



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

для практикующих



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»	22
Комплекс № 7. «Красивая осанка»	26
Комплекс № 8. «Мышечный корсет»	30
Комплекс № 9. «Укрепляем суставы»	35
Комплекс № 10. «Как укрепить внутреннюю поверхность бедра»	39
Комплекс № 11. «Здоровая спина»	44
Комплекс № 12. «Плоский живот»	48
Комплекс № 13. «Укрепление ягодичных мышц»	52
Комплекс № 14. «Как избавиться от складок по бокам и на спине»	56
Комплекс № 15. «Гибкий позвоночник»	60
Комплекс № 16. «Кардиологический комплекс упражнений (развитие общей выносливости на степ-платформе)»	65
Комплекс № 17. «Силовая гимнастика для женщин»	72
Комплекс № 18. «Элегантная грудь»	76
Комплекс № 19. «Стройные бедра»	80
Комплекс № 20. «Тонкая талия»	85
Комплекс № 21. «Профилактика варикозного расширения вен»	89
Комплекс № 22. «Комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия на начальной стадии»	92
Комплекс № 23 «Гибкая спина»	96
Комплекс № 24. «Комплекс упражнений с гимнастической палкой» (для развития гибкости)	101
Комплекс № 25. «Комплекс упражнений у гимнастической стенки» (для развития гибкости)	105
Комплекс № 26. «Укрепляем мышцы пресса»	109
Комплекс № 27. «Сильная спина»	113
Комплекс № 28. «Упругие ягодицы».	117
Комплекс № 29. «Развиваем общую выносливость (кардионагрузка)»	121
Комплекс № 30. «Антихолка»	125
Комплекс № 31. «Дряблые руки – укрепить и подкачать».	129
Комплекс № 32. «Стройные ноги»	133
Комплекс № 33. «Укрепляем мышцы тазового дна»	137
Комплекс № 34. «Как укрепить мышцы живота»	141
Комплекс № 35. «Кардионагрузка»	146



Комплекс №1

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ «Зарядка»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1
Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки свободно висят.



1.1
Подняться на носки, руки вперед-вверх.



2
Через стороны опустить руки вниз, присесть, коснувшись пальцами пола, в пояснице не прогибаться.



3
Опереться ладонями о пол, поднять таз, не сгибая колен, голова в наклоне, стопы от пола не отрывать.



4

Перейти в положение планки, переставляя ладони.



4.1

Поднять поочередно руку в сторону-вверх с разворотом туловища.



5

Поднять поочередно руку вперед-вверх с одновременным подъемом разноименной ноги назад-вверх.



6

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



7

Перейти в положение четверенек, сесть на пятки, наклонившись вперед-вниз, голова в наклоне до локтей.



7.1

Перенести туловище вперед, дальше уровня ладоней. С круглой спиной, не прогибаясь в пояснице.



8

Перейти в положение планки, переставляя ладони.



9

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



10

Поднять поочередно руку вперед-вверх с одновременным подъемом разноименной ноги назад-вверх.



11

Перейти в положение планки, переставляя ладони.



11.1

Поднять поочередно руку в сторону-вверх с разворотом туловища.



12

Переставляя ладони, перейти в положение упор присев.



12.1

Поднять таз не сгибая колен, голова в наклоне, стопы от пола не отрывать.



13

Присесть, коснуться пальцами пола.



14

Встать, поднявшись на носки, руки вперед-вверх.



14.1

Вернуться на стопы, руки свободно висят.



Комплекс №2

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ Кардиологический комплекс упражнений

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, прижаты к ребрам, кисти сжаты в кулаки.



1.1

Поочередное поднятие ноги, согнутой в колене, выше тазобедренного сустава с одновременным подъемом рук вверх с разгибанием локтей.

Вернуться в исходное положение.



2

Стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, прижаты к ребрам кисти сжаты в кулаки.



2.1

Поочередное поднятие ноги, согнутой в колене, выше тазобедренного сустава с одновременным касанием локтем колена разноименной ноги.

Вернуться в исходное положение.



3

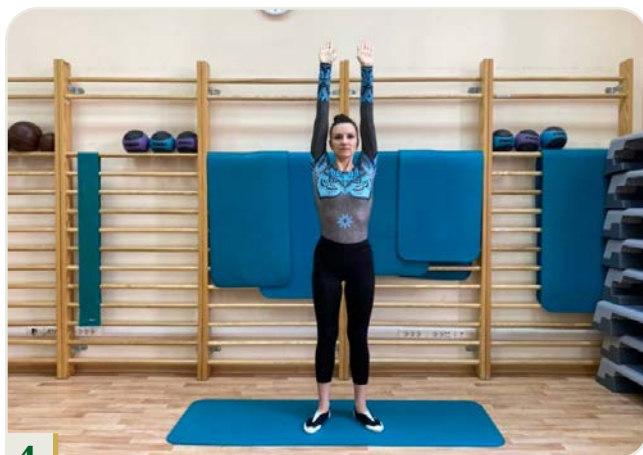
Стоя, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки.



3.1

Поочередное поднятие ноги, согнутой в колене, выше тазобедренного сустава с одновременным касанием локтем колена одноименной ноги.

Вернуться в исходное положение.



4

Стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вверх.



4.1

Приседания до касания ладонями пола между ног.

Вернуться в исходное положение.



5

Стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вверх.



5.1

Поочередный подъем ноги, согнутой в колене, выше тазобедренного сустава с одновременным обхватом двумя руками колена.

Вернуться в исходное положение.



6

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

Подъем ноги, согнутой в колене, выше тазобедренного сустава.



6.1

Выпад назад, максимально сгибая колени обеих ног.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



7

Стоя, ноги на ширине плеч, руки. Согнутые в локтях, сцеплены в «замок» перед грудью.



7.1

Поочередные повороты туловища в сторону с одновременной постановкой ноги на носок с противоположной стороны.

Вернуться в исходное положение, соединив стопы.



8

Упор присев.



8.1

Прыжком перейти в упор лёжа.



9

Отвести одну ногу в сторону.



9.1

Отвести другую ногу в сторону.



9.2

Вернуть одну ногу в исходное положение.
Вернуть другую ногу в исходное положение.



10

Приставить одну ногу к рукам, сгибая колено.



10.1

Приставить другую ногу к рукам, сгибая колено.



10.2

Встать, руки вверх.



Комплекс №3

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Холка минус»

(профилактика и коррекция
«вдовьева горба»)

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1 | Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, скрестно (от «лотоса» произвольное), руки, согнутые в локтях в «замке» за головой, касаясь ее.



1.1 | Максимальное отведение локтей назад. Вернуться в исходное положение.



2 | Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, скрестно, кисти у плеч, локти на уровне плеч.



2.1 | Максимальное отведение локтей назад. Вернуться в исходное положение.



3

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, скрестно, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



3.1

Максимальное отведение локтей назад, не сдвигая кистей.

Вернуться в исходное положение.



4

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, скрестно, руки, согнутые в локтях, на уровне плеч, предплечье к плечу под 90 градусов.



4.1

Сведение локтей перед грудью, стараясь их соединить.



4.2

Отведение локтей назад.

Вернуться в исходное положение.



5

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, скрестно, руки, согнутые в локтях в «замке» за головой, не касаясь ее.



5.1

Поочередные наклоны туловищу в стороны, без среднего положения, стараясь локоть максимально приблизить к ребрам.



6

Сидя на полу, ноги согнутые в коленях, скрестно, руки, согнутые в локтях в «замке» за головой, касаясь ее.



6.1

Отклоны туловища назад, стараясь не сводить локти.
Вернуться в исходное положение.



7

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, скрестно, руки за спиной в «замке», слегка расслаблены, опираются о пол.



7.1

Поднять руки максимально вверх, разгибая локти, сведя лопатки.
Вернуться в исходное положение.



8

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, скрестно, руки, согнутые в локтях в «замке» на голове.



8.1

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



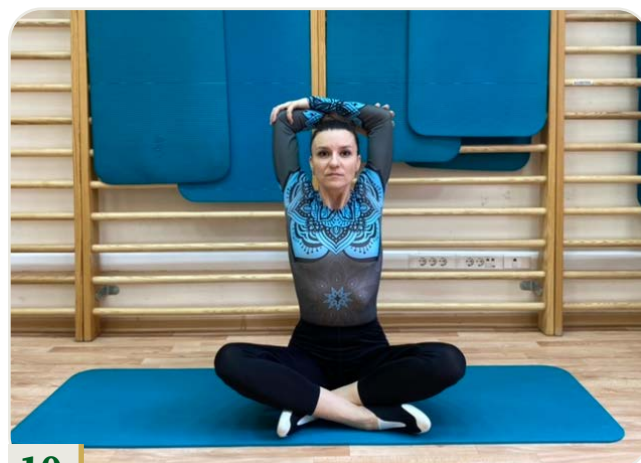
9

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, скрестно, руки вверх над головой, сцепленные в «замок».



9.1

Отведение прямых рук назад. Вернуться в исходное положение.



10

Сидя на полу, ноги согнутые в коленях, скрестно, руки, согнутые в локтях над головой, кисти рук обхватывают локти разноименных рук.



10.1

Отведение рук назад. Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Подтянутые руки»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Ноги широко расставлены, одна рука в сторону на уровне плеча, пальцы растопырены и напряжены, другая - свободно висит.



1.1

Круговые вращения прямой рукой в плечевом суставе перед грудью с максимальной амплитудой.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой рукой

Вернуться в исходное положение.



2

Ноги широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, пальцы растопырены и напряжены, ладонями вперед.



2.1

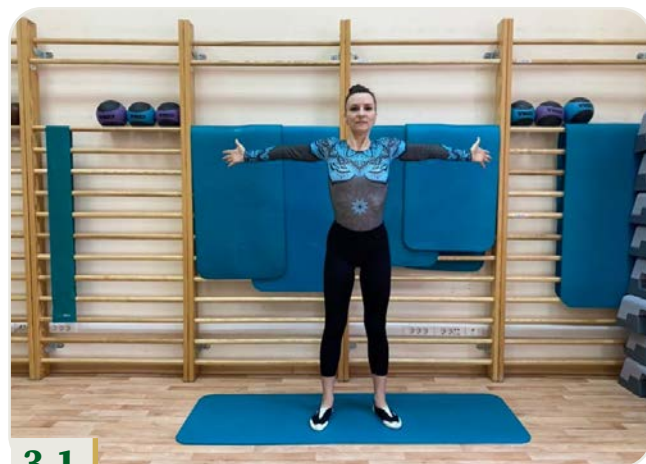
Поочередные круговые вращения прямыми руками в плечевых суставах перед грудью с максимальной амплитудой.





3

Ноги широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, пальцы растопырены и напряжены, ладонями вперед.



3.1

Рывки прямыми руками назад.
Вернуться в исходное положение.



4

Ноги широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, пальцы растопырены и напряжены, ладонями назад.



4.1

Рывки прямыми руками назад.
Вернуться в исходное положение.



5

Ноги широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, пальцы растопырены и напряжены, ладонями вниз.



5.1

Пружинистые движения прямыми руками вверх-вниз на 20-30 см.
Вернуться в исходное положение.





6

Ноги широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, пальцы растопырены, ладонями вверх.



6.1

Пружинистые движения прямыми руками вверх-вниз на 20-30 см.

Вернуться в исходное положение.



7

Ноги широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, пальцы растопырены и напряжены, ладонями вверх.



7.1

Резко согнуть руки в локтях, прижимая локти к ребрам.

Вернуться в исходное положение.



8

Ноги широко расставлены, руки в стороны-вниз, пальцы растопырены и напряжены, ладонями вперед.



8.1

Согнуть резко руки в локтях, подняв до уровня плеч, повернув ладони назад.

Вернуться в исходное положение.



9

Ноги широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед.



9.1

Круговые вращения одновременно двумя прямыми руками назад, не выходя из положения руки в стороны на уровне плеч. Вернуться в исходное положение.



10

Ноги широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед.



10.1

Наклоны вперед, размахивание расслабленными руками в стороны, скрестно. Вернуться в исходное положение.



Комплекс №5

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Комплекс упражнений на растяжение при «статичной жизни»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1 Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки, согнутые в локтях, соединены ладонями перед грудью.



1.1 Потянуться ладонями вверх-назад, максимально распрямив локти, прогнувшись в пояснице.



2 Наклониться вперед-вниз, сцепив кисти под коленями, не сгибая их, притягивая туловище к коленям, смотреть вниз.



3 Шаг ногой назад, опуская таз и выпрямляя колено, опираясь ладонями о пол, ладони под плечевыми суставами, смотреть вперед.



