



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

для начинающих



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

СОДЕРЖАНИЕ

Комплекс № 1. «Зарядка»	3
Комплекс № 2. «Кардиологический комплекс упражнений»	7
Комплекс № 3. «Холка минус»	11
Комплекс № 4. «Подтянутые руки»	15
Комплекс № 5. «Комплекс упражнений на растяжение при «статичной жизни»	19
Комплекс № 6. «Тазовое дно»	23
Комплекс № 7. «Красивая осанка»	27
Комплекс № 8. «Мышечный корсет»	31
Комплекс № 9. «Укрепляем суставы»	35
Комплекс № 10. «Как укрепить внутреннюю поверхность бедра»	39
Комплекс № 11. «Здоровая спина»	43
Комплекс № 12. «Плоский живот»	47
Комплекс № 13. «Укрепление ягодичных мышц»	51
Комплекс № 14. «Как избавиться от складок по бокам и на спине»	55
Комплекс № 15. «Гибкий позвоночник»	59
Комплекс № 16. «Кардиологический комплекс упражнений (развитие общей выносливости на степ-платформе)»	63
Комплекс № 17. «Силовая гимнастика для женщин»	69
Комплекс № 18. «Элегантная грудь»	74
Комплекс № 19. «Стройные бедра»	79
Комплекс № 20. «Тонкая талия»	83
Комплекс № 21. «Профилактика варикозного расширения вен»	87
Комплекс № 22. «Комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия на начальной стадии»	91
Комплекс № 23 «Гибкая спина»	95
Комплекс № 24. «Комплекс упражнений с гимнастической палкой» (для развития гибкости)	99
Комплекс № 25. «Комплекс упражнений у гимнастической стенки» (для развития гибкости)	103
Комплекс № 26. «Укрепляем мышцы пресса»	107
Комплекс № 27. «Сильная спина»	111
Комплекс № 28. «Упругие ягодицы»	115
Комплекс № 29. «Развиваем общую выносливость (кардионагрузка)»	119
Комплекс № 30. «Антихолка»	123
Комплекс № 31. «Дряблые руки – укрепить и подкачать»	127
Комплекс № 32. «Стройные ноги»	131
Комплекс № 33. «Укрепляем мышцы тазового дна»	135
Комплекс № 34. «Как укрепить мышцы живота»	139
Комплекс № 35. «Кардионагрузка»	143



Комплекс №1

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ «Зарядка»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.



1.1

Поднять прямые руки вперед-вверх, потянувшись и встав на носки, слегка прогибаясь в пояснице.



2

Полуприсед, таз до уровня колен, прямые руки вперед перед грудью.



3

Выпрямить колени, наклонив туловище и голову к полу, руки вниз.



3.1

Перейти в положение полуприседа, прямые руки вперед перед грудью.



4

Упор присев, переставляя ладони, перейти в положение четверенек.



4.1

Поднять поочередно ногу, согнутую в колене к груди.



5

Поднять поочередно одну руку вперед-вверх с одновременным подъемом разноименной ноги (рука, спина, нога – прямая линия) назад-вверх.



6

Поднять поочередно руку в сторону-вверх с одновременным подъемом разноименной ноги в сторону-вверх.



7

Сесть на пятки, наклонившись вперед-вниз, голова в наклоне до локтей.



7.1

Перейти в положение четверенек, переставляя ладони



8

Поднять поочередно руку в сторону-вверх с одновременным подъемом разноименной ноги в сторону-вверх.



9

Поднять поочередно одну руку вперед-вверх с одновременным подъемом разноименной ноги (рука, спина, нога – прямая линия) назад-вверх.



10

Перейти в положение, упор присев, переставляя ладони.



10.1

Выпрямить колени, наклонив туловище и голову к полу, руки вниз.



11

Перейти в положение полуприседа, таз до уровня колен, прямые руки перед грудью.



12

Встать, поднявшись на носки, руки вперед-вверх, слегка прогибаясь в пояснице



12.1

Вернуться на стопы, руки свободно висят



Комплекс №2

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ Кардиологический комплекс упражнений

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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

Перед началом комплекса под стопы положить матерчатые салфетки, чтобы скольжение по полу стоп не было затруднено.



1

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки, согнутые в локтях, перед грудью, ладони соединены в горизонтальном положении.



1.1

Развести одновременно руки, не разгибая локтей, и ноги, не разгибая колени, в стороны.

Вернуться в исходное положение.



2

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки, согнутые в локтях, перед грудью, ладони соединены в горизонтальном положении.



2.1

Развести руки, не разгибая локтей, в стороны, одновременно соединив стопы и колени.

Вернуться в исходное положение.



3

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки, согнутые в локтях, прижаты к ребрам, ладони обращены друг к другу.



3.1

Выпрямить одну руку вперед с одновременным сгибанием разноименной ноги в колене и выпрямлением разноименной ноги в коленном суставе (стопы скользят по полу).

Смена положения рук и ног.

Вернуться в исходное положение.



4

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки, согнутые в локтях, прижаты к ребрам, ладони обращены друг к другу.



4.1

Выпрямить руки вверх, сжимая кулаки, с одновременным поочередным подъемом ноги, согнутой в колене вверх.

Вернуться в исходное положение.



5

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки, согнутые в локтях, прижаты к ребрам, ладони обращены друг к другу.



5.1

Одновременное выпрямление рук на уровне груди ладонями вперед, и ног с переводом стоп на пятки.

Вернуться в исходное положение.



6

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, кисти у плеч.



6.1

Наклонить туловище вниз-в сторону, коснувшись локтем разноименного колена. Вернуться в исходное положение. Повторить другим локтем в другую сторону. Вернуться в исходное положение.



7

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, кисти у плеч.



7.1

Поворот туловища в сторону с одновременным подъемом разноименной ноги, согнутой в колене вверх. Стараясь локтем коснуться колена. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Вернуться в исходное положение.



8

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, кисти у плеч.



8.1

Коснуться ладонью стопы разноименной ноги, согнутой в колене, поднятой вверх. Повторить другой ладонью. Вернуться в исходное положение.



9

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях слегка расставлены, руки, согнутые в локтях прижаты к ребрам, кисти сжаты в кулаки.



9.1

Поднять руки вверх ладонями вперед, оставляя локти слегка согнутыми с одновременным подъемом стоп на носки. Вернуться в исходное положение.



10

Сидя на стуле, ноги, слегка согнутые в коленях, широко расставлены, с опорой на пятки, руки в стороны, на уровне плеч, ладони вперед, локти слегка согнуты.



10.1

Обнять себя с одновременным сгибанием колен и соединением стоп под стулом. На счет 1-2-3-4-5 опускаем плечи до исходного положения, делая выдохи.



Комплекс №3

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Холка минус»

(профилактика и коррекция
«вдовьева горба»)

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки, согнутые в локтях, в «замке» на голове, спина прижата к спинке стула.



1.1

Выпрямить максимально локти, выворачивая ладони наружу, потянуться вверх. Вернуться в исходное положение.



2

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки, слегка согнутые, в «замке» над головой, спина прижата к спинке стула.



2.1

Отвести руки назад, прогнувшись в пояснице. Вернуться в исходное положение.



3

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки свободно висят, спина прижата к спинке стула.



3.1

Круговые движения в плечевых суставах назад.



4

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки, согнутые в локтях, прижаты к ребрам, спина прижата к спинке стула.



4.1

Поднять плечи максимально вверх, стараясь локти положить на спинку стула. Вернуться в исходное положение.



5

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, туловище слегка наклонено вперед, ладони опираются за спиной о спинку стула чуть ниже уровня лопаток.



5.1

Максимально выпрямить локти, сведя лопатки. Вернуться в исходное положение.



6

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, кисти у плеч, спина прижата к спинке стула.



6.1

Поднять локти вверх, за голову, стараясь соединить
Вернуться в исходное положение.



7

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки, согнутые в локтях над головой, кисти обхватывают локти разноименных рук, спина прижата к спинке стула



7.1

Отвести руки назад, прогибаясь в пояснице.
Вернуться в исходное положение



8

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



8.1

Отвести прямые руки назад, прогнувшись в пояснице.
Вернуться в исходное положение.



9

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, спина прижата к спинке стула.



9.1

Отвести локти назад, максимально сведя лопатки, не сдвигая кистей. Вернуться в исходное положение.



10

Сидя на краю стула, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, туловище наклонено вперед под 45 градусов, руки свободно висят.



10.1

Поднять напряженные руки вверх-назад, прогибаясь в пояснице и облачаясь на спинку стула. Вернуться в исходное положение, расслабив руки.



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ «Подтянутые руки»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Сидя на стуле, ноги, слегка согнутые в коленях, широко расставлены, руки свободно висят.



1.1

Поднять резко руки, согнув в локтях, до уровня плеч.

Вернуться в исходное положение.



2

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки, согнутые в локтях перед грудью, ладонями вниз.



2.1

Развести руки в стороны, не разгибая локтей, на уровне плеч.

Вернуться в исходное положение.



3

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки в стороны-вверх ладонями вперед.



3.1

Резкое опускание локтей к ребрам. Вернуться в исходное положение.



4

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки в стороны-вверх ладонями вперед.



4.1

Резкое выпрямление рук вперед грудью, ладонями вперед. Вернуться в исходное положение.



5

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, прямые руки в «замке» над головой.



5.1

Резкое сгибание локтей за голову. Вернуться в исходное положение.



6

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки, согнутые в локтях, сжаты в кулаки у плеч.



6.1

Поочередные «удары боксера» (резкое выпрямление рук в локтях).



7

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки, согнутые в локтях, сжатые в кулаки у плеч.



7.1

Одновременное резкое выпрямление рук перед грудью.

Вернуться в исходное положение.



8

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, прямые руки, перед грудью, ладонями вперед.



8.1

Резкое сгибание рук в локтях, сжимая кулаки, к плечам.

Вернуться в исходное положение.



9

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки согнутые в локтях, перед грудью.



9.1

Рывки руками назад ладонями вперед. Вернуться в исходное положение.



10

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки свободно висят.



10.1

Поднять руки в стороны-вверх, сгибая локти, максимально напрягая кисти. Вернуться в исходное положение.



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Комплекс упражнений на растяжение при «статичной жизни»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1 Стоя, пятки вместе, носки врозь, ноги с усилием соединены по всей длине, прямые руки, сцепленные в «замок» с вывернутыми наружу ладонями, подняты над головой.



1.1 Отвести руки максимально назад, не запрокидывая головы.
Вернуться в исходное положение.



2 Стоя, пятки вместе, носки врозь, ноги с усилием соединены по всей длине, прямые руки, сцепленные в «замок» с вывернутыми наружу ладонями, подняты над головой.



2.1 Отвести руки максимально назад, прогнувшись в пояснице, запрокидывая голову.
Вернуться в исходное положение.



3

Стоя, пятки вместе, носки врозь, ноги с усилием соединены по всей длине, руки, согнутые в локтях, в «замке» за головой.



3.1

Наклон туловища вперед, сведя локти, преодолевая сопротивление шеи. Вернуться в исходное положение без сопротивления, слегка отведя локти назад.



4

Стоя, пятки вместе, носки врозь, ноги с усилием соединены по всей длине, прямые руки, сцепленные в «замок» с вывернутыми наружу ладонями, подняты над головой.



4.1

Наклон туловища в одну сторону. Наклон туловища в другую сторону. Вернуться в исходное положение.



5

Стоя, пятки вместе, носки врозь, ноги с усилием соединены по всей длине, прямые руки, сцепленные в «замок» с вывернутыми наружу ладонями, подняты над головой.



5.1

Круговые вращения туловищем в одну и другую сторону. Вернуться в исходное положение, сделав одной ногой шаг в сторону до положения «ноги чуть шире плеч».



6

Стоя, ноги чуть шире плеч, руки внизу, ладонь одной руки на тыльной стороне другой, концы пальцев совпадают.



6.1

Пружинистые наклоны туловища к стопе одной ноги, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены, стараться коснуться стопы.

Пружинистые наклоны туловища к стопе другой ноги, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены, стараться коснуться стопы.



7

Пружинистые наклоны туловища вниз, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены, пальцы рук соединены и напряжены, стараться коснуться пальцами стопы одноименной ноги.

Вернуться в исходное положение, соединив стопы.



8

Стоя, пятки вместе, носки врозь, ноги с усилием соединены по всей длине, руки согнуты в локтях, кисти обхватывают локти.

