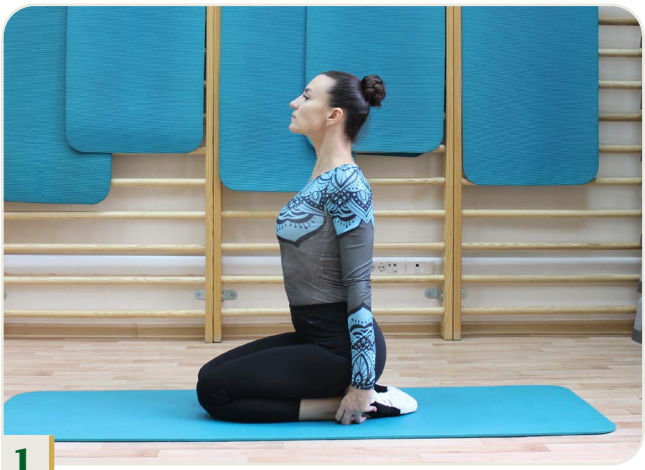
КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Укрепляем мышцы тазового дна»

для практикующих

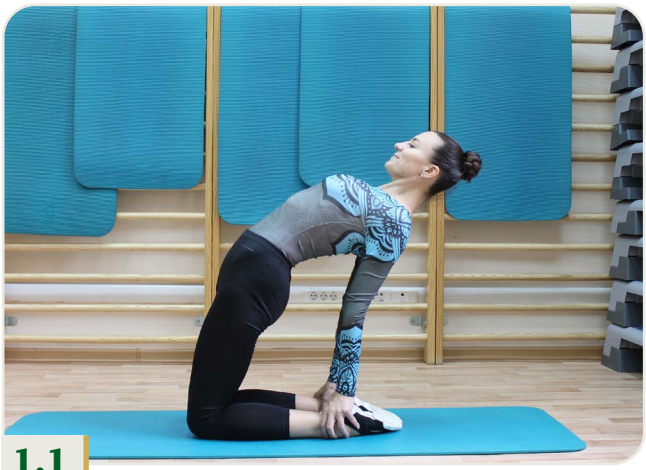
ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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



1

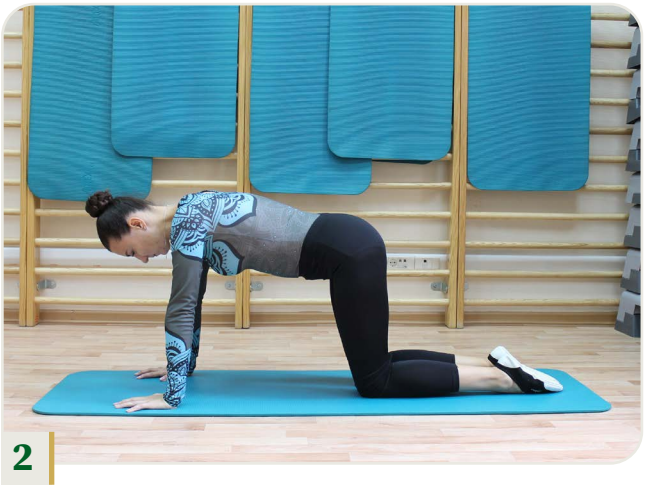
Сидя на пятках, ноги на ширине плеч, руки опираются о пятки.



1.1

Встать на колени, потянувшись животом вперед.

Вернуться в исходное положение.



2

Стоя на четвереньках.

2.1

Сесть на пятки, голова в наклоне до локтей.

Перейти в положение четвеpенек с круглой спиной, переведя таз вперед чуть дальше коленей, подтянув живот .

Вернуться в исходное положение.

3

Стоя на четвереньках.

3.1

Пружинистые приседания на пятки.

Вернуться в исходное положение.

4

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

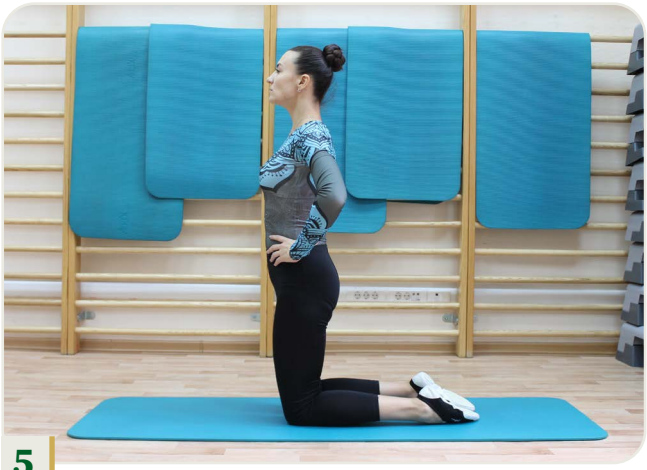
4.1

Согнутую в колене ногу отвести максимально в сторону с опорой на стопу, голень к бедру под 90 градусов.

Вернуться в исходное положение.

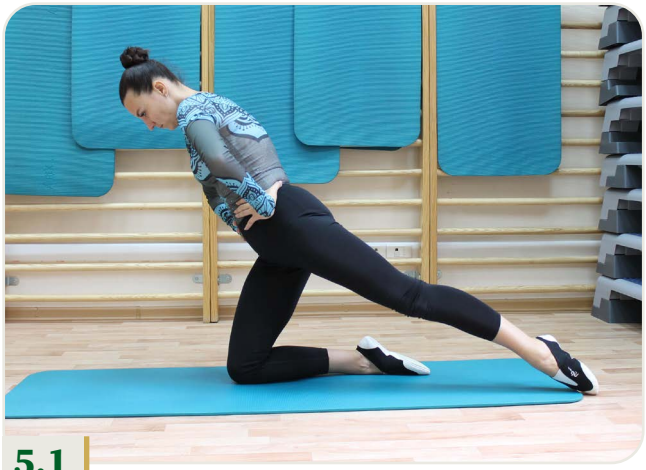
Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



5

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



5.1

Разогнуть ногу в колене назад с опорой на носок, сведя локти, подтянув живот.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.

6

Лежа на боку, ноги согнуты в коленях, колени на уровне тазобедренного сустава. Одна рука под головой, другая рука в опоре на пол на уровне талии.

6.1

Отведение согнутой ноги в сторону.

Вернуться в исходное положение.

7

Лежа на боку, ноги согнуты в коленях, колени на уровне тазобедренного сустава. Одна рука под головой, другая рука в опоре на пол на уровне талии.

7.1

Круговые вращения в тазобедренном суставе кнаружи согнутой ногой.

Повернуться на другой бок, повторить упражнения 6-7.

8

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на ширене плеч, руки нажимают на живон ниже пупка.

8.1

Поднять таз, не прогибая поясницы.

Развести колени.

8.2

Свести колени.

Вернуться в исходное положение.

9

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на ширене плеч, руки нажимают на живон ниже пупка.

9.1

Подтянуть к груди согнутую ногу.

Выпрямить вверх, не поднимая бедра.

9.2

Опустить прямую ногу к полу, не касаясь его.

Повторить другой ногой

Вернуться в исходное положение.

10

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, на весу, колени выше уровня тазобедренных суставов, руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз.

10.1

Отвести колени в одну и другую сторону, касаясь пола, не отрывая ладоней от пола.

Вернуться в исходное положение.