4

Шаг другой ногой назад, поднять таз, смотреть вниз, голова в наклоне до локтей.



5

Перейти в положение планки, смотреть вниз.



6

Прогнуться в пояснице, запрокидывая голову назад, максимально выпрямить руки, коснувшись животом пола.



7

Перейти в положение планки, поднять таз, наклонившись вниз, смотреть вниз, голова в наклоне до локтей.



8

Шаг ногой вперед, сгибая колено, ладони под плечевыми суставами, смотреть вперед.



9

Приставить другую ногу вперед, выпрямить колени, наклонившись вниз, притягивая туловище к коленям, сцепив кисти под коленями, смотреть вниз.



10

Выпрямиться, ладони, согнутых в локтях рук, соединить перед грудью.



10.1

Потянуться ими вверх-назад, максимально распрямив локти, прогнувшись в пояснице.

Повторить цикл упражнений на другую ногу.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Тазовое дно»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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

В качестве утяжелителя используем любой приемлемый для Вас предмет (валик из полотенца, мяч, бутылку с водой).



1

Лежа на спине, руки в «замке» за головой, ноги согнутые в коленях, на весу, бедра сжимают предмет.



1.1

Выпрямить ноги вверх.
Вернуться в исходное положение.



2

Лежа на спине, руки в «замке» за головой, ноги согнутые в коленях, на весу, бедра сжимают предмет.



2.1

Положить колени в одну сторону, стараясь коснуться пола. Положить колени в другую сторону, стараясь коснуться пола.
Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на спине, руки в «замке» за головой, ноги, согнутые в коленях, на весу, бедра сжимают предмет.



3.1

Выпрямить ноги вверх.
Вернуться в исходное положение.
Положить колени в одну сторону.
Положить колени в другую сторону.
Вернуться в исходное положение.



4

Лежа на спине, руки в «замке», ноги, согнутые в коленях, в опоре на полу, бедра сжимают предмет.



4.1

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



5

Лежа на спине, руки в «замке» за головой, ноги, согнутые в коленях, на весу, бедра сжимают предмет.



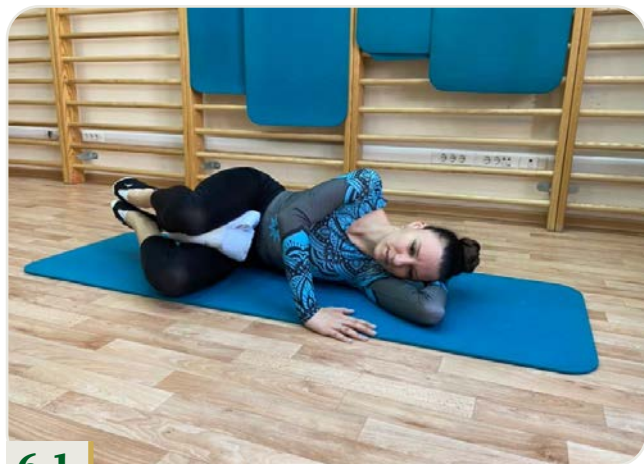
5.1

Поочередно выпрямить ногу в колене вверх.
Вернуться в исходное положение.



6

Лежа на боку, одна рука под голову, другая - в опоре на пол перед грудью, ноги согнуты в коленях, стопы на весу, бедра сжимают предмет.



6.1

Сжимание бедрами предмета, разжимание. Повторить на другом боку. Вернуться в исходное положение.



7

Лежа на боку, одна рука под голову, другая в опоре на пол перед грудью, ноги согнутые в коленях, стопы на весу, бедра сжимают предмет.



7.1

Поднять одновременно оба колена выше уровня тазобедренного сустава. Вернуться в исходное положение.



8

Лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, в опоре на полу, бедра сжимают предмет.



8.1

Поднять таз. Вернуться в исходное положение.



9

Сидя, руки в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, в опоре на полу, бедра сжимают предмет.



9.1

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



10

Сидя на пятках, руки внизу, бедра сжимают предмет.



10.1

Поднять таз с пяток. Потянуться животом вперед. 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 практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, ноги согнутые в коленях, широко расставлены, стопы вывернуты кнаружи, руки с гантелями внизу между ног, ладони вперед.



1.1

Выпрямить колени с одновременным подъемом рук через стороны вверх, соединив гантелями.

Вернуться в исходное положение.



2

Стоя, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, стопы вывернуты кнаружи, руки с гантелями у плеч.



2.1

Выпрямить колени, потянуться одной рукой вверх, посмотрев на кисть, опустив локоть разноименной руки к ребрам.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



3

Стоя, ноги согнутые в коленях, широко расставлены, стопы вывернуты кнаружи, руки с гантелями внизу между ног, ладони вперед.



3.1

Выпрямить колени, поднять руки в стороны до уровня плеч, встав на носки. Вернуться в исходное положение.



4

Стоя, ноги согнутые в коленях, широко расставлены, стопы вывернуты кнаружи, руки с гантелями внизу между ног, ладони обращены друг к другу.



4.1

Выпрямить колени, поднять руки вверх, встав на носки. Вернуться в исходное положение.



5

Стоя на четвереньках, в руках гантели.



5.1

Поднять руку с гантелей вперед-вверх до уровня плеча с одновременным подъемом разноименной ноги назад вверх.



5.2

Согнуть руку в локте к животу с одновременным подтягиванием разноименной ноги к груди.

Вернуться в исходное положение.

Повторить со сменой положения руки и ноги, переложив гантелю в другую руку.

Вернуться в исходное положение.



6

Стоя на четвереньках, в руках гантели.



6.1

Поднять руку вперед – вверх до уровня плеча с одновременным подъемом разноименной ноги назад вверх. Пружинистые покачивания вверх – вниз рукой и ногой одновременно.

Вернуться в исходное положение.

Повторить со сменой положения руки и ноги, переложив гантелю в другую руку.



7

Стоя на четвереньках, в руках гантели.



7.1

Поднять согнутую в локте руку вверх с одновременным подъемом согнутой в колене разноименной ноги вверх.

Вернуться в исходное положение.

Повторить со сменой положения руки и ноги, переложив гантелю в другую руку.

Вернуться в исходное положение.



8

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



8.1

Поднять прямые руки вверх с подъемом верхней части туловища.

Вернуться в исходное положение.



9

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



9.1

Поднять прямые руки и ноги вверх с одновременным подъемом верхней части туловища.

Вернуться в исходное положение.



10

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



10.1

Развести ноги и руки одновременно в стороны, с одновременным подъемом верхней части туловища.

Вернуться в исходное положение.



10.2

Передвинуть кисти вдоль туловища к ребрам.



10.3

Перейти в положение четверенек.



10.4

Встать, широко расставив ноги, согнутые в коленях, стопы вывернуты кнаружи.



Комплекс №9

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ «Укрепляем суставы»

для практикующих



**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, встав на пятки. Вернуться в исходное положение.



2

Стоя, ноги на ширине плеч, палка в вертикальном положении сзади, руки, согнутые в локтях сзади сверху на конце палки.



2.1

Распрямить локти, максимально сведя лопатки. 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

Согнуть максимально колено одной ноги с одновременным отведением другой ноги в сторону на носок.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



4

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



4.1

Поднять согнутую в колене ногу до уровня тазобедренного сустава



4.2

Отвести в сторону. Перевести в переднее положение. Вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение.



5

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



5.1

Поочередное сгибание одного колена с переводом стопы другой ноги на пятку.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



6

Стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади широким хватом.



6.1

Наклонить туловище максимально вперед, не сгибая колен и локтей, подняв палку вверх.

Вернуться в исходное положение.



7

Стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади широким хватом.



7.1

Прогнуться в пояснице назад с одновременным подъемом прямых рук и одной ноги вверх. Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



8

Стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади широким хватом.



8.1

Перевести палку в вертикальное положение, согнув руки в локтях.

Смена положения рук.

Вернуться в исходное положение.



9

Стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади широким хватом.



9.1

Поднять прямые руки максимально вверх с одновременным подъемом согнутой в колене ноги выше тазобедренного сустава.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



10

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



10.1

Присесть максимально низко, не отрывая пяток от пола, коснувшись палкой голеностопных суставов.

Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Как укрепить внутреннюю поверхность бедра»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

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



1.1

Приседания до положения таз ниже уровня колен.

Вернуться в исходное положение.



2

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



2.1

Отвести ногу, слегка согнутую в колене, в сторону как можно выше.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



3

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



3.1

Отвести ногу, слегка согнутую в колене, в сторону как можно выше.



3.2

Опустив ногу на пол, присесть до положения таз ниже уровня колен.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



4

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



4.1

Согнуть одну ногу в колене, другая нога прямая, стопы от пола не отрывать.

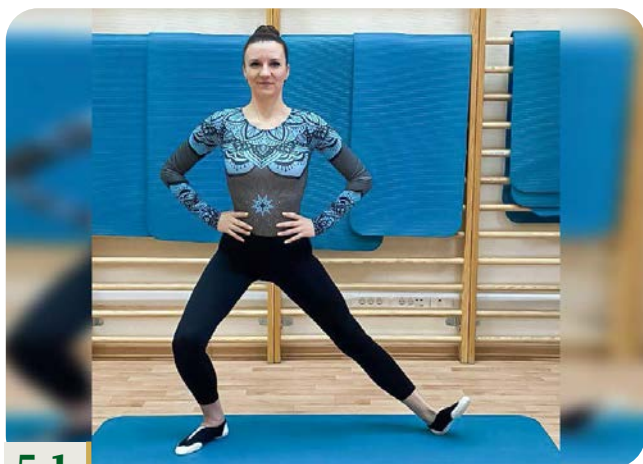
Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



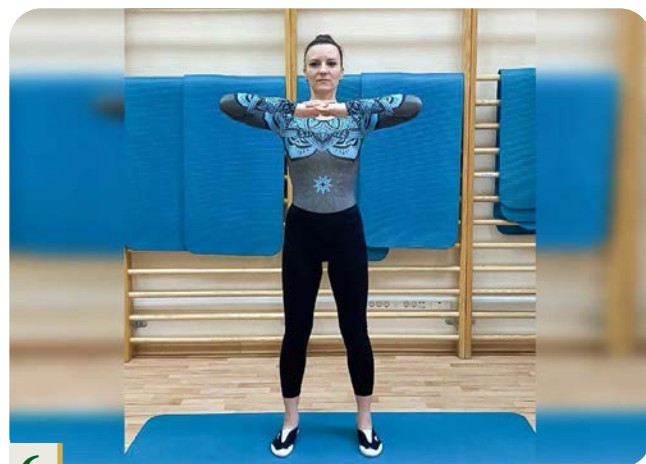
5

Стоя, ноги, согнутые в коленях, расставлены максимально широко, туловище слегка наклонено вперед, руки свободно висят.



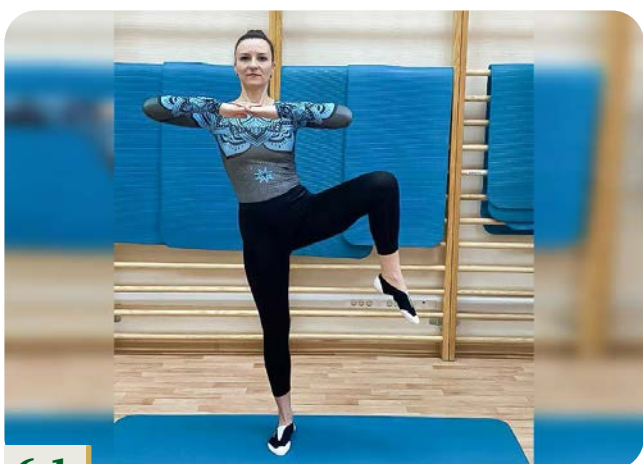
5.1

Перекатывание с одного колена на другое.
Вернуться в исходное положение.



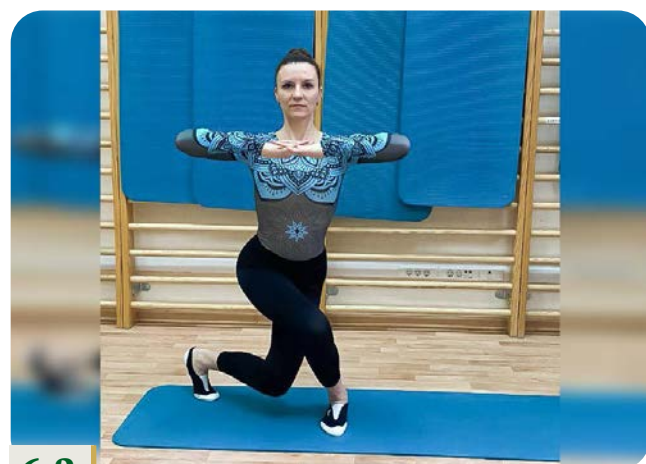
6

Стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, в «замке» перед грудью.