8.1

Пружинистые наклоны туловища вниз, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены, стараться опустить руки согнутые ниже уровня колен.

Вернуться в исходное положение.





9

Стоя, пятки вместе, носки врозь, ноги с усилием соединены по всей длине, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



9.1

Наклон туловища назад, с запрокидыванием головы, максимально сведя локти. Вернуться в исходное положение.



10

Стоя, пятки вместе, носки врозь, ноги с усилием соединены по всей длине, руки внизу.



10.1

Пружинистые наклоны туловища вперед, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены, стараться ладонями коснуться пола. Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Тазовое дно»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на пол, стопы максимально приближены к ягодицам, одна ладонь на тыльной стороне другой ладони на животе, ниже уровня пупка, надавливают на живот.



1.1

Пружинистые разведения колен в стороны до максимального положения. Вернуться в исходное положение.



2

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, на весу, широко расставлены, колени над тазобедренными суставами, ладони надавливают на живот.



2.1

Поочередные разгибания ног в коленях в стороны. Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на спине, прямые ноги, широко расставленные, подняты вверх под 90 градусов, ладони надавливают на живот.



3.1

Пружинистые разведения ног. Вернуться в исходное положение.



4

Лежа на спине, прямые ноги подняты вверх под 90 градусов, ладони надавливают на живот.



4.1

Круговые вращения прямыми ногами в тазобедренных суставах в вертикальной плоскости с разведением в стороны. Вернуться в исходное положение.



5

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на пол, ладони надавливают на живот.



5.1

Отведение ноги, согнутой в колене, со стопой на весу, в сторону, стараясь максимально приблизить колено к полу, на уровне тазобедренного сустава. Вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение.



6

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, вместе, на весу, ладони, надавливают на живот.



6.1

Наклонить колени в сторону, не разъединяя их, максимально приблизив к полу. Наклонить в другую сторону. Вернуться в исходное положение.



7

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, вместе, на весу, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



7.1

Поднять колени к груди, приподнимая таз. Вернуться в исходное положение.



8

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на полу, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



8.1

Подтянуть колени максимально к груди, отталкиваясь от пола. Вернуться в исходное положение.



9

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, вместе, на весу, колени над тазобедренными суставами, прямые руки над грудью, ладони вперед.



9.1

Разогнуть ногу в колене, опустить к полу не касаясь его с одновременным опусканием разноименной руки назад за голову, не касаясь пола.

Вернуться в исходное положение.

Смена положения рук и ног.

Вернуться в исходное положение.



10

Лежа на спине, одна нога согнута в колене, стопа на весу, колено над тазобедренным суставом, другая выпрямлена вверх над тазобедренным суставом, прямые руки над грудью, ладони вперед.



10.1

Одновременные махи прямой ногой вниз, не касаясь пола, разноименной рукой назад, не касаясь пола.

Смена положения рук и ног.

Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Красивая осанка»

для начинающих
и практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

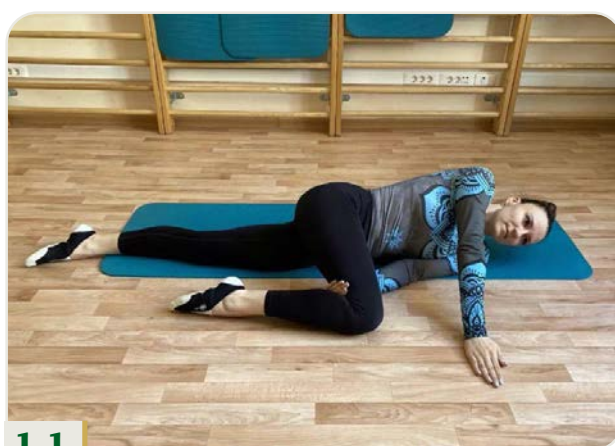
Директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ»
Минздрава России,
Президент РОПНИЗ,
академик РАН

Комплекс «Красивая осанка» одинаков как для начинающих, так и для практикующих. Количество повторов каждого упражнения может варьироваться от 4-6 до 10-12 (выберите для себя приемлемый вариант). Количество повторов всего комплекса- не менее 5 у всех занимающихся.



1

Лежа на спине, одна нога, согнутая в колене, касается пола с противоположной стороны, разноименная рука поддерживает под бедром, другая рука, согнутая в локте в сторону на уровне плеча, с опорой на локоть.



1.1

Повернуть туловище набок, стараясь выпрямленной рукой коснуться пола как можно дальше на уровне противоположного плеча.

Смена положения ног и рук.



2

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях в опоре на полу, максимально приближены к ягодицам, руки в «замке» за головой.



2.1

Поднять таз, максимально прогнувшись в пояснице.

Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на полу, максимально приближены к ягодицам, руки в «замке» за головой, локти сведены.



3.1

Отвести локти назад, касаясь пола, прогибая поясницу.

Вернуться в исходное положение.



4

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на полу, максимально приближены к ягодицам, руки внизу – в стороны, напряжены, пальцы растопырены, ладонями вверх.



4.1

Пружинистые махи руками вверх – вниз с одновременным подъемом таза, прогибаясь в пояснице.

Вернуться в исходное положение.



5

Лежа на животе, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища, ладонями вниз, напряжены, пальцы растопырены, подбородок опирается о коврик.



5.1

Перевести руки на весу в положение на уровне плеч.

Вернуться в исходное положение.



6

Лежа на животе, ноги прямые вместе, ладони друг на друге на пояснице.



6.1

Свести локти.

Вернуться в исходное положение.



7

Лежа на животе, ноги прямые вместе, руки в опоре ладонями о пол на уровне плеч.



7.1

Выпрямить локти, прогнувшись в пояснице, запрокидывая голову назад.

Вернуться в исходное положение.



8

Лежа на животе, ноги прямые вместе, руки в опоре ладонями о пол на уровне плеч.



8.1

Выпрямить локти, поднимая таз вверх, голова в наклоне до уровня локтей, не прогибаясь в пояснице.

Вернуться в исходное положение.



9

Лежа на животе, ноги прямые вместе, руки в опоре ладонями о пол на уровне плеч.



9.1

Выпрямляя локти, сесть на пятки, голова в наклоне до локтей.

Перейти в положение на четвереньках.



10

Стоя на четвереньках.



10.1

Согнуть руки в локтях, касаясь подбородком пола.

Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Мышечный корсет»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на весу, голень к бедру под 90 градусов, руки вверху на полу.



1.1

Выпрямить ноги в коленях, опуская вниз, не касаясь пола, носок «от себя» с одновременным опусканием рук с наружной стороны ног и подъемом верхней части туловища.

Вернуться в исходное положение.



2

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на весу, голень к бедру под 90 градусов, руки вверху на полу.



2.1

Выпрямить ноги в коленях вверх, развести в стороны носок «от себя» с одновременным опусканием рук с наружной стороны ног и подъемом верхней части туловища. Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на весу, голень к бедру под 90 градусов, руки вверх на полу.



3.1

Выпрямить ноги в коленях, опуская носок «от себя» вниз, не касаясь пола с одновременным опусканием рук с наружной стороны ног и подъемом верхней части туловища.



3.2

Развести прямые ноги в стороны. Свести прямые ноги вместе. Вернуться в исходное положение.



4

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на весу, голень к бедру под 90 градусов, прямые руки вдоль туловища.



4.1

Выпрямить ноги в коленях, опуская к полу под 45 градусов, носок от себя. Подтянуть колени к груди.

Вернуться в исходное положение.



5

Лежа на спине, ноги подняты вверх под углом 90 градусов, руки вдоль туловища.



5.1

Круговые вращения прямыми ногами в тазобедренных суставах кнаружи с максимальной амплитудой, не касаясь пола.

Вернуться в исходное положение.



6

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях с опорой на носки, руки вверх на полу.



6.1

Поднять таз максимально вверх, прогнувшись в пояснице, стопы на пятки не опускать.

Вернуться в исходное положение.



7

Стоя на четвереньках, с круглой спиной, голова в наклоне.



7.1

Подтянуть колено максимально к груди, стопа на весу.



7.1

Отвести ногу назад-вверх, выпрямляя колено.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



8

Стоя на четвереньках с прямой спиной.



8.1

Отвести ногу, согнутую в колене в сторону - вверх.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



9

Стоя на четвереньках с опорой на носки с круглой спиной, голова в наклоне.



9.1

Отвести ногу, согнутую в колене назад-вверх.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



10

Стоя на четвереньках с прямой спиной.



10.1

Поднять таз, максимально выпрямив колени, не отрывая пяток от пола.

Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ «Укрепляем суставы»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, ноги на ширине плеч, палка в вертикальном положении с опорой на пол, руки сверху на конце палки.



1.1

Наклонить туловище вперед, максимально выпрямляя локти, опустив голову до локтей.

Вернуться в исходное положение.



2

Стоя, ноги на ширине плеч, палка в вертикальном положении с опорой на пол, руки сверху на конце палки.



2.1

Присесть, таз до уровня колен.

Вернуться в исходное положение.



3

Стоя, ноги на ширине плеч, палка в вертикальном положении с опорой на пол, руки сверху на конце палки.



3.1

Шаг ногой назад, на одну линию с опорной ногой, колено которой максимально согнуто, другая нога прямая.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



4

Стоя, ноги на ширине плеч, палка в вертикальном положении с опорой на пол, руки сверху на конце палки.



4.1

Приставить носок одной ноги к пятке другой ноги, максимально согнув колени.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



5

Стоя, ноги на ширине плеч, палка в вертикальном положении с опорой на пол, руки сверху на конце палки.



5.1

Пружинистые приседания. Вернуться в исходное положение.



6

Стоя, ноги вместе, палка в вертикальном положении с опорой на пол, руки сверху на конце палки.



6.1

Пружинистое отведение прямой ноги в сторону, носок от «себя».

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



7

Стоя, ноги на ширине плеч, палка в вертикальном положении с опорой на пол, руки сверху на конце палки.



7.1

Ходьба, поднимая колено выше тазобедренного сустава.

Вернуться в исходное положение.



8

Стоя, ноги на ширине плеч, палка в вертикальном положении с опорой на пол, руки сверху на конце палки.



8.1

Перехватывание кистями вдоль палки вниз до максимально возможного, сгибая колени.

Вернуться в исходное положение, перехватывая руками вверх.



9

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, палка широким хватом.



9.1

Круговые вращения прямыми руками перед грудью в одну и другую сторону. Вернуться в исходное положение.



10

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, палка широким хватом.



10.1

Круговые вращения туловищем в одну и другую стороны. Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Как укрепить внутреннюю поверхность бедра»

для начинающих



ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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



1

Стоя лицом к спинке стула с опорой, ноги расставлены максимально широко.



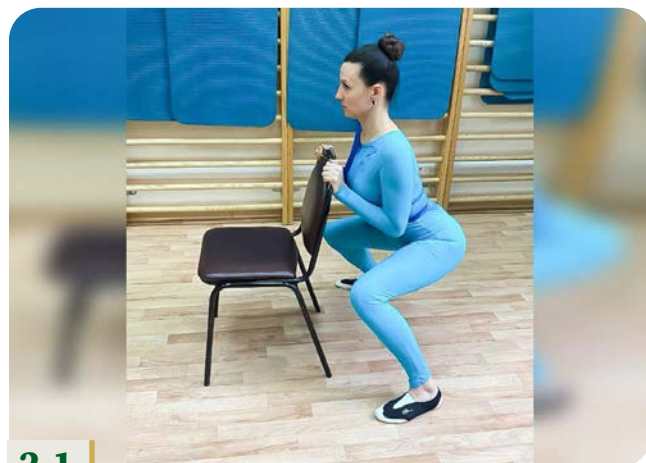
1.1

Пружинистые полуприседы.
Вернуться в исходное положение.



2

Стоя лицом к спинке стула с опорой, ноги расставлены максимально широко.



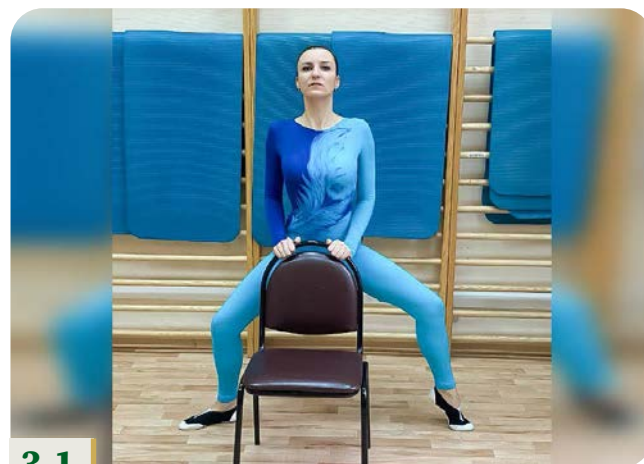
2.1

Присесть таз до уровня колен, стопы от пола не отрывать.
Вернуться в исходное положение.



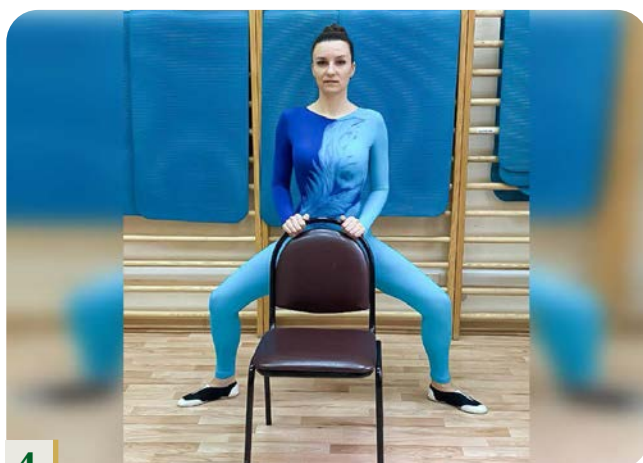
3

Стоя лицом к спинке стула с опорой, ноги, согнутые в коленях, расставлены максимально широко.



3.1

Поочередно поднимать пятку от пола, не разгибая колена.
Вернуться в исходное положение.



4

Стоя лицом к спинке стула с опорой, ноги, согнутые в коленях, расставлены максимально широко.



4.1

Подняться на носки, не разгибая колен.
Вернуться в исходное положение.



5

Стоя лицом к спинке стула с опорой, на одной ноге, другая нога согнута в колене, пятка к ягодице.



5.1

Отвести согнутую ногу в сторону вверх, выше тазобедренного сустава.
Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.



6

Стоя лицом к спинке стула с опорой, ноги вместе.



6.1

Пружинистое отведение прямой ноги в сторону, как можно выше.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



7

Стоя боком к спинке стула с опорой, ноги вместе, одна рука на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



7.1

Отвести прямую ногу в сторону на носок.



7.1

Согнув в колене, поднять ногу вверх в сторону выше тазобедренного сустава.

Вернуть ногу на носок.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



8

Стоя боком к спинке стула с опорой, на одной ноге, другая нога, согнутая в колене, поднята выше тазобедренного сустава.



8.1

Круговые вращения в тазобедренном суставе кнаружи.

Повторить другой ногой.



9

Стоя боком к спинке стула с опорой, ноги вместе, одна рука на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



9.1

Положить ногу, ближнюю к спинке стула, согнутую в колене, на спинку стула.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



10

Стоя лицом к спинке стула с опорой на расстоянии вытянутой руки, ноги расставлены максимально широко.



10.1

Согнуть ноги в коленях, встав на носки.

Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Здоровая спина»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Лежа на животе, прямые ноги вместе, ладонь одной руки на тыльной стороне другой, голова в опоре на ладонях.



1.1

Поднять одну ногу вверх, бедро не касается пола.



1.1

Поднять другую ногу вверх.
Опустить одну ногу в исходное положение.
Опустить другую ногу в исходное положение.



2

Лежа на животе, прямые ноги вместе, ладонь одной руки на тыльной стороне другой, голова в опоре на ладонях.



2.1

Поднять обе ноги одновременно, бедра не касаются пола.

Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на животе, прямые ноги вместе, руки прямые в «замке» перед головой.



3.1

Поднять прямые руки выше уровня головы.

Вернуться в исходное положение.



4

Лежа на животе, прямые ноги вместе, прямые руки в «замке» перед головой.



4.1

Поднять верхнюю часть туловища одновременно с руками.

Вернуться в исходное положение.



5

Лежа на животе, прямые ноги вместе, прямые руки в «замке» перед головой.



5.1

Поднять одновременно верхнюю часть туловища, руки, ноги.

Вернуться в исходное положение.



6

Лежа на животе, прямые ноги вместе, ладонь одной руки на тыльной стороне другой ладони, голова в опоре на ладонях.



6.1

Развести прямые ноги в стороны на весу.

Вернуться в исходное положение.



7

Лежа на животе, прямые ноги вместе, ладонь одной руки на тыльной стороне другой ладони, голова в опоре на ладонях.



7.1

Согнуть обе ноги в коленях, поднимая колени от пола.

Вернуться в исходное положение.



8

Лежа на животе, ноги прямые вместе, прямые руки на полу перед головой.



8.1

Развести прямые руки в стороны, касаясь туловища и поднимая его верхнюю часть.
Вернуться в исходное положение.



9

Лежа на животе, ноги прямые вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



9.1

Поднять туловище, максимально сведя локти и лопатки.
Вернуться в исходное положение.



10

Лежа на животе, ноги прямые вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



10.1

Поднять туловище, максимально сведя локти и лопатки с одновременным подъемом прямой ноги.
Повторить другой ногой.
Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Плоский живот»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Лёжа на спине, прямые ноги на ширине плеч, прямые руки с мячом перед грудью.



1.1

Поднять туловище, оторвав лопатки от пола, опуская руки вниз.

Вернуться в исходное положение.



2

Лежа на спине, прямые ноги вместе, прямые руки с мячом перед грудью.



2.1

Поднять прямые ноги на 45 градусов, носок от «себя».

Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на спине, прямые ноги вместе, прямые руки с мячом перед грудью.



3.1

Поднять туловище, оторвав лопатки от пола, опустив руки вниз с одновременным подъемом ног на 45 градусов, носок от «себя».

Вернуться в исходное положение.



4

Лежа на спине, прямые ноги вместе, прямые руки с мячом перед грудью.



4.1

Поднять туловище, оторвав лопатки от пола, опуская руки вниз.



4.2

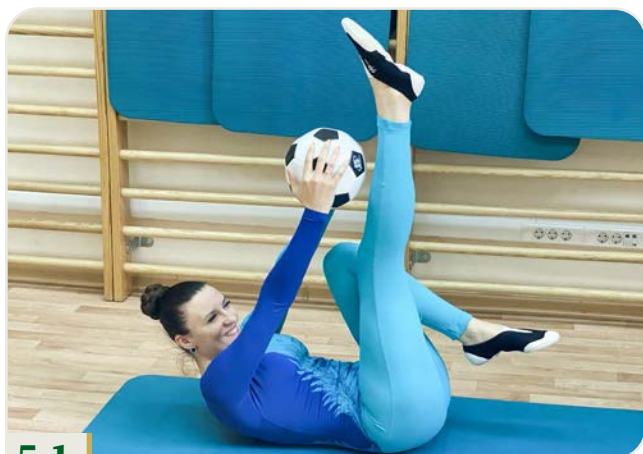
Поднять ноги на 45 градусов, носок от «себя».

Поочередно вернуть туловище и руки, затем ноги в исходное положение.



5

Лежа на спине, ноги, согнутые слегка в коленях, на весу, мяч в согнутых руках перед грудью, голова и плечи подняты от пола.



5.1

Поочередное поднятие согнутых в коленях ног вверх, стараясь голенью коснуться мяча.

Вернуться в исходное положение.



6

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях на весу, колено на уровне тазобедренного сустава, мяч в согнутых руках перед грудью.



6.1

Поворот туловища в одну сторону, касаясь локтем пола с одновременным отведением согнутых в коленях ног в другую сторону, максимально приблизив к полу.

Смена положения рук и ног.

Вернуться в исходное положение.



7

Лежа на спине, ноги выпрямлены, мяч между стоп, руки вдоль туловища.



7.1

Поднять ноги вверх на 45 градусов.

Вернуться к полу, не касаясь его.



8

Лежа на спине, ноги, согнутые слегка в коленях, на весу, мяч между стоп, прямые руки вдоль туловища на весу.



8.1

Согнуть ноги в коленях до уровня тазобедренных суставов, одновременно махом напряжённых рук поднять верхнюю часть туловища.

Вернуться в исходное положение.



9

Лежа на спине, одна нога согнута в колене с опорой на пол, другая нога прямая на полу, мяч в прямой руке, другая - вдоль туловища.



9.1

Поднять туловище, оторвав лопатки от пола с одновременным подъемом прямой ноги и передачи мяча в другую руку.

Смена положения рук и ног.

Вернуться в исходное положение



10

Лежа на спине, ноги прямые вместе, мяч в прямых руках на полу за головой.



10.1

Согнуть одновременно оба колена, подтянув к груди, поднимая туловище, перевести мяч за колени.

Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Укрепление ягодичных мышц»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях вместе, в опоре, руки в доль туловища.



1.1

Разведение рук и колен с усилием в стороны.

Вернуться в исходное положение.



2

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях вместе, в опоре, руки в доль туловища.



2.1

Поднять таз, максимально прогибаясь в пояснице.

Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях вместе, в опоре, руки в длину туловища.



3.1

Поднять таз с поочередным выпрямлением ноги вверх.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



4

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, без опоры, руки в длину туловища.



4.1

Пружинистые движения ногами вверх-вниз.



5

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях в опоре на ширине плеч, руки в «замке» за головой.



5.1

Поднять таз с одновременным выпрямлением ноги вверх.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение.



6

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



6.1

Выпрямить ногу вверх.
Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.
Вернуться в исходное положение.



7

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч в опоре, руки в «замке» за головой.



7.1

Поднять таз, максимально прогнувшись в пояснице.
Вернуться в исходное положение.



8

Лежа на спине, ноги, слегка согнутые в коленях, подняты вверх.



8.1

Пружинистые разведения ног.
Вернуться в исходное положение.



9

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях в опоре, руки в «замке» за головой.



9.1

Круговые вращения прямой ногой в тазобедренном суставе кнаружи с максимальной амплитудой.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



10

Лежа на спине, ноги, согнуты в коленях в опоре, руки в «замки» за головой.



10.1

Подтянуть колени к груди.



10.2

Выпрямить ноги, опуская к полу, но не касаясь его.

Вернуться в исходное положение.



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Как избавиться от складок по бокам и на спине»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Сидя на краю стула, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки вверху напряжены, ладонями вперед.



1.1

Махи руками вниз – назад, за спину.
Вернуться в исходное положение.



2

Сидя на краю стула, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки внизу напряжены.



2.1

Рывки руками назад.
Вернуться в исходное положение.



3

Сидя на краю стула, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки прямые перед грудью, ладонями вниз, туловище слегка наклонено.



3.1

Встать со стула с одновременным отведением прямых рук назад – вверх.
Вернуться в исходное положение.



4

Сидя на краю стула, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, одна рука прямая вверх, другая рука вниз.



4.1

Рывки руками назад.
Смена положения рук.
Вернуться в исходное положение.



5

Сидя на краю стула, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в стороны ладонями вперед, одна рука чуть выше плеча, другая рука чуть ниже плеча.



5.1

Рывки руками назад.
Смена положения рук.
Вернуться в исходное положение.



6

Сидя на краю стула, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки, согнутые в локтях перед грудью, кисти сжаты в кулаки.



6.1

Отведение локтей назад, на уровне плеч, сведя лопатки.

Вернуться в исходное положение.



7

Сидя на краю стула, руки вверх, ладонями вперед.



7.1

Согнуть одну руку в локте, отведя локоть вниз – назад за ребра.

Вернуться в исходное положение.

Смена положения рук.

Вернуться в исходное положение.



7.2

Согнуть обе руки в локтях, отведя локти вниз – назад за ребра.

Вернуться в исходное положение.



8

Сидя на краю стула, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки, согнутые в локтях, соединены перед грудью.



8.1

Отвести одну руку в сторону назад.
Свести обе руки перед грудью.
Повторить в другую сторону.
Вернуться в исходное положение.



9

Сидя на краю стула, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки вверх, ладонями вперед.



9.1

Круговое вращение поочередно прямой рукой в плечевом суставе назад.
Вернуться в исходное положение.



10

Сидя на краю стула, руки прямые перед грудью, ладонями друг к другу.



10.1

Отведение одной прямой руки назад чуть ниже уровня плеч.
Вернуться в исходное положение.
Повторить другой рукой.
Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ «Гибкий позвоночник»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Лежа на спине, прямые ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вверх.



1.1

Повернуть туловище в сторону, касаясь ладонью одной руки другую ладонь. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Вернуться в исходное положение.