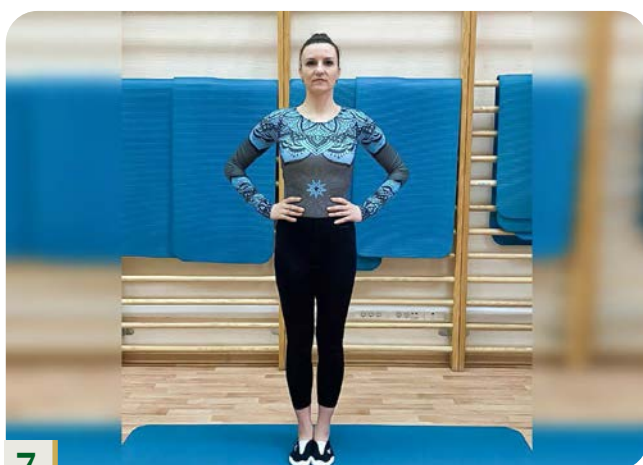
6.1

Отвести ногу, согнутую в колене в сторону – вверх.



6.2

Завести назад, сгибая оба колена и коснувшись коленом пола.
Повторить в другую сторону.
Вернуться в исходное положение.



7

Стоя, ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы или одна рука на опоре.



7.1

Отвести ногу, слегка согнутую в колене, в сторону вверх.



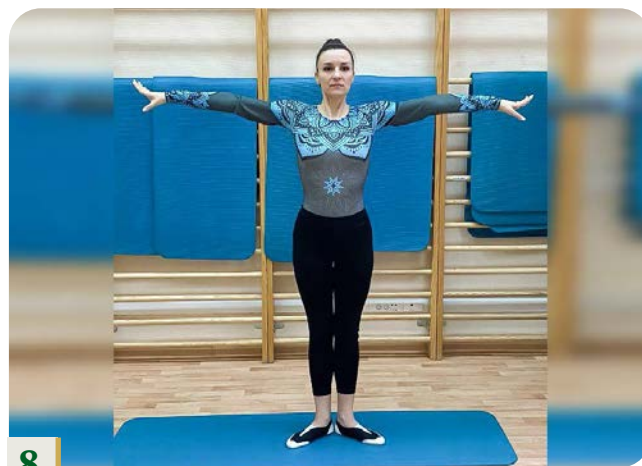
7.2

Завести перед другой ногой в сторону – вверх.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



8

Стоя, соединить пятки, носки максимально в стороны, руки в стороны на уровне плеч.



8.1

Пружинистые полуприседы.

Вернуться в исходное положение.



9

Стоя, ноги вместе, руки в «замке» перед грудью.



9.1

Широкий шаг в сторону.



9.2

Присесть до уровня колен.



9.3

Выпрямиться.



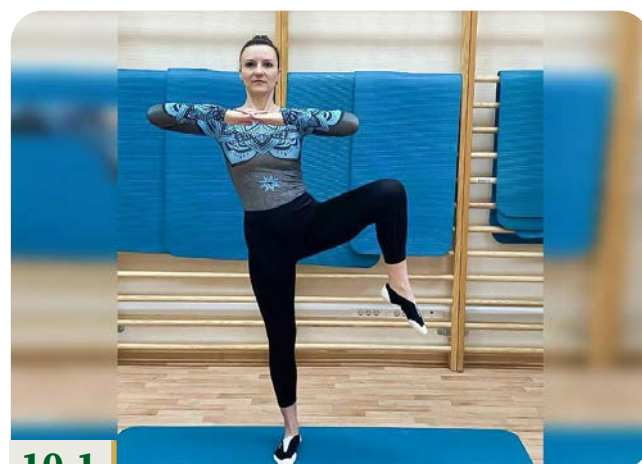
9.4

Приставить другую ногу.
Повторить в другую сторону.



10

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



10.1

Поднять ногу, согнутую в колене, вверх выше тазобедренного сустава.
Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.
Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Здоровая спина»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



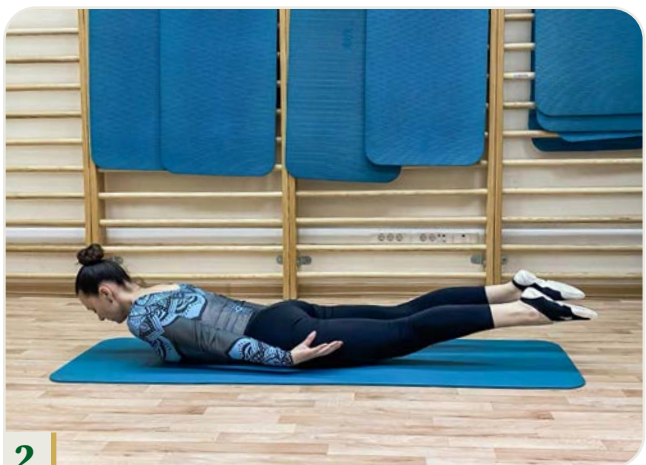
1

Лежа на животе, ноги прямые вместе в напряжении, стопы не касаются пола, прямые руки на полу перед головой.



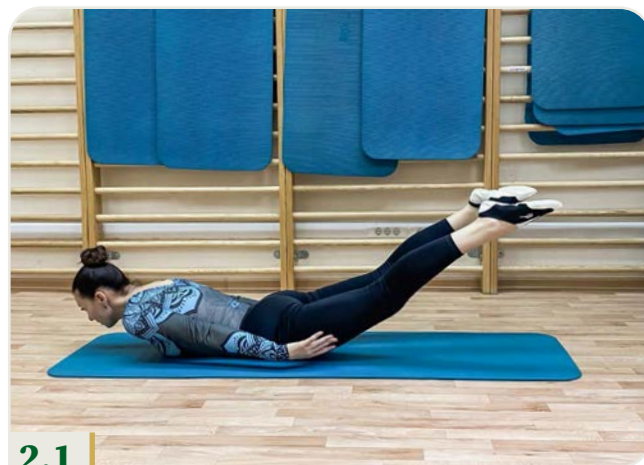
1.1

Поднять туловище с одновременным подъемом рук назад – вверх.
Вернуться в исходное положение.



2

Лежа на животе, ноги прямые вместе в напряжении, стопы не касаются пола, руки вдоль туловища на весу, голова поднята.



2.1

Поднять ноги, не сгибая колен и отрывая бедра от пола.
Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на животе, ноги прямые вместе, в напряжении, стопы не касаются пола, руки вдоль туловища на весу, голова поднята.



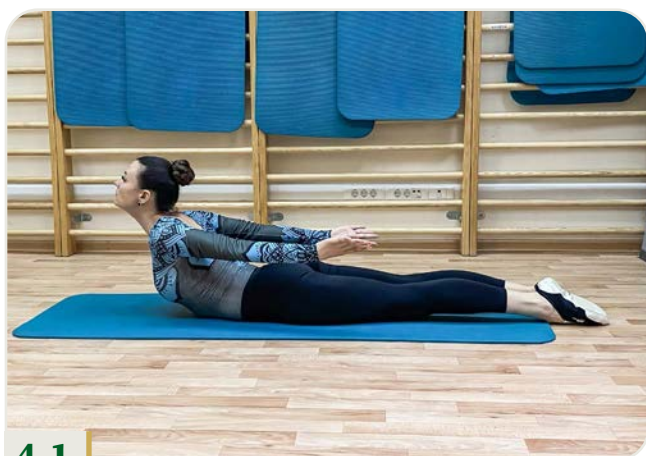
3.1

Поднять одновременно туловище и ноги. Вернуться в исходное положение.



4

Лежа на животе, ноги прямые вместе в напряжении, стопы не касаются пола, прямые руки на полу перед головой.



4.1

Поднять верхнюю часть туловища, опуская руки вдоль туловища. Вернуться в исходное положение.



5

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



5.1

Отвести прямую руку назад с поворотом туловища. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Вернуться в исходное положение.



6

Стоя в планке.



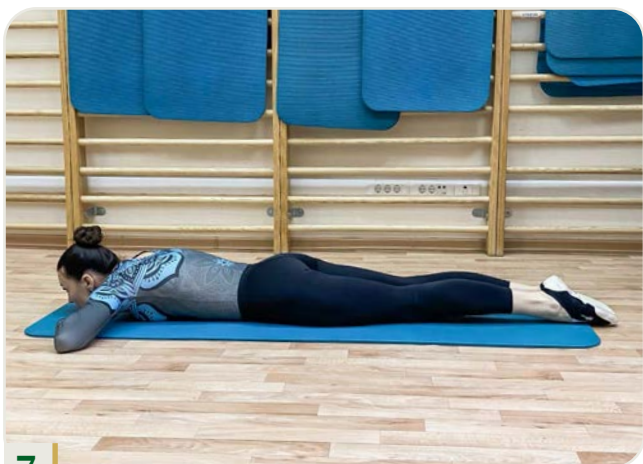
6.1

Отвести прямую руку назад с поворотом туловища.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



7

Лежа на животе, ноги широко расставлены, руки, согнутые в локтях, в стороны.



7.1

Поднять одновременно ноги, верхнюю часть туловища с руками.

Вернуться в исходное положение.



8

Стоя на четвереньках.



8.1

Поднять таз вверх, выпрямив колени с опорой на носки.

Вернуться в исходное положение.



9

Стоя в планке.



9.1

Поочередное сгибание коленей, не касаясь пола.

Вернуться в исходное положение.



10

Стоя в планке.



10.1

Поочередный подъем прямой ноги вверх.

Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

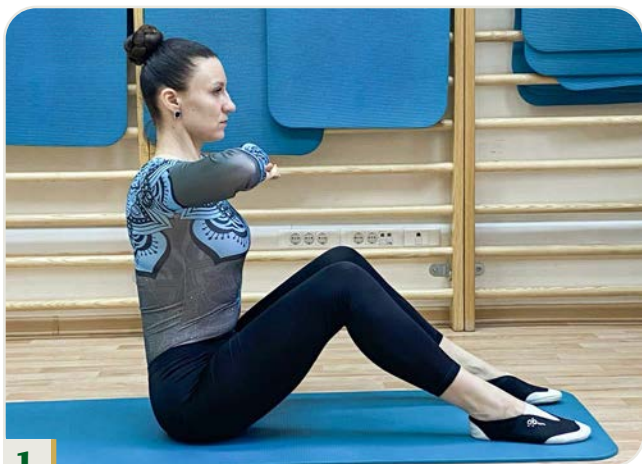
«Плоский живот»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

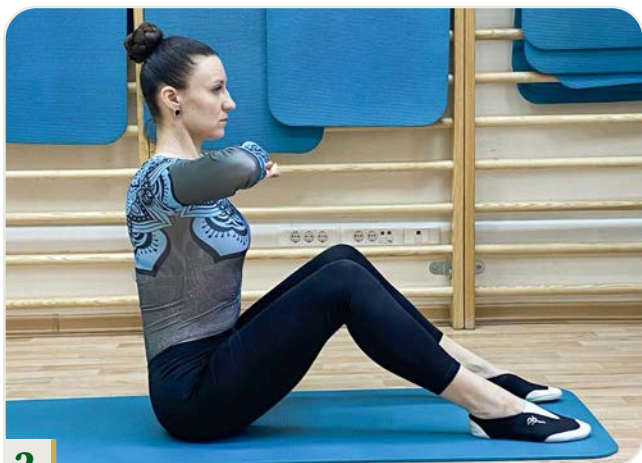
Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, руки, согнутые в локтях, в «замке» перед грудью.



1.1

Поочередный поворот туловища в одну и другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



2

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, руки, согнутые в локтях, в «замке» перед грудью.



2.1

Поочередно согнуть ногу в колене, подтянув к груди.

Вернуться в исходное положение.



3

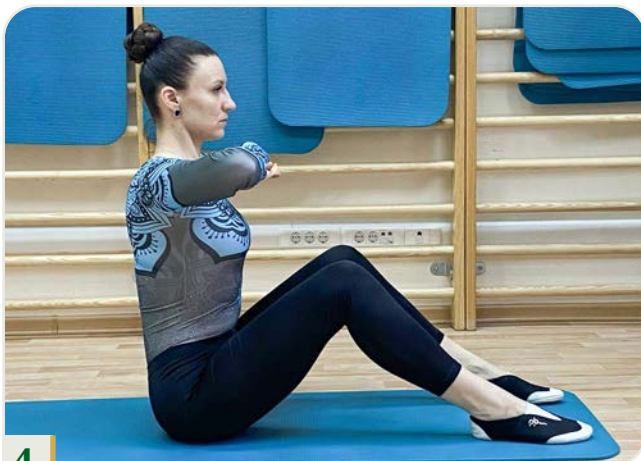
Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, руки, согнутые в локтях, в «замке» перед грудью.