2

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях на весу, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



2.1

Отвести колени в одну сторону с одновременным поворотом таза до касания пола тазобедренными суставами. Повторить в другую сторону. Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на спине, ноги прямые шире плеч, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вверх.



3.1

Подтянуть ноги, согнутые в коленях к груди, обхватив обеими руками, наклонив голову вперед.

Вернуться в исходное положение.



4

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях на весу, прямые руки в «замке» перед грудью.



4.1

Отвести колени в одну сторону с одновременным отведением рук в другую.

Смена положения ног и рук.

Вернуться в исходное положение.



5

Лежа на спине, в группировке, голова в наклоне.



5.1

Перекатывание на позвоночнике вперед – назад.





6

Лежа на животе, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища.



6.1

Наклонить туловище в одну сторону, потянувшись рукой вдоль туловища вниз. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Вернуться в исходное положение.



7

Лежа на животе, прямые ноги вместе, ладонь одной руки на тыльной стороне другой ладони, голова в опоре на ладонях.



7.1

Отвести ноги в одну сторону, скользя по полу. Отвести ноги в другую сторону, скользя по полу. Вернуться в исходное положение.



8

Лежа на животе, прямые ноги вместе, ладонь одной руки на тыльной стороне другой ладони, голова в опоре на ладонях.



8.1

Завести одну ногу, слегка согнутую в колене, за другую, стараясь стопой коснуться пола с противоположной стороны. Повторить в другую сторону. Вернуться в исходное положение.



9

Лежа на животе, прямые ноги вместе, руки в «замке» за головой.



9.1

Поднять туловище, отведя локти назад. Вернуться в исходное положение.



10

Лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки в «замке» за головой.



10.1

Поочередное поднятие ног с одновременным подъемом туловища. Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Кардиологический комплекс упражнений (развитие общей выносливости на степ-платформе)»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя перед степом лицом к широкой стороне, руки в произвольном положении.



1.1

На счет 1 – поставить одну ногу на степ, на счет 2 – поставить другую ногу на степ, на счет 3 – поставить одну ногу на пол, на счет 4 – поставить другую ногу на пол, на счет 5-8 – повторить упражнения.



2

Стоя перед степом лицом к широкой стороне, руки в произвольном положении.



2.1

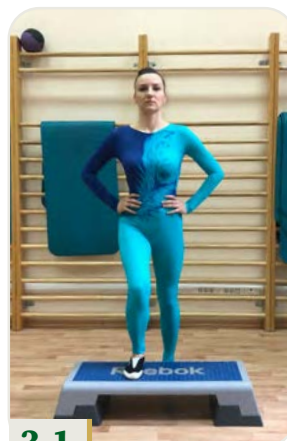
На счет 1 – перешагнуть через степ одной ногой, на счет 2 – перешагнуть через степ другой ногой, на счет 3 – перешагнуть через степ назад, спиной вперед, одной ногой, на счет 4 – перешагнуть через степ назад другой ногой, на счет 5-8 – повторить упражнения.





3

Стоя перед степом лицом к широкой стороне на расстоянии большого шага, руки в произвольном положении.



3.1

На счет 1 – поставить одну ногу на степ, на счет 2 – поставить другую ногу на степ, на счет 3 – поставить одну ногу на пол с другой стороны степа.



3.2

На счет 4 – приставить другую ногу с другой стороны степа, близко к нему, на счет 5-8 – повторить упражнение, возвращаясь в исходное положение назад с другой стороны степа, на счет 1-4 – повторить упражнение вперед, на счет 5-8 – повторить упражнение назад.



4

Стоя перед степом лицом к широкой стороне, руки в произвольном положении: на счет 1 – поставить одну ногу на степ с одновременным отведением другой ноги и противоположной руки в сторону-вверх, на счет 2 – вернуться в исходное положение, на счет 3-8 – повторить упражнение с включением другой ноги.





5

Стоя перед степом лицом к широкой стороне, руки в произвольном положении.
На счет 1 – поставить одну ногу на степ.



5.1

На счет 2 – поднять другую ногу, согнуть в колене над степом, стараясь поднять колено до уровня тазобедренного сустава, на счет 3 – опустить согнутую ногу на пол как можно дальше, не сгибая колена, на счет 4 – приставить другую ногу, стопы вместе, на счет 5-8 – повторить упражнения с включением другой ноги.



6

Стоя перед степом лицом к широкой стороне на расстоянии шага, руки в произвольном положении.



6.1

На счет 1 – поставить одну ногу на степ, максимально сгибая в колене (колено уходит за линию стопы), на счет 2 – вернуться в исходное положение, на счет 3 – поставить другую ногу на степ, максимально сгибая в колене (колено уходит за линию стопы), на счет 4 – вернуться в исходное положение, на счет 5-8 – повторить упражнение.



7

Стоя перед степом лицом к широкой стороне, руки в произвольном положении.



7.1

На счет 1 – поставить одну ногу на степ с одновременным отведением другой ноги и одноименной руки в сторону-вверх, на счет 2 – вернуться в исходное положение, на счет 3 – поставить другую ногу на степ с одновременным отведением ноги и руки с противоположной стороны в сторону-вверх, на счет 4 – вернуться в исходное положение.



8

Стоя перед степом лицом к широкой стороне, руки в произвольном положении. На счет 1 – поставить одну ногу на степ, на счет 2 – поставить другую ногу на степ.



8.1

На счет 3 – наклонить туловище вперед, стараясь кончиками пальцев достать пола, не сгибая колен, на счет 4 – выпрямиться, на счет 5 – поставить одну ногу назад на пол, на счет 6 – приставить другую ногу назад на пол, на счет 7 – наклонить туловище вперед, стараясь ладонями достать степа, не сгибая колен, на счет 8 – выпрямиться, на счет 1-8 – повторить упражнение.





9

Стоя перед степом лицом к широкой стороне, стопы вместе (середина степа), руки в произвольном положении.



9.1

На счет 1 – поставить одну ногу в сторону на край степа, на счет 2 – поставить другую ногу в сторону на край степа.



9.2

На счет 3 – вернуть одну ногу на пол к середине степа с другой стороны, на счет 4 – вернуть другую ногу на пол с другой стороны, на счет 5 – поставить одну ногу в сторону на край степа, на счет 6 – поставить другую ногу в сторону на край степа, на счет 7 – вернуть в исходное положение спиной к степу одну ногу, на счет 8 – вернуть в исходное положение другую ногу.



10

Стоя на степе лицом к широкой стороне, стопы вместе, руки в произвольном положении.

На счет 1 – опустить одну ногу на пол перед степом.





10.1

На счет 2 – опустить другую ногу на пол за степом,
на счет 3 – полуприсед.



10.2

На счет 4 – выпрямиться,
на счет 5 – вернуть одну ногу на степ,
на счет 6 – вернуть другую ногу на степ.



10.3

На счет 7 – полуприсед,
на счет 8 – выпрямиться,
на счет 1-8 – повторить упражнение со
сменой положения ног.





Комплекс №17

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Силовая гимнастика для женщин»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Сидя на стуле, в руках гантели (1,0-2,0 кг в каждой руке), руки опущены вниз.



1.1

Поднять руки в стороны до уровня плеч, медленный вдох носом.
Медленно вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом.



2

Сидя на стуле, в руках гантели, руки опущены вниз.



2.1

Поднять руки вперед до уровня плеч (головка гантели опущена вниз), медленный вдох носом.
Быстро вернуться в исходное положение, быстрый выдох ртом.



3

Сидя на стуле, в руках гантели, руки опущены вниз.



3.1

Согнуть правую руку в локте и коснуться головкой гантели правого плечевого сустава, медленный вдох носом.

Вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом.

То же другой рукой.



4

Сидя на стуле, в руках гантели, руки в сторону, гантели «стоят».



4.1

Пружинистые движения вверх-вниз на 15-20 сантиметров прямыми руками.

Дыхание произвольное.



5

Сидя на стуле, в руках гантели, руки в сторону, гантели «лежат».



5.1

Пружинистые движения вперед-назад на 15-20 сантиметров прямыми руками.

Дыхание произвольное.



6

Сидя на стуле, в руках гантели, руки в стороны.



6.1

Согнуть правую руку в локте и коснуться гантелями правого плечевого сустава, локоть держать на уровне плеча (не опускать), медленный вдох носом.

Вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом.

То же другой - рукой.



7

Сидя на стуле, в руках гантели, руки в стороны.



7.1

Согнуть одновременно две руки в локтях и коснуться гантелями плечевых суставов, медленный вдох носом.

Вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом.



8

Сидя на стуле, в руках гантели, руки прямые перед грудью, гантели «стоят».



8.1

Согнуть руку в локте и коснуться головкой гантели плечевого сустава (локоть не опускать, держать на уровне плеча), медленный вдох носом.

Вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом.

То же другой рукой.



9

Сидя на стуле, в руках гантели, руки прямые перед грудью, гантели «стоят».



9.1

Согнуть одновременно две руки в локтях, коснуться головками гантелей плеч (локти на уровне плеч), медленный вдох носом. Вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом.



10

Сидя на стуле, в руках гантели, руки опущены вниз.



10.1

Поднять прямую руку вперед до уровня плеча, другую максимально отвести назад.
Смена положения рук.
Дыхание произвольное.



Комплекс №18

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Элегантная грудь»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

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



1.1

Рывки прямыми руками назад, руки в напряжении.



1.2

Согнуть руки в локтях, максимально приблизив к ребрам.

Вернуться в исходное положение.



2

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



2.1

Рывки прямыми руками назад, руки в напряжении.



2.1

Подъем рывком прямых рук вверх, соединив хлопком ладони
Вернуться в исходное положение.



3

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



3.1

Круговые вращения напряженными прямыми руками назад.



4

Стоя, ноги на ширине плеч, напряжённые руки внизу чуть отставлены в стороны.
Поднять руки в стороны на уровне плеч.



4.1

Согнуть руки в локтях перед грудью



4.2

Выпрямить руки в локтях в стороны на уровне плеч.

Вернуться в исходное положение.



5

Стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях в стороны, локти ниже уровня плеч.



5.1

Рывок согнутыми руками назад с возвращением кистей на разноименные плечи.



6

Стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях в стороны на уровне плеч, предплечье к плечу под 90 градусов.



6.1

Свести локти перед грудью, не опуская локтей и соединив их.



7

Стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые вверх, ладонями вперед.



7.1

Рывком отведение рук вниз - назад.
Вернуться в исходное положение.



8

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище в наклоне под 45 градусов, напряженные руки внизу.



8.1

Рывком развести прямые руки назад на уровне плеч, в конечной точке, согнув в локтях.
Вернуться в исходное положение.



9

Стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки в стороны на уровне плеч.



9.1

Скрестные горизонтальные движения прямыми руками.
Вернуться в исходное положение.
Другое положение рук.





10

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вперед.



10.1

Соединить руки хлопком перед грудью с одновременным полуприседом, не прогибаясь в пояснице.

Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Стройные бедра»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.



1.1

Ходьба высоко поднимая колени (выше тазобедренного сустава с одновременным вращением прямых рук в плечевых суставах назад.

Вернуться в исходное положение.



2

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.



2.1

Поднять поочередно ногу, согнутую в колене выше тазобедренного сустава с одновременным хлопком двумя руками под коленом, не наклоняя туловища.

Вернуться в исходное положение.



3

Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.



3.1

Присесть до положения таз до уровня колен, не отрывая пяток от пола, руки вперед на уровне груди.

Вернуться в исходное положение.



4

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.



4.1

Присесть. Не отрывая пяток от пола, коснувшись пальцами пола с наружной стороны стоп.

Вернуться в исходное положение.



5

Стоя, ноги шире уровня плеч, руки, согнутые в локтях, в «замке».



5.1

Присесть до уровня таз ниже уровня колен, поясницу не прогибать.

Вернуться в исходное положение.



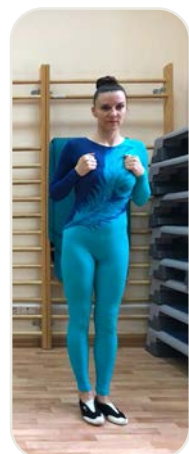
6

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище в наклоне под 45 градусами, руки согнутые в локтях, прижаты к ребрам, поясницу не прогибать.



6.1

Шаг в сторону одной ногой, полуприсед, выпрямиться. Приставным шагом вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону.



7

Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.



7.1

Поочередный глубокий выпад вперед с одновременным подъемом рук вверх, колено задней ноги касается пола. Вернуться в исходное положение.



8

Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.



8.1

Поочередный глубокий выпад назад с одновременным подъемом рук вверх, колено задней ноги касается пола. Вернуться в исходное положение.



9

Стоя, ноги расставлены максимально широко, руки, согнутые в локтях, в «замке» перед грудью.



9.1

Пружинистые приседания в положении таз до уровня колен.

Вернуться в исходное положение.



10

Стоя, ноги вместе, руки внизу.



10.1

Максимальный шаг в сторону со сгибанием опорной ноги и касанием локтями согнутых рук колена опорной ноги.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



Комплекс №20

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Тонкая талия»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, расставлены, руки свободно висят.



1.1

Пружинистые поочередные наклоны в одну и другую стороны.
Вернуться в исходное положение.



2

Сидя на стуле, ноги широко расставлены, руки, согнутые в локтях, в стороны на уровне плеч.



2.1

Поочередные наклоны туловища в стороны, стараясь локтем коснуться колена одноименной поднятой согнутой ноги.



3

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, расставлены, руки в «замке», за головой, не касаясь ее.



3.1

Пружинистые поочередные наклоны в одну и другую стороны.

Вернуться в исходное положение.



4

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, расставлены, руки свободно висят.



4.1

Поворот туловища в сторону, положив предплечье на спинку стула.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



5

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, расставлены, руки, согнутые в локтях, перед грудью, одна ладонь на тыльной стороне другой ладони.



5.1

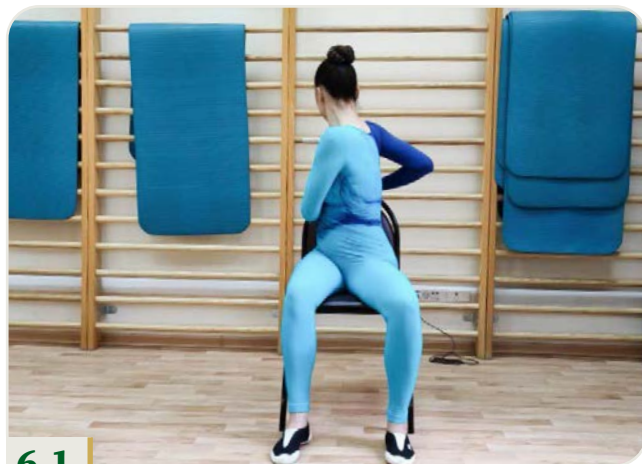
Резкие повороты туловища в одну и другую стороны, стараясь, чтобы локоть достал до середины спинки стула, стопы не сдвигать.

Вернуться в исходное положение.



6

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, расставлены, руки свободно висят.



6.1

Повернуть туловище в сторону, старая обеими кистями коснуться спинки стула, стопы не сдвигать.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



7

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, расставлены, кисти у плеч.



7.1

Наклонить туловище, коснувшись локтем колена разноименной ноги.

Вернуться в исходное положение.

Смена положения ног и рук.

Вернуться в исходное положение.



8

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, расставлены, кисти у плеч.



8.1

Поднять ногу, согнутую в колене с одновременным поворотом туловища к этой ноге, стараясь коленом коснуться локтя.

Вернуться в исходное положение.

Смена положения ног и рук.

Вернуться в исходное положение.



9

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, расставлены.

Одна рука за спиной обхватывает боковую сторону сиденья, другая рука вверх.



9.1

Наклоны туловища в сторону, противоположную поднятой руке.

Наклоны в другую сторону, опустив прямую руку к полу.

Повторить в другую сторону.



10

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



10.1

Наклон туловища в сторону, стараясь рукой достать заднюю ножку стула.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Профилактика варикозного расширения вен»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Сидя на стуле, выпрямив ноги, положить одну ногу на другую в области голеностопного сустава.



1.1

Поднять опорную ногу как можно выше, «носок к себе», «от себя».
Поменять ноги То же другой ногой.
Дыхание произвольное.



2

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, положить одну ногу на другую в области коленного сустава.

Смена положения ног.

Дыхание произвольное.



3

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, положить правую ногу на левую в области коленного сустава.



3.1

Левую ногу как можно выше, вдох.
Опустить вниз с ускорением как бы «топнуть» - выдох.
Поменять ноги. То же другой ногой.



4

Сидя на стуле, ноги выпрямлены, колени соединены, опора на пятки.



4.1

Разведение стоп до максимального положения, вдох.
Вернуться в исходное положение, выдох.



5

Сидя на стуле, ноги выпрямлены, колени соединены, опора на пятки.



5.1

Опустить носки максимально к полу, вдох.



5.2

Поднять носки максимально «к себе», выдох.



6

Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, выпрямлены.

Вращение стоп в одну и другую стороны.
Дыхание произвольное.



7

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы в опоре на пол.



7.1

Отведение ноги в сторону до угла сиденья, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой.



8

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях.

Ходьба, высоко поднимая колено, носок «от себя». 1 минута.

Дыхание произвольное.



9

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки свободно висят.



9.1

Встать со стула, поднять руки вверх, потянувшись всем телом, встав на носки, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох.



10

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, слегка расставлены, руки свободно висят.



10.1

Поднять руки вверх и потянуться всем телом, не отрывая стоп от пола, почувствовать легкое напряжение в мышцах на зафиксированное положение тела.

5-10 секунд.

Опустите руки, наклоните голову, расслабитесь.



Комплекс №22

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия на начальной стадии»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расставлены на ширине ступни, руки опущены.

Поднять поочередно пятки и опустить.



1.1

Поднять одновременно пятки и опустить.
Темп средний.



2

Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расставлены на ширине ступни. Руки опущены.



2.1

Поднять одновременно носки и опустить.
Темп средний.



3

Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расставлены на ширине ступни. Руки опущены.



3.1

Опереться одновременно на наружные край стоп со статической задержкой. 5 секунд.

Темп медленный.



4

Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расставлены на ширине ступни, руки опущены.



4.1

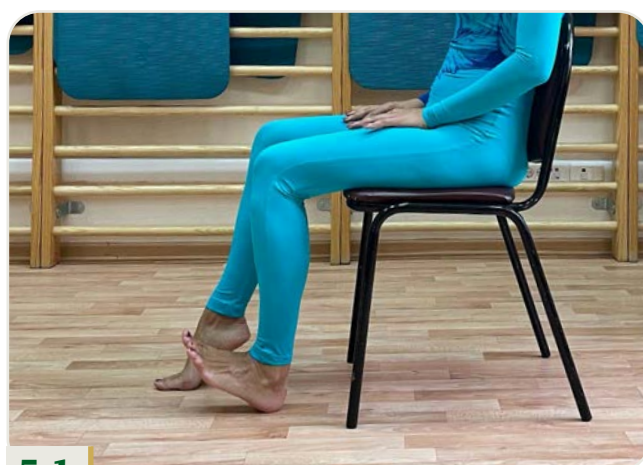
Поднять стопы от пола с одновременным подъемом больших пальцев.

Темп медленный.



5

Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расставлены на ширине ступни, руки опущены.

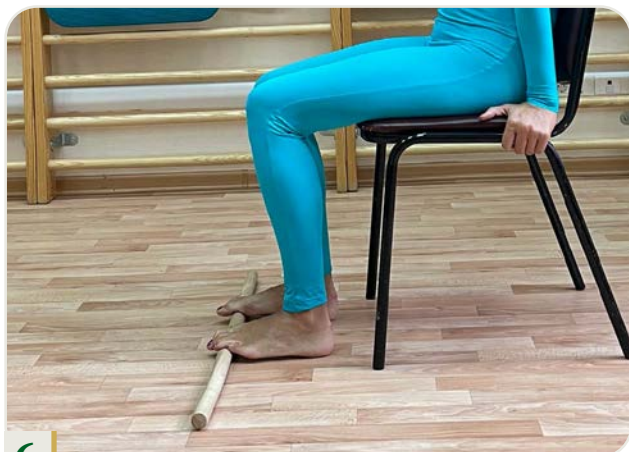


5.1

Поднять пятку одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

Смена положения ног.

Темп средний.



6

Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны на ширине плеч, руки опущены.

Под стопами любая палка или скалка диаметром 5-6 сантиметров.



6.1

Прокатываем палку стопами от носков до пяток и обратно, стараясь прижать подошвой палку плотно к полу.

Темп медленный.



5

Ноги согнуты в коленях, стопы вместе, руки опущены.

Под стопами любая палка или скалка 5-6 сантиметров.



5.1

Развести стопы максимально в стороны и свести к середине палки, стараясь не отрывать их от палки и оказывая на нее силовое давление.

Темп средний.



8

Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расставлены на ширине ступни, руки опущены.



8.1

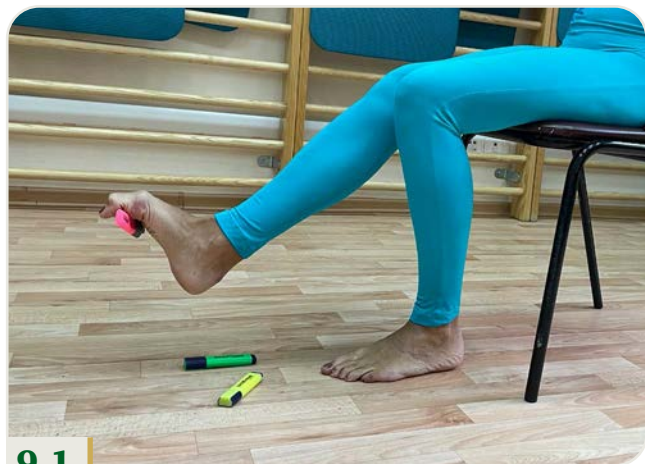
Поднять пальцы, и, не отрывая стоп от пола, передвинуть пятки вперед («червячок»), на 6-8 счетов, затем, настолько же счетов вернуться назад, не разжимая пальцев. Темп средний.





9

Ноги согнуты в коленях, стопы в произвольном положении, руки отпущены.



9.1

Захватывать пальцами стоп маленькие предметы и перекладывать их вперед, назад, вправо, влево.

Темп произвольный.



10

Ноги согнуты в коленях, стопы в произвольном положении, руки отпущены.

Под стопами мяч диаметром 20-30 сантиметров.



10.1

Прокатывать мяч от носков до пяток и обратно, стараясь, чтобы стопы плотно прижимались с усилием к мячу.

Темп средний.



Комплекс №23

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Гибкая спина»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Ноги вместе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, локти в стороны.



1.1

Потянуться руками, ладони обращены к друг другу, не поднимая плеч, головы, туловища, носки «от себя». 30 секунд.

Вернуться в исходное положение.



2

Ноги вместе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, локти в стороны.



2.1

Поднять одновременно две ноги, потянувшись носками «от себя».

Вернуться в исходное положение.



3

Руки вытянуты вперед, ноги прямые.



3.1

Поднять верхнюю часть туловища с одновременными движениями руками и ногами («вертикальные ножницы»).



4

Руки вытянуты вперед, ноги прямые.



4.1

Поднять верхнюю часть туловища с одновременными движениями руками и ногами («горизонтальные ножницы»).



5

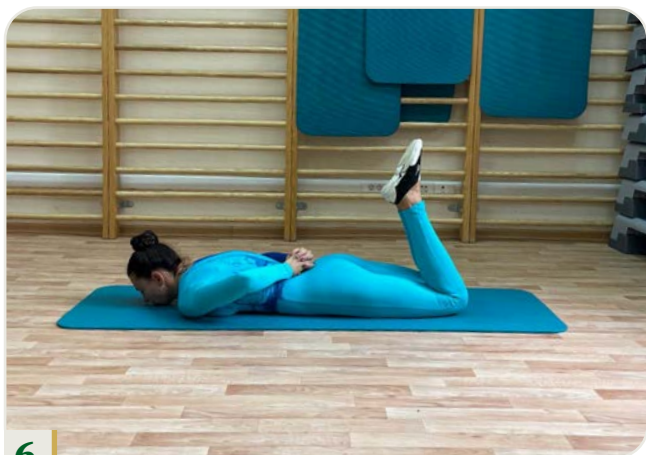
Руки в «замке» на пояснице, ноги прямые.



5.1

Поднять верхнюю часть туловища, одновременно выпрямляя руки и поднимая их максимально вверх.

Вернуться в исходное положение.



6

Руки в «замке» на пояснице, ноги согнуты в коленях.



6.1

Поднять верхнюю часть туловища, одновременно выпрямляя и поднимая руки и одну ногу максимально вверх.