3.1

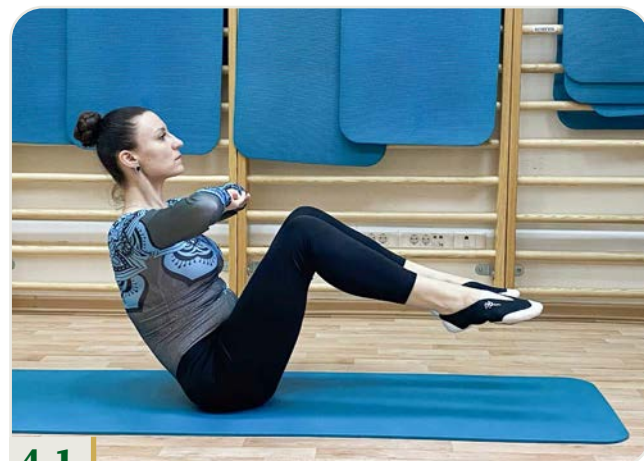
Отклонить туловище назад, выпрямляя руки перед грудью.

Вернуться в исходное положение.



4

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, руки, согнутые в локтях, в «замке» перед грудью.



4.1

Согнуть ноги в коленях, подтянув к груди на весу.

Вернуться в исходное положение.



5

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, руки, согнутые в локтях, в «замке» перед грудью.



5.1

Поднять руки вверх с отклонением туловища и одновременным разгибанием ног в коленях на весу



6

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, руки, согнутые в локтях, в «замке» перед грудью.



6.1

Поочередный поворот туловища в одну и другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



7

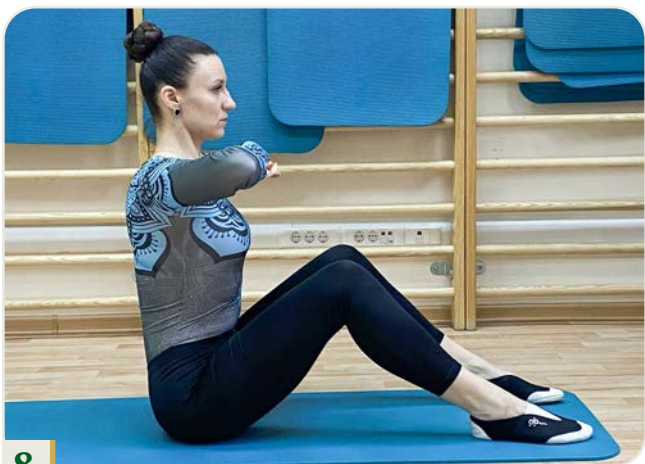
Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, руки, согнутые в локтях, в «замке» перед грудью.



7.1

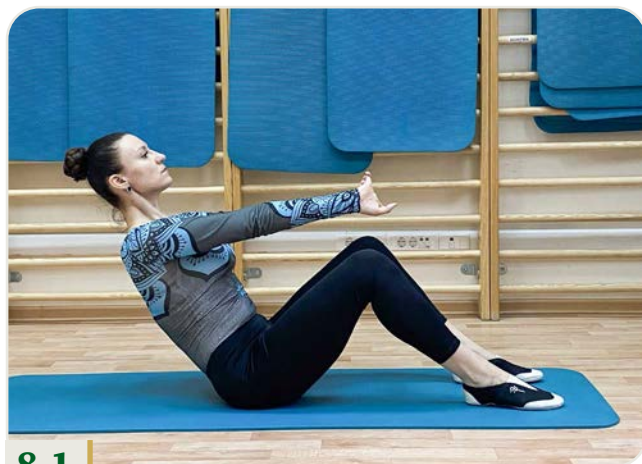
Вертикальные «ножницы».

Вернуться в исходное положение.



8

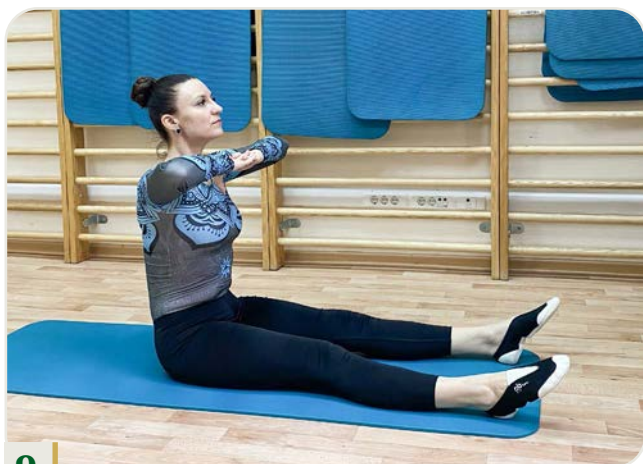
Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, руки, согнутые в локтях, в «замке» перед грудью.



8.1

Отклонить туловище назад, выпрямляя руки перед грудью.

Вернуться в исходное положение.



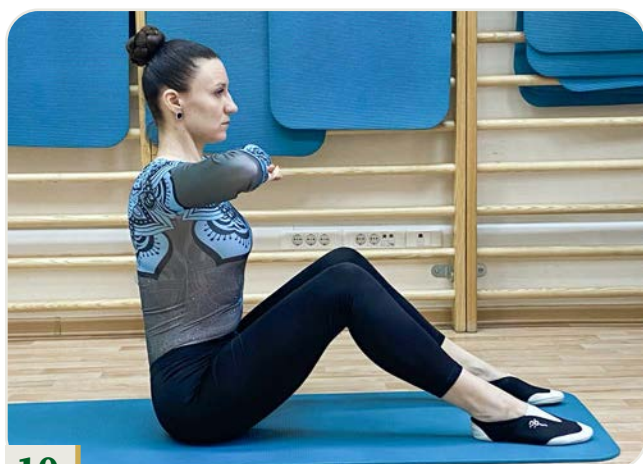
9

Сидя на полу, прямые ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, в «замке» перед грудью



9.1

Поднять руки вверх с одновременным сгибанием ног в коленях на весу



10

Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, руки, согнутые в локтях, в «замке» перед грудью.



10.1

Поочередно коснуться локтем колена разноименной ноги.

Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Укрепление ягодичных мышц»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя на четвереньках с опорой на предплечья.



1.1

Поднять согнутую в колене ногу, как можно выше.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



2

Стоя на четвереньках, одна нога, согнутая в колене, поднята вверх.



2.1

Согнуть руки в локтях, касаясь грудью пола.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение.



3

Стоя на четвереньках, одна нога выпрямлена назад на весу.



3.1

Махи прямой ногой вверх-вниз.
Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение.



4

Стоя на четвереньках, одна нога выпрямлена, на весу, параллельна полу.



4.1

Согнуть резко в колене, стараясь достать ягодицу. Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.
Вернуться в исходное положение.



5

Стоя на четвереньках.



5.1

Поднять ногу, согнутую в колене, максимально вверх.
Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.
Вернуться в исходное положение.



6

Стоя на четвереньках.



6.1

Выпрямить руку вперед на уровне плеча с одновременным подъемом разноименной прямой ноги до уровня тазобедренного сустава.



6.2

Подтянуть колено к груди, максимально сблизив с локтем согнутой руки.

Вернуться в исходное положение.

Повторить со сменой положения ноги и руки.

Вернуться в исходное положение.



7

Стоя на четвереньках с опорой на предплечья.



7.1

Поднять ногу, согнутую в колене, вверх – в сторону с легким разворотом таза.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение.



8

Планка.



8.1

Согнуть ногу в колене, приставив стопу к кисти одноименной руки с наружной стороны.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение.



9

Лежа на животе, ноги прямые вместе, подбородок на тыльной стороне ладоней, положенных друг на друга.



9.1

Поочередные пружинистые сгибания ног в коленных суставах, стараясь достать ягодицы.

Вернуться в исходное положение.



10

Лежа на животе, ноги, согнутые в коленях вместе, подбородок на тыльной стороне ладоней, положенных друг на друга.



10.1

Ходьба, высоко поднимая колени от пола, не разгибая колен.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Как избавиться от складок по бокам и на спине»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, ноги на ширине плеч, палка спереди широким хватом, ладонями вниз.



1.1

Подъем прямых рук вверх, дальше уровня головы.

Вернуться в исходное положение.



2

Стоя, ноги на ширине плеч, палка вверх над головой широким хватом, ладонями вперед.



2.1

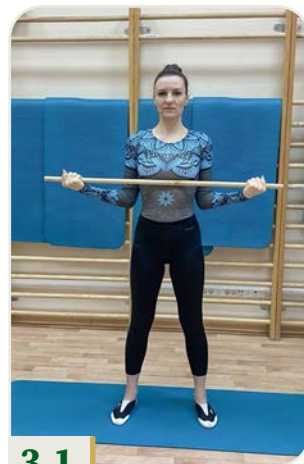
Поочередные наклоны туловища в одну и другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



3

Стоя, ноги на ширине плеч, палка вверху над головой широким хватом, ладонями назад.



3.1

Опустить локти согнутых рук к ребрам. Вернуться в исходное положение. Положить палку на плечи, за головой. Вернуться в исходное положение.



4

Стоя, ноги на ширине плеч, палка вверху, широким хватом, ладонями вперед.



4.1

Положить палку на плечи за головой, сведя лопатки. Вернуться в исходное положение.



5

Стоя, ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках за головой, ладонями вперед.



5.1

Поочередное выпрямление рук на уровне плеч. Вернуться в исходное положение.



6

Стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади широким хватом в прямых руках.



6.1

Подъем одной руки в сторону до уровня плеча с одновременным сгибанием другой руки за спиной.

Вернуться в исходное положение.

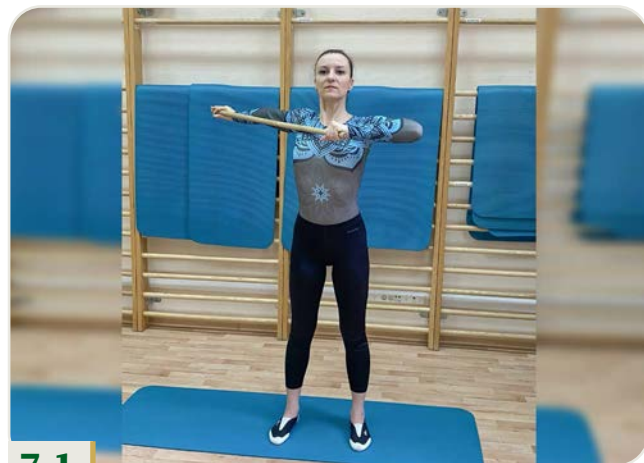
Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



7

Стоя, ноги на ширине плеч, палка широким хватом перед грудью.



7.1

Отведение прямой руки в сторону на уровень плеча с одновременным сгибанием другой руки в локте перед грудью.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



8

Стоя, ноги на ширине плеч, палка широким хватом сзади, ладонями назад.



8.1

Согнуть локоть одной руки, поднимая кисть выше уровня плеча с одновременным отведением другой руки за спину. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Вернуться в исходное положение.



9

Стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади широким хватом.



9.1

Поднять прямые руки вверх, как можно выше. Вернуться в исходное положение.



10

Стоя, ноги на ширине плеч, палка широким хватом перед грудью, ладонями вниз.