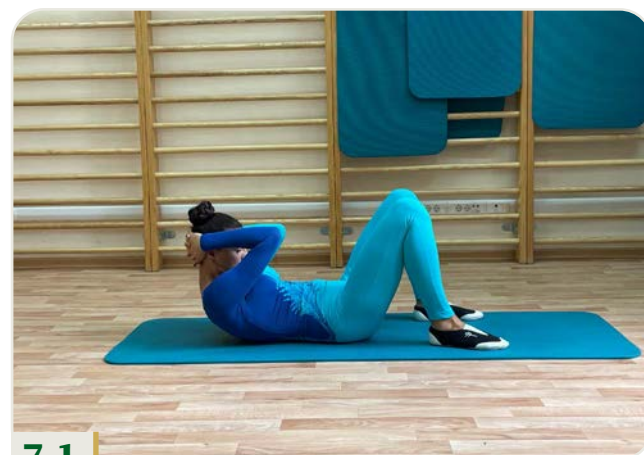
Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой.



7

Кисти у плеч, ноги согнуты в коленях в опоре, на ширине плеч.



7.1

Максимально напрягая пресс, приподнять верхнюю часть туловища, тянуться локтями к одноименным коленям.

Вернуться в исходное положение.



8

Кисти у плеч, одна нога согнута в колене, в опоре, другая прямая.



8.1

Сесть, поднимая вверх прямые руки.

Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой.



9

Кисти у плеч, одна нога согнута в колене, в опоре, другая - согнута в колене, опирается или лежит на противоположном колене.



9.1

Максимально напрягая пресс, приподнять верхнюю часть туловища, локтями тянуться к колену.

Вернуться в исходное положение.
То же со сменой положения ног.



10

Кисти у плеч, прямые ноги подняты под 90 градусов.



10.1

Максимально напрягая пресс, поднять верхнюю часть туловища на 45 градусов, локти не сводить.

Вернуться в исходное положение.



Комплекс №24

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Комплекс упражнений с гимнастической палкой (для развития гибкости)»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверх, узким хватом.



1.1

Отвести прямые руки назад, голову не запрокидывать, поясницу не прогибать. Вернуться в исходное положение.



2

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверх, широким хватом за концы.



2.1

Отвести прямые руки назад, прогнувшись в пояснице. Вернуться в исходное положение.



3

Ноги вместе, палка на лопатках, хватом за концы.



3.1

Поднять руки вверх, одну ногу назад на носок, прогнувшись в пояснице.

Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой.



4

Ноги вместе, палка горизонтально перед грудью, широким хватом за концы.



4.1

Мах бедром согнутой в колене ноги, опуская палку вниз за коленный сустав.

Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой.



5

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка вертикально перед собой.

Одна рука на верхнем конце, вторая – на нижнем, руки чуть согнуты в локтях.



5.1

Повернуть туловище в сторону нижней руки, не сдвигая стоп.

Вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону, поменяв положение рук.



6

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка вертикально перед собой.

Одна рука на верхнем конце, вторая – на нижнем, руки чуть согнуты в локтях.



6.1

Поднять руки вверх - назад, с максимальным заведением за голову.

Вернуться в исходное положение.

Поменять положение рук. То же в другую сторону.



7

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально перед грудью, широким хватом за концы.



7.1

Повернуть туловище в сторону, не сдвигая стоп и не сгибая локтей.

Вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону.



8

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально внизу спереди, широким хватом за концы.



8.1

Поднять палку вверх, потянуться, встав на носки, посмотреть на палку.

Вернуться в исходное положение.



9

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка на лопатках, широким хватом за концы.



9.1

Наклонить туловище вперед на 45° , потянувшись подбородком вперед. Вернуться в исходное положение.



10

Ноги вместе, палка на лопатках, широким хватом за концы.



10.1

Глубокий выпад вперед (колени за линию стопы), не наклоняя туловища. Вернуться в исходное положение. То же другой ногой.



Комплекс №25

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

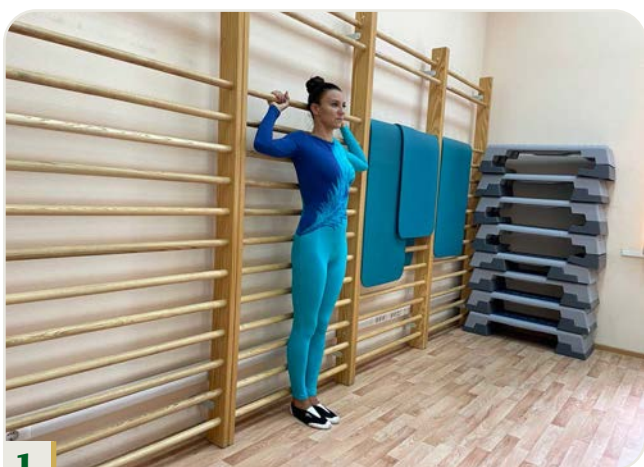
«Комплекс упражнений у гимнастической стенки (для развития гибкости)»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стойка спиной к стенке, ноги вместе, близко к стенке, хват руками за рейку на уровне головы на ширине плеч.



1.1

Выпрямляя руки, потянуться вперед, не отрывая стоп от пола.

Вернуться в исходное положение.



2

Стойка спиной к стенке, ноги вместе, близко к стенке, хват руками за рейку на уровне пояса.



2.1

Выпрямляя руки, потянуться вперед, максимально сведя лопатки, не отрывая стоп от пола.

Вернуться в исходное положение.



3

Стойка спиной к стенке, ноги вместе, близко к стенке, хват руками за рейку на уровне пояса на ширине плеч.



3.1

Мах прямой ногой вперед-вверх до уровня тазобедренного сустава, носок «от себя», становясь на носок второй ноги.

То же другой ногой.



4

Стойка спиной к стенке, ноги вместе, близко к стенке, хват руками за рейку на уровне пояса на ширине плеч.



4.1

Глубокий выпад вперед, колено выходит за линию стопы.

Вернуться в исходное положение

То же другой ногой.



5

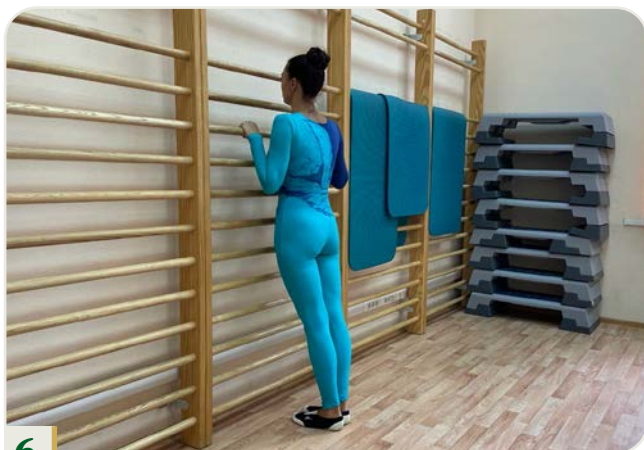
Стойка лицом к стенке, ноги широко расставлены, близко к стенке, широкий хват руками на уровне плеч.



5.1

Выпрямляя руки и становясь на пятки, наклонить туловище, потянувшись назад, опустив голову до уровня локтей.

Вернуться в исходное положение.



6

Стойка лицом к стенке, ноги вместе близко к стенке, хват руками на уровне и ширине плеч.



6.1

Поднять прямую ногу назад-вверх. Потянуться ногой назад, носок «от себя», выпрямляя руки и опустив голову до уровня локтей (руки, спина, нога - прямая линия). Вернуться в исходное положение. То же другой ногой.



7

Стойка лицом к стенке, ноги вместе носки вплотную к стенке, хват руками за рейку на уровне пояса на ширине плеч.



7.1

Выпрямить руки, прогнуться назад, запрокидывая голову и прижимаясь бедрами к стенке. Вернуться в исходное положение.



8

Стоя лицом к стенке на расстоянии шага, хват руками за рейку на уровне пояса на ширине плеч.



8.1

Поставить одну ногу на 5-6 рейку, таз вперед-вверх, вторую ногу на носок. Вернуться в исходное положение. То же другой ногой.



9

Стоя боком к стенке, ноги вместе близко к стенке, одноименная рука в опоре на предплечье, другая внизу.



9.1

Потянуться рукой поднятой до уровня плеча в сторону, разгибая опорную руку. Вернуться в исходное положение. Повторить стоя другим боком.



10

Стойка боком к стенке, ноги вместе. На расстояние шага, близко к стенке, хват противоположной рукой за рейку на уровне плеч другая на уровне груди.



10.1

Выпрямить руки, наклонившись к стенке. Вернуться в исходное положение. Повторить стоя другим боком.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Укрепляем мышцы пресса»

для начинающих



ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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



1

Лежа на спине, ноги, слегка согнутые в коленях, в опоре на стене, в прямых руках любой предмет (диванная подушка, мягкая игрушка и т.д.) на полу за головой.



1.1

Поднять слегка туловище, оторвав лопатки от пола, переводя руки с предметом вперед к ногам. Вернуться в исходное положение.



2

Лежа на спине, ноги слегка, согнутые в коленях, в опоре на стене, в прямых руках предмет на полу за головой.



2.1

Поднять слегка согнутые в коленях ноги вверх, чуть дальше тазобедренных суставов. Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на спине, ноги слегка, согнутые в коленях, в опоре на стене, в прямых руках предмет на полу за головой.



3.1

Поднять слегка согнутые в коленях ноги вверх, чуть дальше тазобедренных суставов, с одновременным подъемом рук, стараясь коснуться предметом голени.

Вернуться в исходное положение.



4

Лежа на спине, ноги, слегка согнутые в коленях, в опоре на стене, в прямых руках предмет на полу за головой.



4.1

Поочередно согнуть ногу в колене, подтянув к груди, переводя руки с предметом за колено.

Вернуться в исходное положение.



5

Лежа на спине, ноги, слегка согнутые в коленях, в опоре на стене, в прямых руках предмет на полу за головой.



5.1

Согнуть обе ноги, подтянуть к груди, переводя руки с предметом за колени.

Вернуться в исходное положение.



6

Лежа на спине, ноги, слегка согнутые в коленях, в опоре на стене, прямые руки с предметом на полу за головой.



6.1

Поднять слегка согнутые ноги вверх, дальше тазобедренных суставов, с одновременным подъемом рук и туловища и переключением предмета под голени.



7

Лежа на спине, ноги, слегка согнутые в коленях, в опоре на стене, прямые руки с предметом на полу за головой.



7.1

Согнуть колени, максимально приблизив к груди.

Вернуться в исходное положение.



8

Лежа на спине, ноги, слегка согнутые в коленях, в опоре на стене, прямые руки с предметом на полу за головой.



8.1

Согнуть ноги в коленях, приблизив максимально к груди с одновременным подъемом туловища. Стараясь локтями коснуться колен.

Вернуться в исходное положение



9

Лежа на спине, ноги, слегка согнутые в коленях, в опоре на стене, прямые руки с предметом на полу за головой.



9.1

Поднять ноги вверх с одновременным подъемом рук и туловища.



9.2

Развести ноги в стороны с одновременным опусканием туловища на пол.



9.3

Свести ноги с одновременным подъемом туловища и рук с передачей предмета в ноги.



10

Лежа на спине, ноги подняты вверх, слегка согнуты в коленях, предмет между голеними, руки, согнутые в локтях, перед грудью.



10.1

Руки в одну сторону, ноги в другую сторону. Смена положения рук и ног. Вернуться в исходное положение, передав предмет из ног в руки.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Сильная спина»

для начинающих



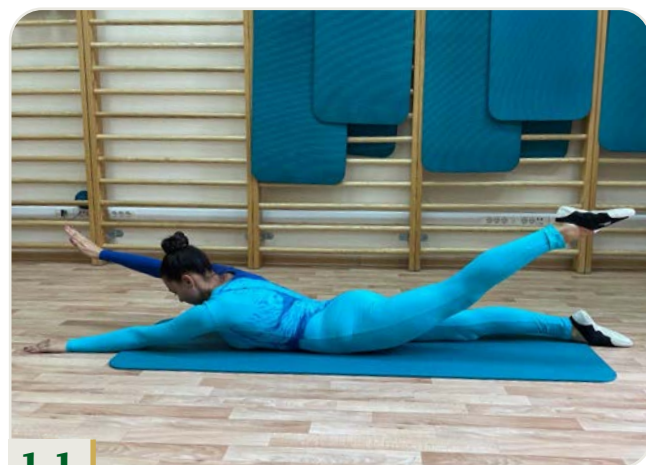
**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



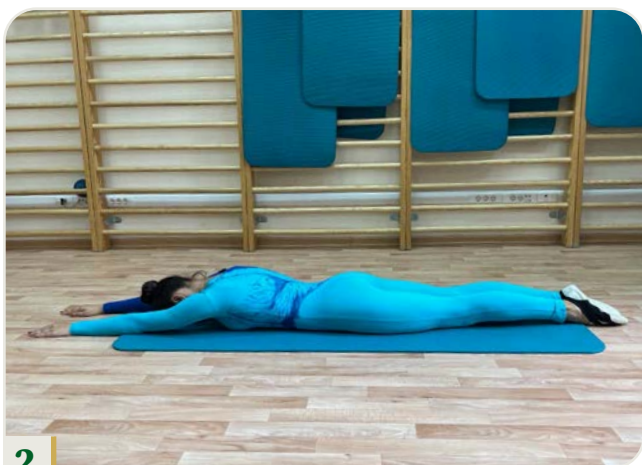
1

Лежа на животе, прямые ноги вместе, прямые руки на полу перед головой на ширине плеч.



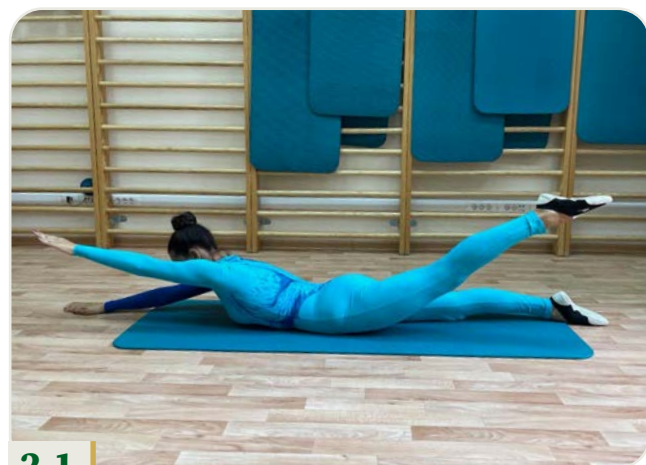
1.1

Поднять одновременно разноименные руку и ногу с подъемом туловища. Вернуться в исходное положение. Смена положения рук и ног.



2

Лежа на животе, прямые ноги вместе, прямые руки на полу перед головой на ширине плеч.



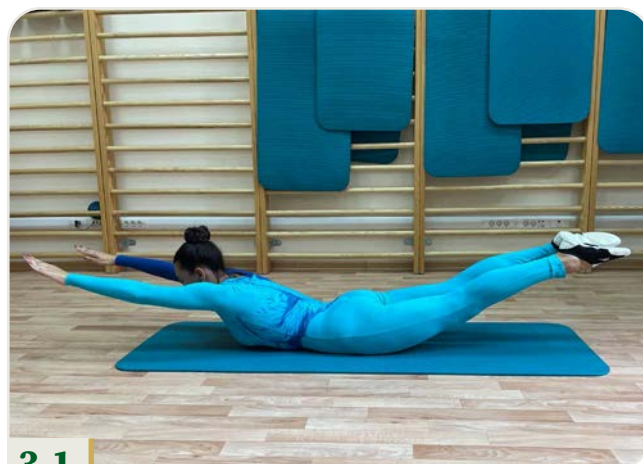
2.1

Поднять одновременно одноименные руку и ногу с подъемом туловища. Вернуться в исходное положение. Смена положения рук и ног.



3

Лежа на животе, прямые ноги вместе, прямые руки на полу перед головой.



3.1

Поднять одновременно ноги и руки с подъемом туловища.

Вернуться в исходное положение.



4

Лежа на животе, ноги прямые вместе, ладонь одной руки на тыльной стороне другой ладони, голова в опоре на ладонях.



4.1

Наклонить туловище в сторону, стараясь локтем коснуться колена согнутой ноги.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



5

Лежа на животе, ноги прямые вместе, руки в «замке» за головой.



5.1

Поднять туловище с поворотом назад.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.



6

Лежа на животе, руки у плеч, туловище слегка поднято, ноги прямые вместе.



6.1

Круговые вращения в плечевых суставах вперед, назад.

Вернуться в исходное положение.



7

Лежа на животе, прямые ноги широко расставлены, ладонь одной руки на тыльной стороне другой ладони, голова в опоре на ладонях.



7.1

Поднять одновременно обе ноги, бедра не касаются пола.

Вернуться в исходное положение.



8

Лежа на животе, прямые ноги широко расставлены, ладонь одной руки на тыльной стороне другой ладони, голова в опоре на ладонях.



8.1

Поднять одновременно обе ноги, сгибая в коленях, бедра не касаются пола.

Вернуться в исходное положение.



9

Лежа на животе, прямые ноги вместе, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки, голова в опоре на ладонях.



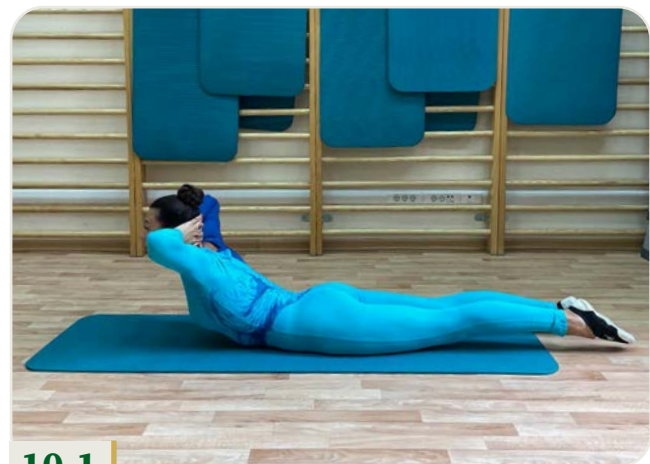
9.1

Поднимая туловище одновременно с руками, наклониться в сторону.
Вернуться в исходное положение.
Повторить в другую сторону.
Вернуться в исходное положение.



10

Лежа на животе, прямые ноги вместе, руки в «замке» за головой.



10.1

Поднять верхнюю часть туловища.



10.2

Опуская туловище, поднять ноги, бедра не касаются пола.



10.3

Опуская ноги, поднять верхнюю часть туловища.
Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Упругие ягодицы»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.



1.1

Опираясь на руки перейти в положение седа. Вернуться в исходное положение.



2

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.



2.1

Отвести выпрямленную ногу в сторону на носок на уровне тазобедренного сустава. Вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение.



3

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.



3.1

Сесть на пятки.
Вернуться в исходное положение.



4

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.



4.1

Отвести ногу согнутую в колене, в сторону до высоты тазобедренного сустава.
Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.
Вернуться в исходное положение.



5

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.



5.1

Отвести согнутую в колене ногу в сторону с опорой на стопу, бедро к голени под 90 градусов.
Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.
Вернуться в исходное положение.



6

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.



6.1

Круговые вращения согнутой в колене ногой в тазобедренном суставе назад, бедро к голени под 90 градусов.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



7

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.



7.1

Круговые вращения согнутой в колене ногой в тазобедренном суставе вперед, бедро к голени под 90 градусов.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



8

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.



8.1

Отведение ноги, согнутой в колене, назад, стараясь пяткой достать ягодицу. Вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение.



9

Стоя на одном колене, другая нога выпрямлена назад с опорой на носок.



9.1

Пружинистые махи прямой ногой. Вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение.



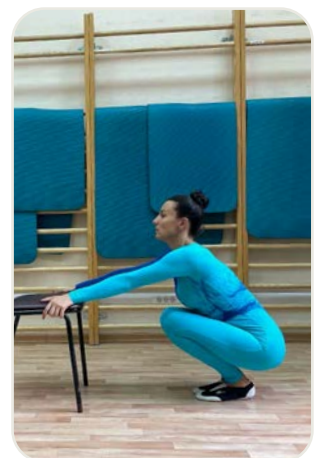
10

Стоя на коленях лицом к сиденью стула и с опорой на него.



10.1

Опираясь на руки встать в положение полуприседа, затем присесть, таз ниже уровня колен. Вернуться в исходное положение.



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 голенисто, 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.



Комплекс №30

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Антихолка»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



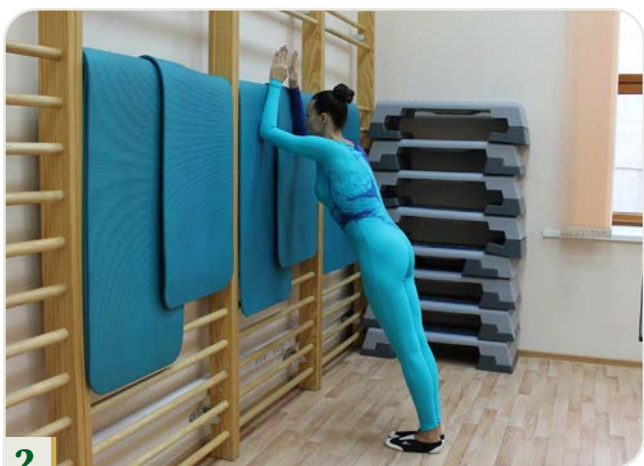
1

Стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутой руки, ноги вместе, ладони в опоре на уровне груди.



1.1

Сгибание локтей, стараясь подбородком достать опору.



2

Стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутой руки, ноги вместе, руки, согнутые в локтях, в опоре на предплечья на уровне плеч.



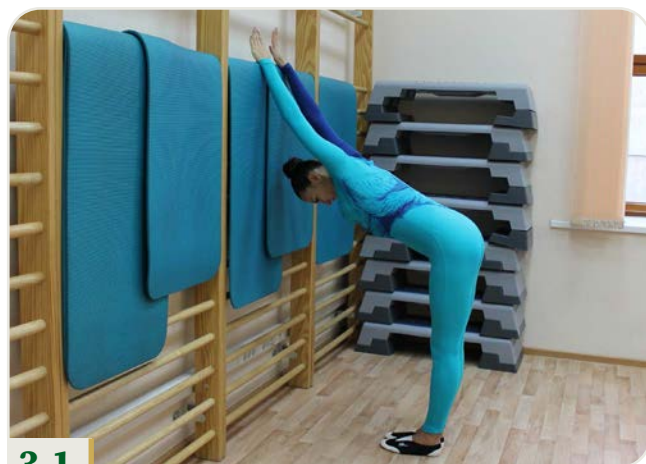
2.1

Поочередное отведение локтя назад с разворотом туловища.



3

Стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутой руки, ноги вместе, руки, согнутые в локтях, в опоре на предплечья на уровне лба.



3.1

Наклон туловища вперед, голова ниже уровня предплечий, колени не сгибать.



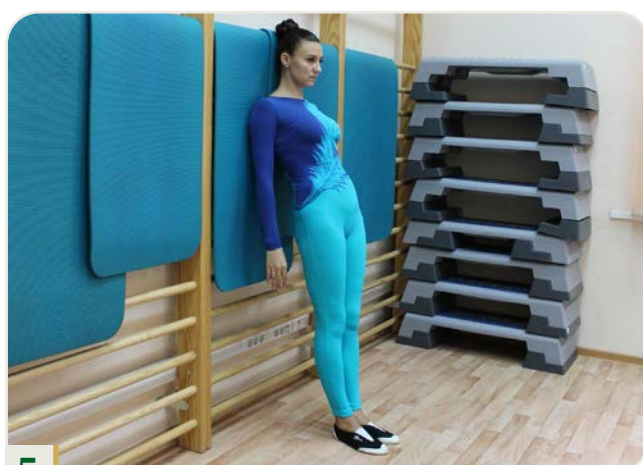
4

Стоя спиной к опоре на расстоянии ступни, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, соединены ладонями перед грудью.



4.1

Поочередные повороты туловища назад, касаясь ладонями опоры, стопы не сдвигать.



5

Стоя спиной к опоре на расстоянии вытянутой руки, ноги на ширине плеч, руки свободно висят, опереться лопатками.



5.1

Полуприсед, скользя, не отрывая лопаток от стены.



6

Стоя, ноги слегка расставлены, руки, согнутые в локтях, в «замке» на затылке.