10.1

Поворот туловища поочередно в одну и другую сторону. Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ «Гибкий позвоночник»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

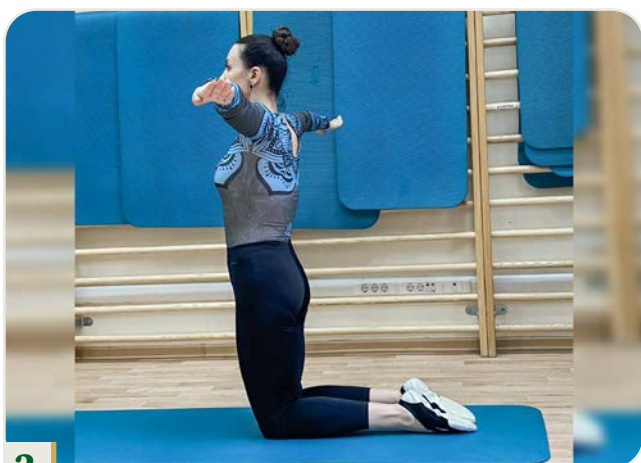
Стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



1.1

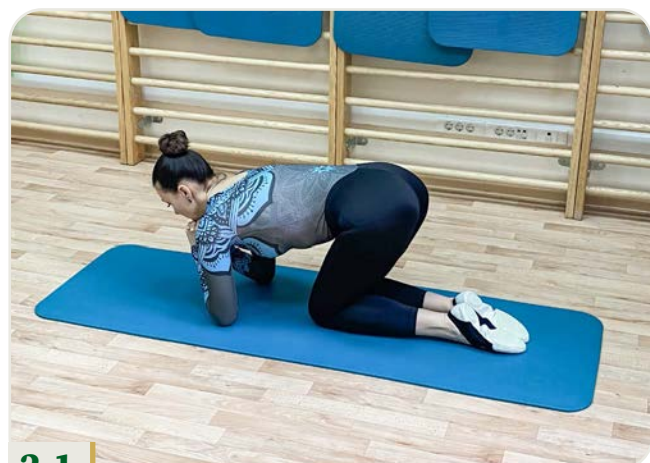
Наклонить туловище под 90 градусов, спина прямая.

Вернуться в исходное положение.



2

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



2.1

Наклонить туловище, касаясь локтями согнутых рук пола.

Вернуться в исходное положение.



3

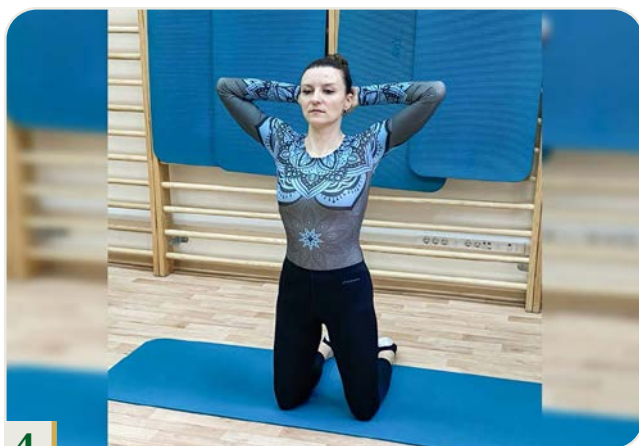
Стоя на коленях, ноги на ширине плеч, прямые руки вперед, ладонями вниз.



3.1

Перейти в положение четверенек с опорой на обе руки.

Вернуться в исходное положение.



4

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



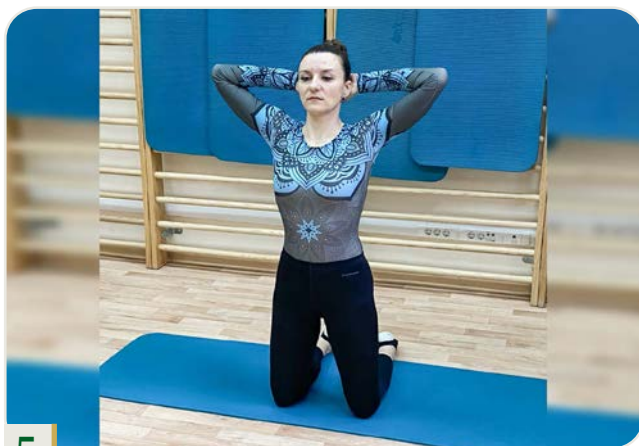
4.1

Наклонить туловище в одну сторону.

Вернуться в исходное положение.

Наклонить туловище в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



5

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



5.1

Повороты туловища в одну сторону.

Вернуться в исходное положение.

Повороты туловища в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



6

Стоя на четвереньках, одна рука на затылке.



6.1

Развернуть туловище назад, в сторону согнутой руки, ладонью лежащей на затылке. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Вернуться в исходное положение.



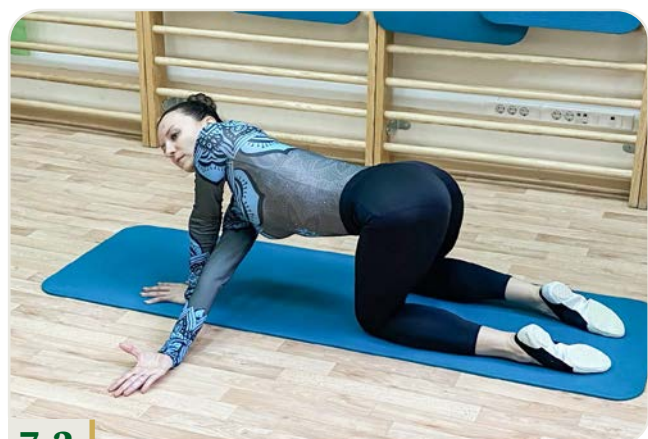
7

Стоя на четвереньках.



7.1

Отвести прямую руку назад, ладонью вниз.



7.2

Перевести в положение под грудь, касаясь пола ладонью вверх, как можно дальше за проекцию туловища. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Вернуться в исходное положение.



8

Стоя на четвереньках.



8.1

Положить таз в одну сторону, стараясь коснуться пола.

Положить таз в другую сторону, стараясь коснуться пола.

Вернуться в исходное положение.



9

Стоя на четвереньках.



9.1

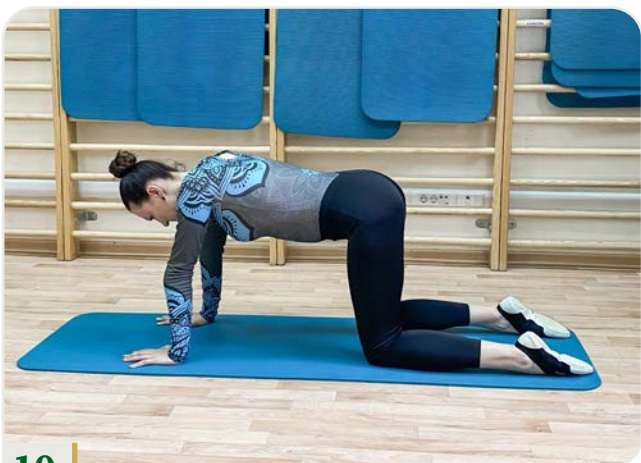
Сесть на пятки.



9.2

Перенести массу тела с круглой спиной вперед, дальше ладоней.

Вернуться в исходное положение.



10

Стоя на четвереньках.



10.1

Прогнуть поясницу, голова поднята.



10.2

Сделать круглую спину, голову опустить.
Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

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

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Степ между ног, руки в произвольном положении.



1.1

На счет 1 – поднять одну ногу, согнутую в колене, до уровня тазобедренного сустава, на счет 2 – вернуться в исходное положение, на счет 3 – поднять другую ногу, согнутую в колене, до уровня тазобедренного сустава, на счет 4 – вернуться в исходное положение, на счет 5-8 – повторить упражнение.



2

Степ между ног, руки в произвольном положении.



2.1

На счет 1 – забросить назад одну ногу, согнутую в колене, стараясь максимально приблизить к ягодице, на счет 2 – вернуться в исходное положение, на счет 3 – забросить назад другую ногу, согнутую в колене, стараясь максимально приблизить к ягодице, на счет 4 – вернуться в исходное положение.



3

Степ между ног, руки в произвольном положении.



3.1

На счет 1 – поставить одну ногу на степ, на счет 2 – поставить другую ногу на степ.



3.2

На счет 3 – поднять одну ногу, согнутую в колене, до уровня тазобедренного сустава, на счет 4 – опустить одну ногу на степ в исходное положение

на счет 5 – поднять другую ногу, согнутую в колене, до уровня тазобедренного сустава,

на счет 6 – опустить ногу на степ,

на счет 7 – опустить одну ногу на пол,

на счет 8 – опустить другую ногу на пол с другой стороны степа.



4

Степ между ног, руки в произвольном положении.

На счет 1 – поставить одну ногу на степ.





4.1

На счет 2 – поставить другую ногу на степ,
на счет 3 – забросить назад одну ногу, согнутую в колене, стараясь максимально приблизить к ягодице,
на счет 4 – вернуться в исходное положение,
на счет 5 – забросить назад другую ногу, согнутую в колене, стараясь максимально приблизить к ягодице,
на счет 6 – вернуться в исходное положение,
на счет 7 – поставить одну ногу на пол,
на счет 8 – приставить другую ногу.



5

Стоя боком к широкой стороне степа, руки в произвольном положении.
На счет 1 – поставить одну ногу на степ.



5.1

На счет 2 – поставить другую ногу на степ,
на счет 3 – полуприсед.



5.2

На счет 4 – выпрямить колени,
на счет 5 – поставить одну ногу на пол с другой стороны степа,
на счет 6 – приставить другую ногу на пол с другой стороны степа.





5.3

На счет 7 – поставить одну ногу на пол с другой стороны ступа, на счет 8 – приставить другую ногу.



6

Стоя боком к широкой стороне ступа, руки в произвольном положении.

На счет 1 – поставить одну ногу на ступ.



6.1

На счет 2 – поставить другую ногу на ступ, на счет 3 – наклонить туловище вперед-вниз, руки опущены.



6.2

На счет 4 – присесть, руки вперед на уровне плеч,

на счет 5 – выпрямить колени с одновременным наклоном туловища вперед-вниз, руки опущены,

на счет 6 – выпрямиться,

на счет 7 – поставить одну ногу на пол с другой стороны ступа,

на счет 8 – приставить другую ногу.





7

Стоя боком к широкой стороне степа, руки в произвольном положении.

На счет 1 – поставить одну ногу с другой стороны степа на расстоянии ступни.



7.1

На счет 2 – перенести стопу одной ноги, сгибая колено, к стопе другой, но не касаясь пола,

на счет 3 – вернуть одну ногу в исходное положение,

на счет 4 – перенести ступню другой ноги, сгибая колено, к стопе, стоящей на полу, не касаясь пола,

на счет 5-8 – повторить упражнение с включением другой ноги.



8

Стоя боком к широкой стороне степа, руки в произвольном положении.

На счет 1 – поставить одну ногу на пол с другой стороны степа.



8.1

На счет 2 – приставить стопу другой ноги, на счет 3 – прогнуться в пояснице назад с одновременным подъемом рук вверх над головой и подъемом подбородка,

на счет 4 – выпрямиться.





8.2

На счет 5 – перенести ногу на другую сторону степа,
на счет 6 – приставить другую ногу,
на счет 7 – прогнуться в пояснице назад с одновременным подъемом рук вверх над головой и подъемом подбородка
на счет 8 – вернуться в исходное положение.



9

Стоя боком к широкой стороне степа, руки в произвольном положении.
На счет 1 – поставить одну ногу на степ.



9.1

На счет 2 – поставить другую ногу на степ,
на счет 3 – согнуть одну ногу в колене, другую прямую поставить на пол сбоку от степа с опорой на стопу,
на счет 4 – вернуться в исходное положение,
на счет 5 – согнуть другую ногу в колене с одновременным отведением прямой ноги в сторону на пол с опорой на стопу,
на счет 6 – вернуться в исходное положение,
на счет 7 – поставить одну ногу на пол с другой стороны степа,
на счет 8 – приставить другую ногу.



10.1

Стоя боком к широкой стороне степа, руки в произвольном положении.
На счет 1 – поставить одну ногу на степ.





10.2



На счет 2 – поставить другую ногу на степ,
 на счет 3 – поднять одну прямую ногу вперед-вверх, носок «от себя»,
 на счет 4 – вернуться в исходное положение,
 на счет 5 – поднять другую прямую ногу вперед-вверх, носок «от себя»,
 на счет 6 – вернуться в исходное положение,
 на счет 7 – поставить одну ногу на пол,
 на счет 8 – поставить другую ногу на пол с другой стороны степа.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Силовая гимнастика для женщин»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя в основной стойке (пятки вместе, носки врозь, колени прямые, спина прямая, плечи расправлены), руки в стороны, ладонями вниз. В каждой руке гантели 1,0-2,0 килограмма.



1.1

Пружинистые движения прямыми руками вверх-вниз на 20-25 сантиметров. Дыхание произвольное. 10-15 раз.



2

Стоя в основной стойке, руки в стороны ладонями вверх, в руках гантели.



2.1

Пружинистые движения прямыми руками вверх-вниз на 20-25 сантиметров. Дыхание произвольное. 10-15 раз.



3

Стоя в основной стойке, в руках гантели, прямые руки перед грудью ладонями вниз.