6.1

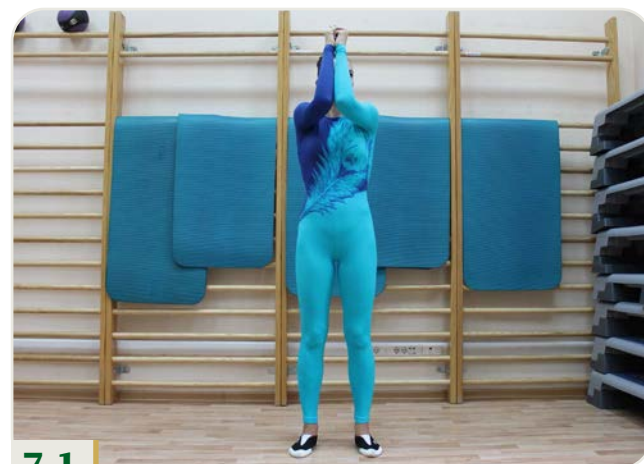
Сведение локтей перед собой, стараясь их соединить.

Разведение локтей назад с напряжением.



7

Стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.



7.1

Сведение локтей перед собой, стараясь их соединить.



7.2

Разведение локтей назад с напряжением.



7.3

Поочередное заведение согнутой руки за угол разноименной лопатки.



8

Стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз.



8.1

Свести предплечьями руки за головой, стараясь соединить локти.



9

Стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны, ладонями вниз.



9.1

Поочередно заводим напряженную руку за спину сгибая в локте, большим пальцем вниз.



10

Стоя, ноги слегка расставлены, руки свободно висят.



10.1

Круговые вращения плечевыми суставами назад.



Комплекс №31

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Дряблые руки - укрепить и подкачать»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели.



1.1

Поднять руки в стороны до уровня плеч. Вернуться в исходное положение.



2

Сидя на стуле, в руках, опущенных вниз, гантели.



2.1

Поднять руки вперед до уровня плеч (гантели «стоят»). Вернуться в исходное положение.



3

Сидя на стуле, в руках, опущенных вниз, гантели.



3.1

Согнуть одну руку в локте, коснувшись головкой гантели одноименного плеча.

Смена положения рук.

Вернуться в исходное положение.



4

Сидя на стуле, руки с гантелями в стороны на уровне плеч (гантели «лежат»).



4.1

Пружинистые движения прямыми руками вперед-назад.

Вернуться в исходное положение.



5

Сидя на стуле, руки с гантелями в стороны (гантели «стоят») на уровне плеч.



5.1

Пружинистые движения прямыми руками вверх-вниз.

Вернуться в исходное положение.



6

Сидя на стуле, руки с гантелями в стороны на уровне плеч.



6.1

Согнуть одновременно две руки в локтях, касаясь гантелями плечевых суставов. Вернуться в исходное положение.



7

Сидя на стуле, прямые руки с гантелями перед грудью на уровне плеч (гантели «стоят»).



7.1

Согнуть одновременно две руки в локтях, касаясь гантелями лопаток. Вернуться в исходное положение.



8

Сидя на стуле, в прямых руках, поднятых вверх, гантели.



8.1

Согнуть одну руку в локте, заведя за голову к разноименному плечу. Вернуться в исходное положение. Повторить другой рукой. Вернуться в исходное положение.



9

Сидя на стуле, в прямых руках, поднятых вверх, гантели.



9.1

Согнуть одновременно две руки в локтях, заведя за голову к разноименным плечам. Вернуться в исходное положение.



10

Сидя на стуле, в руках, опущенных вниз, гантели.



10.1

Поднять через стороны прямые руки вверх, соединив гантели. Вернуться в исходное положение.



Комплекс №32

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Стройные ноги»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя лицом к спинке стула с опорой о спинку стула, ноги вместе.



1.1

Пружинистое отведение прямой ноги в сторону.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.



2

Стоя лицом к спинке стула с опорой о спинку стула, ноги вместе.



2.1

Махи прямой ногой в сторону, стараясь поднять ногу как можно выше.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.



3

Стоя лицом к спинке стула с опорой ладонями на сиденье стула, ноги вместе.



3.1

Пружинистые подъемы ноги, согнутой в колене вверх.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



4

Стоя лицом к спинке стула с опорой ладонями на сиденье стула, ноги вместе.



4.1

Пружинистые отведения ноги, согнутой в колене в сторону.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.



5

Стоя лицом к спинке стула с опорой ладонями на сиденье стула, ноги вместе.



5.1

Поднять прямую ногу вверх.



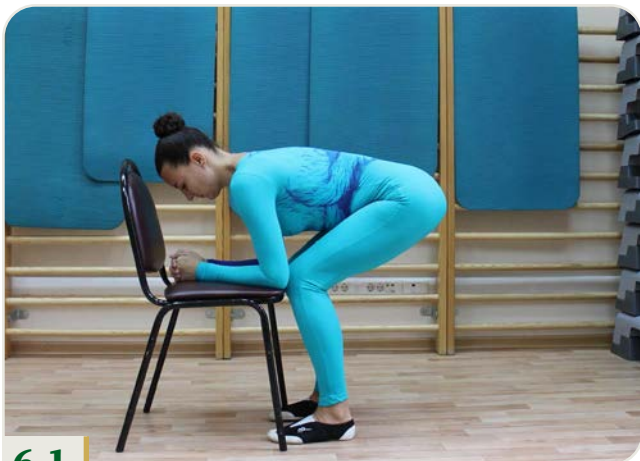
5.1

Рывком согнуть в колене, приблизив пятку к ягодице. Выпрямить ногу. Вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение.



6

Стоя на коленях лицом к сиденью стула с опорой о сиденье.



6.1

Прыжком встать на стопы.



7

Стоя, ноги на ширине плеч, спиной к сиденью стула, руки внизу.



7.1

Сесть на стул, соединив ладонями, согнутые в локтях руки перед грудью. Вернуться в исходное положение.



8

Руки, согнутые в локтях, соединены ладонями перед грудью.



8.1

Поднять таз, оперевшись ладонями о сиденье, с одновременным подъемом ноги, согнутой в колене вверх.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

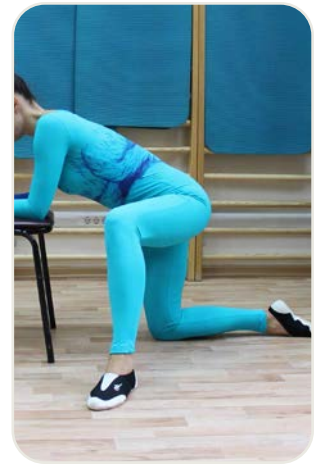
Вернуться в исходное положение.



9

Стоя на коленях лицом к сиденью стула с опорой о сиденье.

Поставить одну ногу на стопу в сторону.



9.1

Поставить другую ногу на стопу в сторону.

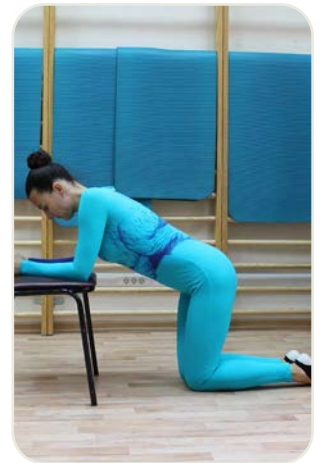
Полуприсед.



9.2

Поставить одну ногу на колено.

Поставить другую ногу на колено.



10

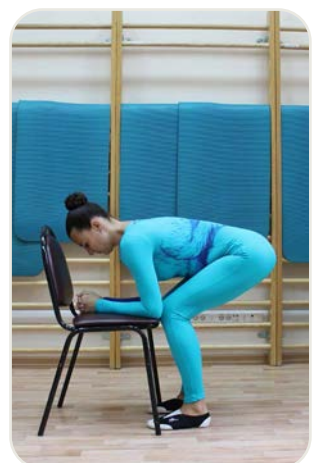
Стоя на коленях лицом к сиденью стула с опорой о сиденье.



10.1

Поставить одну ногу на стопу перед собой

Поставить другую ногу на стопу перед собой.



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Укрепляем мышцы тазового дна»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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

10.2

Поставить одну ногу на колено.

Поставить другую ногу на колено.



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.

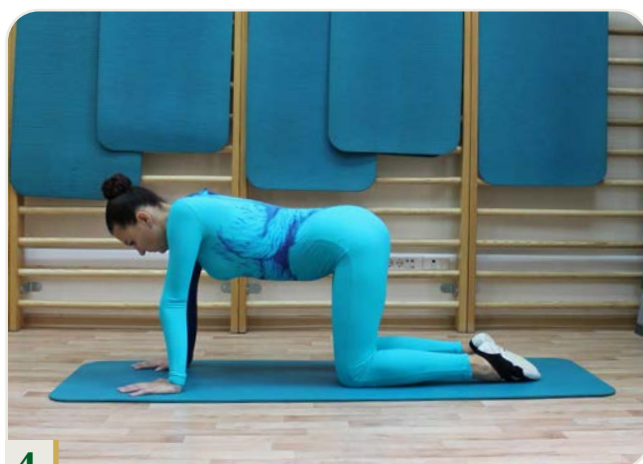
Отвести назад.

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 вверх 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 вверх 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 вверх, 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.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Как укрепить мышцы живота»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Лежа на спине, одна нога согнута в колене с опорой на пол, другая прямая на весу, руки в «замке» за головой, голова поднята от пола.



1.1

Пружинистые махи одной ногой, носок «к себе».

Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.



2

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях с опорой на пол на ширине плеч, руки вдоль туловища.



2.1

Поднять таз, не прогибаясь в пояснице.
Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях с опорой на пол на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч ладонями вверх.



3.1

Махом прямыми руками перед грудью сделать хлопок, подняв голову и плечи от пола.

Вернуться в исходное положение.



4

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на полу, на ширине плеч, руки вдоль туловища.



4.1

Поднять таз, не прогибаясь в пояснице с одновременным подъемом ноги, согнутой в колене, к груди.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



5

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на полу, руки у плеч.



5.1

Слегка подняв туловище, коснуться локтем колена согнутой разноименной ноги.

Вернуться в исходное положение.

Смена положения рук и ног.

Вернуться в исходное положение.



6

Лежа на спине, прямые ноги вместе, руки в «замке» за головой, голова поднята от пола.



6.1

Поднять одну прямую ногу вверх на 45 градусов, носок «к себе».

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.



7

Лежа на спине, прямые ноги вместе, руки в «замке» за головой, голова поднята от пола.



7.1

Подняв туловище, коснуться локтями колен согнутых одноименных ног.

Вернуться в исходное положение.



8

Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки в «замке» за головой.



8.1

Подняв туловище, повернуться в одну сторону.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.



9

Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки у плеч.



9.1

Поднять туловище, выпрямив руки вверх. Вернуться в исходное положение.



9.2

Поднять прямые ноги вверх на 45 градусов, носок к себе.

Вернуться в исходное положение.



10

Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.



10.1

Поднять одновременно ноги носок «от себя» и руки под углом 90 градусов.

Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Кардионагрузка»

для начинающих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

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



1.1

Поднять ногу, согнутую в колене до уровня тазобедренного сустава, коснувшись одновременно двумя кистями колена.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.



2

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



2.1

Коснуться одной рукой колена, согнутой разноименной ноги поднятой до уровня тазобедренного сустава с одновременным поворотом туловища назад.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.



3

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



3.1

Коснуться одной рукой колена, согнутой одноименной ноги, поднятой выше тазобедренного сустава.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой рукой, ногой.



4

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



4.1

Полуприсед с одновременным отведением рук вниз-назад.

Вернуться в исходное положение.



5

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



5.1

Наклонить туловище под 90 градусов, не сгибая колен, руки опустить вниз назад за туловище.

Вернуться в исходное положение.



6

Стоя, ноги широко расставлены, руки в «замке» над головой.



6.1

Наклонить туловище вперед под 90 градусов, слегка сгибая колени, опустив руки вниз между ног.

Вернуться в исходное положение.



7

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



7.1

Прогнуться назад, максимально сведя локти.

Вернуться в исходное положение.



8

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



8.1

Поочередные махи прямой ногой вперед с одновременным отведением локтей назад, максимально сведя лопатки.

Вернуться в исходное положение.



9

Стоя, ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



9.1

Наклон туловища вперед с одновременным выпрямлением рук вперед на уровне плеч и отведением ноги назад на весу. Вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой.



10

Стоя, ноги широко расставлены, туловище в наклоне, руки свободно висят.



10.1

Поочередный поворот туловища в сторону - назад с одновременным отведением рук в противоположную сторону.



articles/informacionnye-materialy/aktiv