3.1

Пружинистые движения прямыми руками вверх-вниз на 20-25 сантиметров. Дыхание произвольное. 10-15 раз.



4

Стоя в основной стойке, в руках гантели, прямые руки перед грудью ладонями вверх.



4.1

Пружинистые движения прямыми руками вверх-вниз на 20-25 сантиметров. Дыхание произвольное. 10-15 раз.



5

Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки в стороны вниз, не касаясь туловища, в напряжении, ладонями вверх.



5.1

Пружинистые движения прямыми руками с максимальной амплитудой, но не достигая крайних точек внизу и вверху. Дыхание произвольное. 10-15 раз.



6

Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки внизу.



6.1

Поднять через стороны прямые руки чуть выше уровня плеч.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.



7

Стоя в основной стойке, в руках гантели руки вверх, строго над головой, ладони соединены тыльной стороной.



7.1

Опустить прямые руки через стороны чуть ниже уровня плеч.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.



8

Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки внизу.



8.1

Поднять прямые руки перед собой чуть выше уровня плеч.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.



9

Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки вверху строго над головой.



9.1

Опустить руки перед собой чуть ниже уровня плеч.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.



10

Стоя, в руках гантели, руки внизу, ноги на ширине плеч.



10.1

Поочередное заведение согнутой руки за угол противоположной лопатки.

Дыхание произвольное. 8-10 раз каждой рукой.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Элегантная грудь»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, ноги на ширине плеч. Руки с гантелями вверх.



1.1

Поочередно согнуть руку в локте, приблизив к ребрам, сведя лопатки.

Вернуться в исходное положение.



2

Стоя, ноги на ширине плеч. Руки с гантелями вверх.



2.1

Одновременное сгибание локтей, с приближением к ребрам, сведя лопатки.

Вернуться в исходное положение.



3

Стоя, ноги на ширине плеч. Руки с гантелями в стороны.



3.1

Пружинистые движения вверх-вниз на 20-30 см.

Вернуться в исходное положение.



4

Стоя, ноги на ширине плеч. Руки с гантелями вниз.



4.1

Поочередный подъем руки в сторону чуть выше уровня плеч.

Вернуться в исходное положение.



5

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище в наклоне. Руки с гантелями внизу чуть согнуты в локтях.



5.1

Согнуть одновременно обе руки в локтях, приблизив гантели к груди.



5.2

Разогнуть в локтях, максимально отведя назад.



6

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено. Руки с гантелями внизу чуть согнуты в локтях.



6.1

Поочередно поднять рывком прямую руку вверх на уровне разноименного плеча. Вернуться в исходное положение.



7

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено. Руки с гантелями внизу, ладони обращены к друг другу.



7.1

Одновременный подъем рук чуть выше уровня плеч. Вернуться в исходное положение.



8

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено. Руки с гантелями внизу, ладони обращены к друг другу.



8.1

Согнуть руки в локтях, приблизив гантели к груди.



8.2

Выпрямить руки вверх на уровне плеч.
Согнуть руки в локтях, приблизив гантели к груди.
Вернуться в исходное положение.



9

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище в наклоне под 90 градусов. Руки с гантелями внизу, локти чуть согнутые.



9.1

Пружинистые разведения рук в стороны на уровне плеч.
Вернуться в исходное положение.



10

Стоя, ноги на ширине плеч. Руки с гантелями согнутые в локтях соединены перед грудью.



10.1

Поочередное отведение рук в сторону на уровне плеч.
Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Стройные бедра»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище слегка в наклоне, руки внизу.
Поставить одну ногу на колено.



1.1

Поставить другую ногу на колено.
Поставить одну ногу на стопу.



1.2

Поставить другую ногу на стопу.



2

Стоя. Ноги шире уровня плеч, руки внизу.



2.1

Махи ногой вверх-в сторону слегка согнутой ногой с одновременным подъемом прямых рук вперед.



2.2

Вернуть ногу в исходное положение и присесть до положения таз ниже уровня колен, соединив ладони согнутых рук перед грудью.

Повторить другой ногой мах.

Вернуть ногу в исходное положение и присесть до положения таз ниже уровня колен, соединив ладони согнутых рук перед грудью.



3

Стоя, ноги расставлены максимально широко, руки внизу.



3.1

Присесть, до положения таз ниже уровня колен, соединив ладони согнутых рук перед грудью, пятки не отрывать.

Вернуться в исходное положение.



4

Стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.



4.1

Присесть до положения таз ниже уровня колен, соединив ладони согнутых рук перед грудью.

Вернуться в исходное положение.



5

Стоя, ноги расставлены максимально широко, руки внизу.



5.1

Шаг одной ногой назад – в сторону коснувшись согнутым коленом пола, соединив ладони согнутых рук на уровне лица.

Повторить другой ногой.



6

Стоя на коленях, руки внизу.



6.1

Поставить одну ногу на стопу в сторону, руки, перед грудью ладонями вниз.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.



7

Стоя на одном колене, другая нога прямая в сторону на носок.

Руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



7.1

Согнуть ногу в колене, поставить на стопу перед собой.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



8

Стоя, ноги расставлены максимально широко руки, согнутые в «замке» перед грудью. Туловище слегка наклонено.



8.1

Пружинистые приседания до уровня таз ниже уровня колен.

Вернуться в исходное положение.



9

Стоя, ноги расставлены максимально широко, кисти у плеч.



9.1

Поднять ногу, согнутую в колене вверх – в сторону, коснуться локтем одноименной руки, туловище не наклонять.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



10

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



10.1

Забрасывание поочередное голени назад. Вернуться в исходное положение.



Комплекс №20

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Тонкая талия»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.



1.1

Пружинистые поочередные наклоны туловища в сторону, стараясь достать рукой уровень колена.

Вернуться в исходное положение.



2

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в «замке» за головой, не касаясь ее.



2.1

Пружинистые поочередные наклоны туловища в стороны, стараясь максимально приблизить локти к туловищу.



3

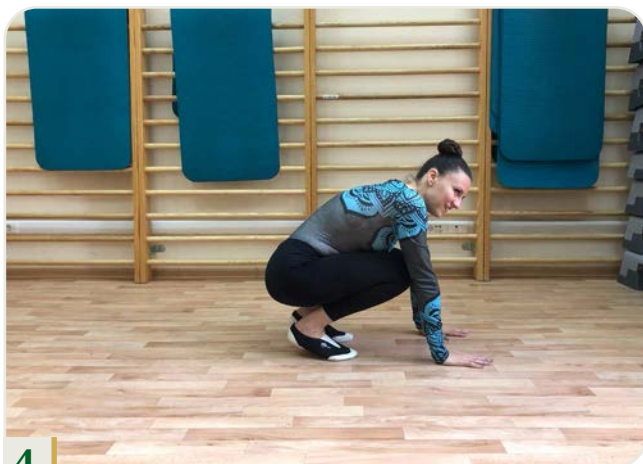
Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху над головой, соединены ладонями.



3.1

Пружинистые поочередные наклоны туловища в стороны.

Вернуться в исходное положение.



4

Упор присев.



4.1

Упор лежа прыжком широко расставив ноги, не прогибая поясницы.



4.2

Согнуть одну ногу в колене, максимально подтянув к одноименной руке.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.

Прыжком перейти в упор присев.



5

Стоя в планке.



5.1

Ногу, слегка согнутую в колене, отвести в сторону до уровня ладоней, коснувшись носком пола.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой ногой.

Вернуться в исходное положение.



6

Стоя на четвереньках.



6.1

Отвести прямую ногу в сторону на весу с одновременным отведением одноименной прямой руки в сторону – вверх, стараясь коснуться колена.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



7

Стоя на четвереньках.



7.1

Повороты таза поочередно в одну и другую сторону, не разгибая колен и не касаясь коленями пола.

Вернуться в исходное положение.



8

Стоя в планке в опоре на предплечья.



8.1

Поочередные повороты таза в одну и другую стороны.

Вернуться в исходное положение.



9

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



9.1

Поднять туловище от пола с поочерёдными наклонами туловища в стороны. Вернуться в исходное положение.



10

Стоя на широко расставленных коленях, руки в «замке» за головой, не касаясь ее.



10.1

Пружинистые наклоны туловища в одну и другую сторону.

Вернуться в исходное положение.

Встать.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Профилактика варикозного расширения вен»

для практикующих



ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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



1

Ходьба на месте, высоко поднимая колено, носок «от себя», руки в произвольном положении. 1 минута.

Дыхание произвольное.



2

Ходьба на месте, высоко поднимая колено, носки «к себе», руки в произвольном положении. 1 минута.

Дыхание произвольное.



3

Ходьба на месте с резким забрасыванием голени назад, носок «к себе», руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы. Туловище слегка наклонено вперед. 1 минута.

Дыхание произвольное.



4

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

Перекатывающие движения с пяток на носки.
Дыхание произвольное.





5

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



5.1

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. Перекатывающие движения с пятки на носки и наоборот.

Дыхание произвольное.



6

Стойка ноги на ширине плеч на возвышенности. 5-10 см. (книга, брусок) с опорой на носки, руки в произвольном положении.



6.1

Подъем пяток как можно выше с последующим опусканием вниз, стараясь коснуться пятками пола.

Дыхание произвольное.



7

Стойка на ширине плеч, одна нога согнута в колене с опорой стопы на мяч любого диаметра (от маленького до волейбольного), руки в произвольном положении.



7.1

Перекатывание мяча стопой с активным включением голеностопного сустава по часовой стрелке. Против часовой стрелки. То же другой ногой.

Дыхание произвольное.



8

Стойка ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



8.1

Приседая, не отрывая пяток от пола .
Дыхание произвольное.



9

Стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.



9.1

Полуприседы с отрыванием пяток от пола.
Дыхание произвольное.



10

Стойка ноги врозь. Руки вперед.



10.1

Мах ногой назад при одновременном отведении рук назад-вверх.
То же другой ногой.
Дыхание произвольное.



Комплекс №22

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

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

для практикующих



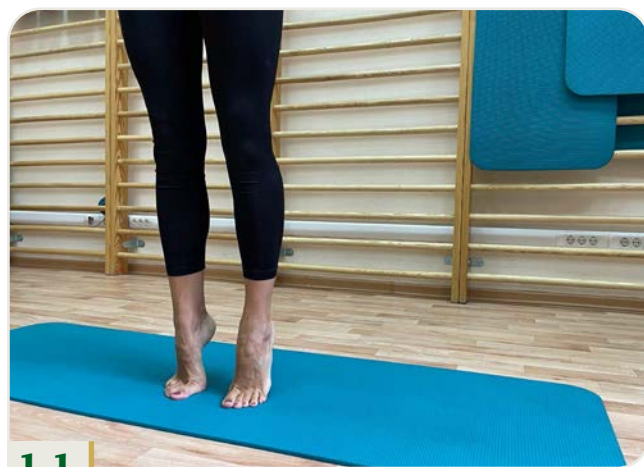
**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Ноги на ширине ступни, стопы параллельны, руки в произвольном положении.



1.1

Подняться и опуститься на носках со статической задержкой в верхнем положении. 5 секунд.



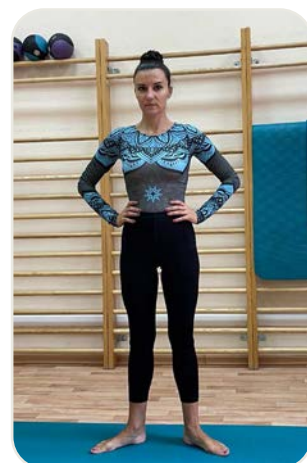
2

Ноги на ширине ступни, стопы параллельны, руки в произвольном положении.



2.1

Свести носки до соединения больших пальцев, развести максимально носки в стороны.





3

Ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы. Возможно выполнение упражнения «стоя» на месте.

Ходьба, поджав пальцы ног. 30 секунд.



3.1

Ходьба, поджав пальцы ног на наружном своде стопы. 30 секунд.



3.2

Ходьба на полной стопе. 30 секунд.

Возможно выполнение упражнения, стоя на месте.



4

Ноги на ширине ступни или вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы. Возможно выполнение упражнения, стоя на месте.

Ходьба на носках. 30 секунд.



4.1

Ходьба на носках с полусогнутыми коленями. 30 секунд.



4.2

Ходьба на носках с высоким подниманием коленей. 30 секунд.



5

Ходьба, одна стопа на пятке другая на носке. 30 секунд.

Смена положения ног. 30 секунд.



6

Ноги вместе, руки в произвольном положении. Возможно выполнение упражнения стоя на месте.

Ходьба на наружных сводах стопы. 30 секунд.



6.1

Ходьба на внутренних сводах стопы. 30 секунд.



7

Ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Подскоки на двух ногах.



7.1

Подскоки на одной ноге.

Подскоки на другой ноге.

Подскоки на двух ногах.

Стараться приземляться на носки, а не на полную стопу.



8

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены.



8.1

Глубоко присесть, руки вперед, вдох. Встать, руки вдоль туловища, выдох. Стараться не сдвигать стопы и не соединять колени.



9

Ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, перед любой палкой или скалкой диаметром 5-6 сантиметров.



9.1

Встать на палку передней частью стопы и пальцами одной ноги перенести центр тяжести (положение плеч в наклоне перед стопой), и, не сгибая колено опорной ноги, опуститься на пол. То же другой ногой.



10

Ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч. Передняя часть стопы и пальцы обеих ног на палке диаметром 5-6 сантиметров.



10.1

Поднять пятки обеих ног как можно выше, стараясь с помощью рук сохранить равновесие, задержавшись в верхнем положении 5 секунд.



Комплекс №23

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Гибкая спина»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

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



1.1

Наклонить туловище под 90 градусов, спина прямая.

Вернуться в исходное положение.



2

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



2.1

Наклонить туловище, касаясь локтями согнутых рук пола.

Вернуться в исходное положение.



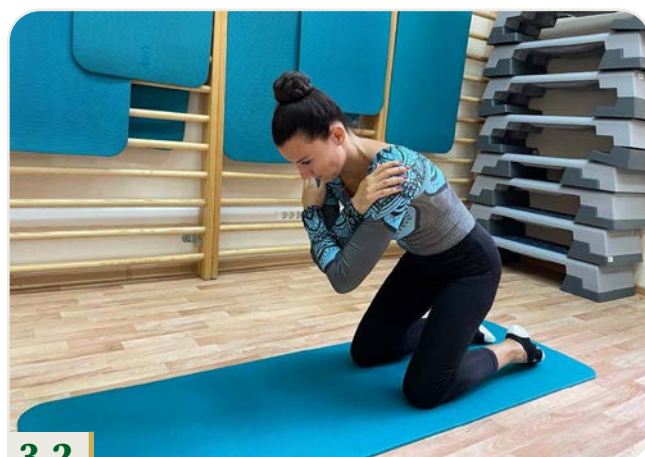
3

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



3.1

Перейти в положение четверенек с опорой на обе руки.



3.2

Положить одну руку на предплечье. Махом туловища встать.

Положить другую руку на предплечье.

Вернуться в исходное положение.



4

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



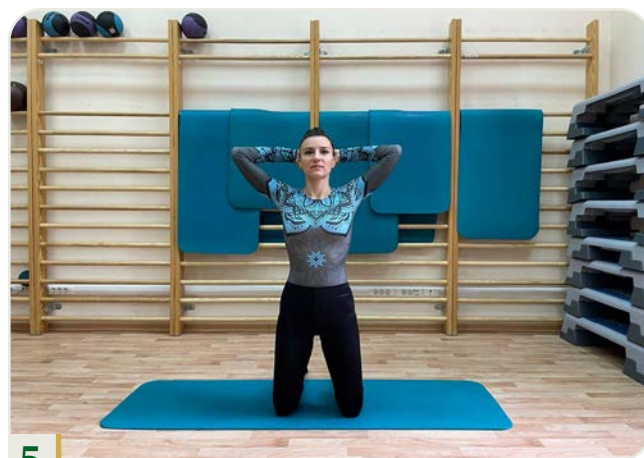
4.1

Наклонить туловище в одну сторону.

Вернуться в исходное положение.

Наклонить туловище в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



5

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



5.1

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



6

Стоя на четвереньках.



6.1

Развернуть туловище назад, в сторону согнутой руки, ладонью лежащей на затылке.
Вернуться в исходное положение.
Повторить в другую сторону.
Вернуться в исходное положение.



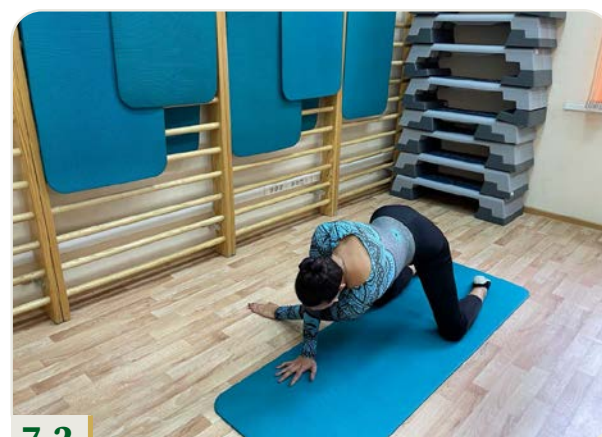
7

Стоя на четвереньках.



7.1

Отвести прямую руку назад.



7.2

Перевести в положение под грудь, касаясь пола ладонью, как можно дальше за проекцию туловища.
Вернуться в исходное положение.
Повторить в другую сторону.
Вернуться в исходное положение.



8

Стоя на четвереньках.



8.1

Положить таз в одну сторону, стараясь коснуться пола.

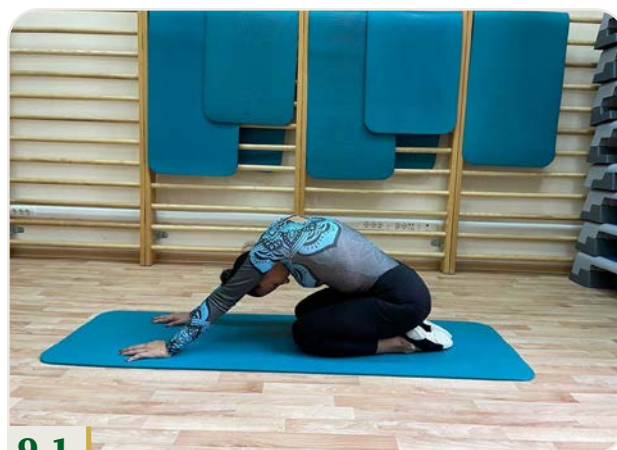
Положить таз в другую сторону, стараясь коснуться пола.

Вернуться в исходное положение.



9

Стоя на четвереньках.



9.1

Сесть на пятки.



9.2

Перенести массу тела с круглой спиной вперед, дальше ладоней.

Вернуться в исходное положение.



10

Стоя на четвереньках.



10.1

Прогнуть поясницу, голова в наклоне.



10.2

Сделать круглую спину, голову поднять.
Вернуться в исходное положение.



Комплекс №24

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

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

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

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



1.1

Глубокий выпад назад (колени касается пола), не наклоняя туловища.
Вернуться в исходное положение.
То же другой ногой.



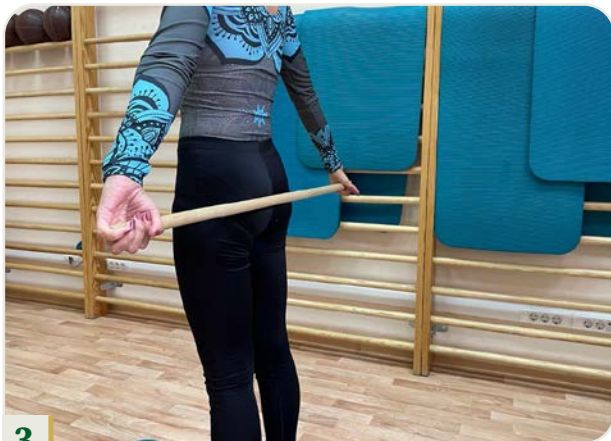
2

Ноги на ширине плеч, палка горизонтально внизу сзади, узким хватом.



2.1

Пружинящий подъем палки вверх прямыми руками, максимально сводя лопатки.



3

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



3.1

Поднять палку рывком максимально вверх с одновременным подъемом прямой ноги вперед до уровня тазобедренного сустава, носок «от себя».

Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой.



4

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



4.1

Наклонить туловище в сторону, с переводом палки в вертикальное положение и одновременным отведением ноги в одноименную сторону на носок.

Вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону. 10-12 раз.



5

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



5.1

Наклонить туловище в сторону, с переводом палки в вертикальное положение и одновременным отведением ноги в противоположную сторону на носок.

Вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону.



6

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



6.1

Пружинящие наклоны туловища вниз, стараясь максимально приблизить палку к стопам, на счет 1-2-3.

Вернуться в исходное положение, на счет 4.



7

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



7.1

Круговые вращения туловищем, (не сгибая локтей) в одну сторону (4 раза) и другую сторону (4 раза).



8

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, туловище в наклоне под 90^0 , палка горизонтально перед собой на уровне головы.



8.1

Круговые вращения туловищем, (не сгибая локтей) в одну сторону (4 раза) и другую сторону (4 раза).



9

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка вертикально сзади.



9.1

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

Опустить одну руку вниз, вторую поднять вверх, перевернув палку.

Вернуться в исходное положение.



10

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



10.1

Поднять палку вверх, посмотреть на нее.

Вернуться в исходное положение.



Комплекс №25

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

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

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стойка лицом к стенке, ноги вместе близко к стенке, хват руками на уровне груди.



1.1

Согнуть одну ногу в колене, второй прямой потянуться назад, касаясь носком пола, как можно дальше.

Вернуться в исходное положение.
То же другой ногой.



2

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



2.1

Присесть, полностью выпрямляя руки.
Вернуться в исходное положение за счет силы рук.



3

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



3.1

Глубокий выпад вперед, колено выходит за линию стопы.

Вернуться в исходное положение
То же другой ногой.



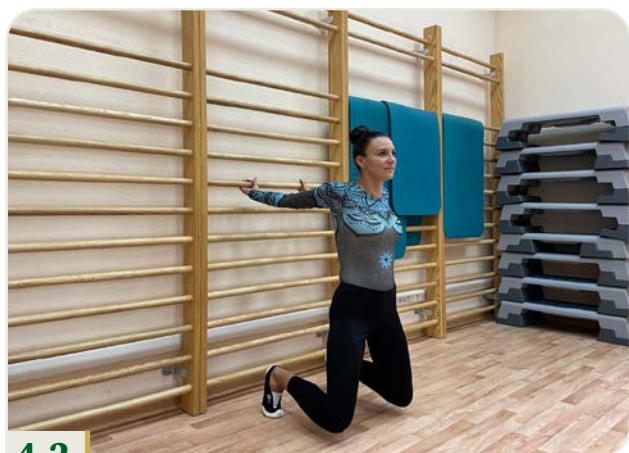
4

Стойка спиной к стенке, ноги широко расставлены близко к стенке, широкой хват руками за рейку на уровне пояса.



4.1

Выпрямляя руки, потянуться вперед, становясь на носки.



4.2

Согнуть колени, максимально приблизив их к полу.

Выпрямить колени.

Вернуться в исходное положение.



5

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



5.1

Шаг одной прямой ногой вперед (как можно дальше) Стопы обеих ног от пола не отрывать, колени не сгибать (стопы параллельны).

Вернуться в исходное положение.



6

Стойка боком к стенке, ноги вместе, на расстояние шага, близко к стенке, хват противоположной рукой за рейку на уровне плеча.



6.1

Выпрямить руки, наклонившись к стенке Вернуться в исходное положение.



7

Стоя спиной к стенке на расстоянии шага, ноги вместе, руки опущены.



7.1

Повернуть туловище в сторону, ухватившись пальцами за рейку на уровне груди максимально напрячь кисть, стопы не сдвигать.

То же в другую сторону.



8

Стойка боком к стенке, ноги вместе, близко к стенке, хват одноименной рукой за рейку на уровне плеч, положив предплечье на эту же рейку, противоположная рука вверх.



8.1

Опустить руку на уровень плеча, потянувшись в сторону с одновременным подъемом одной ноги в сторону-вверх, носок «от себя».

Вернуться в исходно положение.

Повторить стоя другим боком.



9

Стойка боком к стенке на расстоянии шага, одноименную ногу на рейку (желательно на уровне пояса), руки на поясе.



9.1

Наклонить туловище вперед, не сгибая колена опорной ноги.

Вернуться в исходное положение.

Повторить стоя другим боком.



10

Стойка боком к стенке на расстоянии шага, одноименную ногу на рейку (желательно на уровне пояса) руки вверх, ладонями вперед.



10.1

Наклонить туловище вперед, стараясь пальцами рук достать пола.

Вернуться в исходное положение.

Повторить стоя другим боком.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Укрепляем мышцы пресса»

для практикующих



ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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



1

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, на весу, прямые руки перед грудью напряжены, пальцы растопырены.



1.1

Опустить одновременно прямую ногу и разноименную руку вниз, не касаясь в крайних точках пола.

Смена положения ног и рук.

Вернуться в исходное положение



2

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях на весу, прямые руки перед грудью напряжены, пальцы растопырены.



2.1

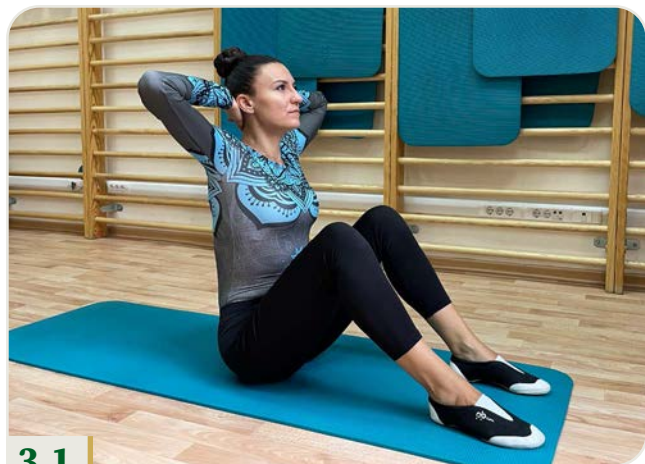
Опустить одновременно прямую ногу и одноименную руку вниз, не касаясь в крайних точках пола.

Вернуться в исходное положение.



3

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



3.1

Поднять туловище, локти не сводить, спина прямая.

Вернуться в исходное положение.



4

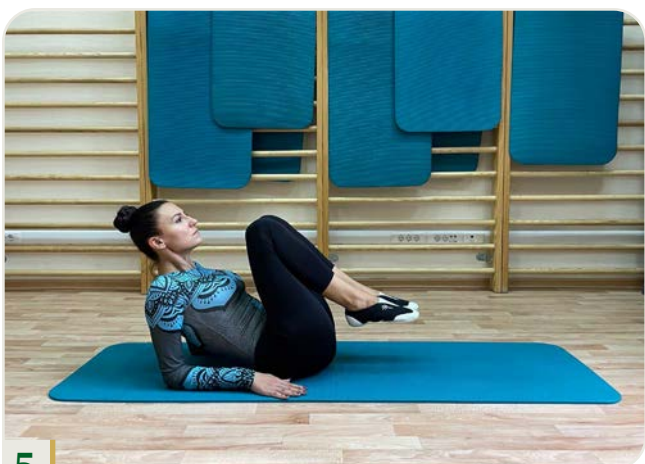
Лежа на спине, руки вдоль туловища с опорой на предплечья, лопатки на весу, ноги вместе.



4.1

Согнуть колени, подтянуть к груди, не отрывая таза от пола.

Вернуться в исходное положение.



5

Лежа на спине, руки вдоль туловища с опорой на предплечья, лопатки на весу, ноги согнутые в коленях, на весу.



5.1

Разогнуть колени, опуская ноги к полу, но не касаясь его.

Вернуться в исходное положение.



6

Лежа на спине, туловище слегка поднято, голова на весу, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, напряжены.



6.1

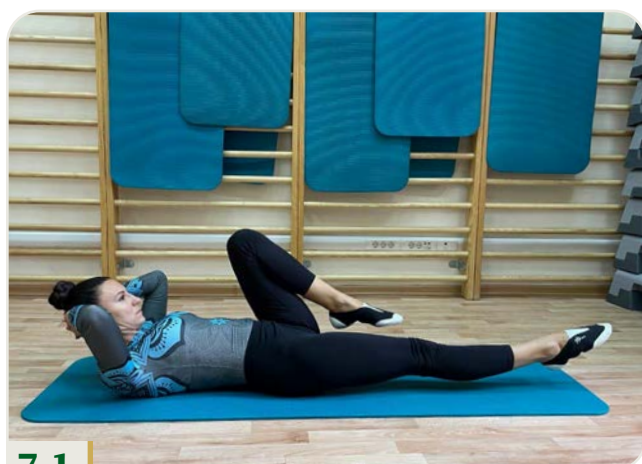
Поочередно потянуться кистями к стопам с наружной стороны.

Вернуться в исходное положение.



7

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях на весу, руки в «замке» за головой, туловище приподнято.



7.1

Поочередное разгибание ног в коленях к полу, не касаясь пола.

Вернуться в исходное положение.



8

Лежа на спине, руки вдоль туловища с опорой на предплечья, одна нога согнута в колене выше уровня тазобедренного сустава, другая нога выпрямлена близко к полу, не касаясь его.

Смена положения ног.



9

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, на весу, ладонь одной руки на тыльной поверхности другой ладони, туловище слегка приподнято, лопатки на весу.



9.1

Поочередные повороты туловища в стороны.

Вернуться в исходное положение.



10

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, на весу, опора на предплечья.



10.1

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



10.2

Поднять ноги под 90 градусов.



10.3

Опустить ноги к полу, не касаясь его.
Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Сильная спина»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя в планке, в руках гантели.



1.1

Согнуть руку в локте, касаясь гантелей плеча.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой рукой.



2

Стоя в планке, в руках гантели.



2.1

Поднять таз, рукой потянуться к стопе разноименной ноги с внутренней стороны.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой рукой.



3

Стоя в планке, в одной руке гантеля, переложить гантелю в другую руку.



3.1

После согнуть руку в локте, касаясь гантелей плеча.

Вернуться в исходное положение.

Переложить гантелю в другую руку и повторить другой рукой.



4

Стоя в планке, в руках гантели.



4.1

Поднять таз, рукой потянуться к стопе одноименной ноги с наружной стороны.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой рукой.



5

Планка с поднятым тазом.



5.1

Стоя на четвереньках с опорой на носках, гантеля на уровне кистей сбоку коврика.

Согнуть одновременно колени и локти, не касаясь пола.



5.2

Вернуться в исходное положение.
Переложить дальней рукой гантелю на другую сторону коврика.



5.3

Согнуть одновременно колени и локти, не касаясь пола.
Вернуться в исходное положение.



6

Стоя в планке, одна нога согнута в колене, гантеля зажата под коленом.



6.1

Поднять колено к груди с одновременным подъемом таза и наклоном головы вниз.
Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.



7

Стоя в планке, в одной руке гантель.



7.1

Отвести согнутую в локте руку с гантелью назад с поворотом туловища.
Вернуться в исходное положение.
Смена положения ног и рук.
Вернуться в исходное положение.



8

Стоя на четвереньках, руки в опоре на головки гантелей.



8.1

Поднять туловище, встав на колени, руки в стороны на уровне плеч.

Вернуться в исходное положение.



9

Стоя на четвереньках, в руках гантели.



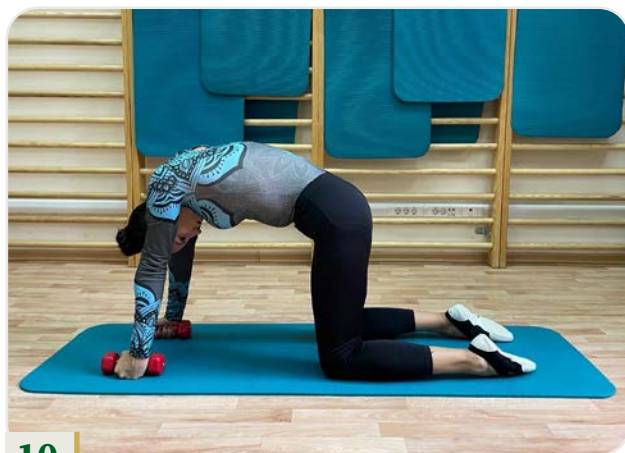
9.1

Поднять ногу, согнутую в колене, в сторону, с одновременным сгибанием руки с гантелей в локте, стараясь коснуться колена.

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



10

Стоя на четвереньках, круглая спина, в одной руках гантели.



10.1

Прогнувшись в пояснице, поднять руку вперед до уровня плеча.

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой рукой.

Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Упругие ягодицы»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

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



1.1

Поднять таз с одновременным подъемом ноги, согнутой в колене, к груди. Вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение.



2

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



2.1

Поднять таз с одновременным выпрямлением ноги вперед, параллельно полу. Вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение.



3

Стоя в полумостике, руки вдоль туловища.



3.1

Поднять согнутую в колене ногу к груди.
Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.
Вернуться в исходное положение.



4

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



4.1

Поднять таз.
Вернуться в исходное положение.



5

Стоя в полумостике, руки в «замке» за головой.



5.1

Отвести ногу, согнутую в колене в сторону.
Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.
Вернуться в исходное положение.



6

Стоя в полумостике, руки в «замке» за головой.



6.1

Поднять колено к груди с одновременным подъемом таза и наклоном головы вниз. Вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой.



7

Лежа на спине, руки в «замке» за головой, ноги, согнутые в коленях, на весу, слегка разведены.



7.1

Максимально развести ноги, не разгибая колен. Вернуться в исходное положение.



8

Лежа на спине, руки в «замке» за головой, ноги согнутые в коленях слегка разведены на весу.



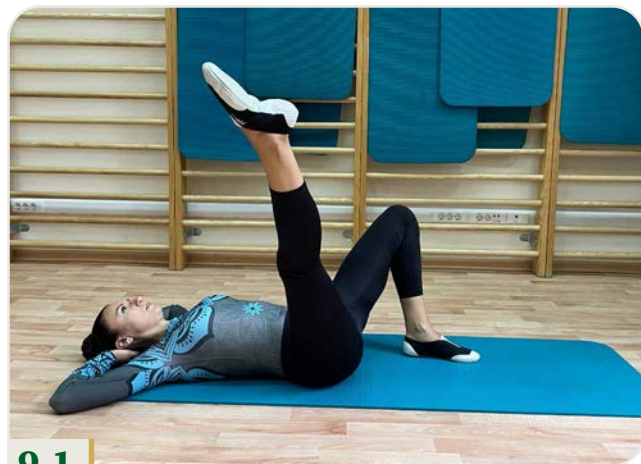
8.1

Отведение одновременно двух ног в сторону, не разгибая колен и не соединяя. Повторить в другую сторону. Вернуться в исходное положение.



9

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



9.1

Круговые вращения прямой ногой кнаружи с максимальным отведением в сторону. Вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой.



10

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



10.1

Выпрямить ноги вперед, не касаясь пола. Согнуть колени к груди.



10.2

Выпрямить резко вверх, поднимая таз.



10.3

Вернуть колени к груди. Выпрямить вперед, не касаясь пола.



Комплекс №29

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Развиваем общую выносливость (кардионагрузка)»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.



1.1

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



2

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.



2.1

Приседания до касания ладонями пола с наружной стороны стоп.



3

Стоя, ноги на ширине плеч руки вверх.



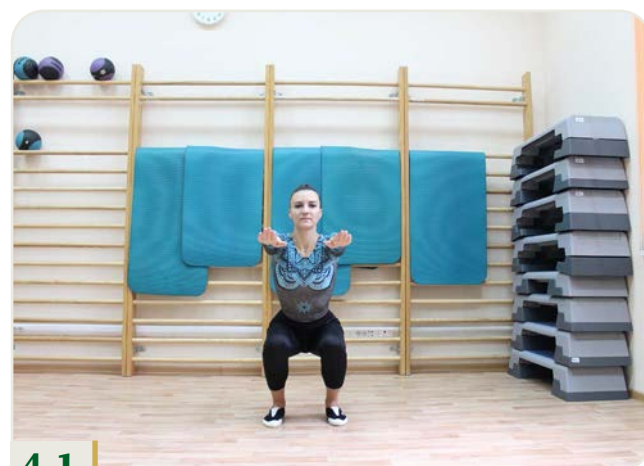
3.1

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



4

Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.



4.1

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



5

Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.



5.1

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



6

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.



6.1

Наклониться, коснувшись ладонями пола, сгибая колени.



6.2

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

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



6.3

Приставить одну ногу к рукам.

Приставить другую ногу к рукам.

Выпрямиться, руки вверх.



7

Ноги на ширине плеч, руки вниз.



7.1

Глубокий поочередный выпад вперед, касаясь коленом дальней ноги пола.



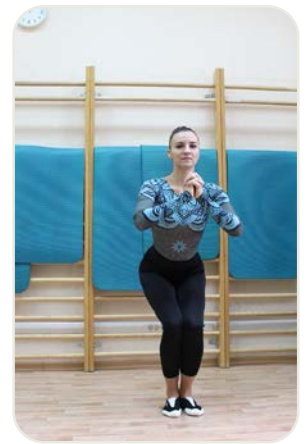
8

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



8.1

Поочередные приставные шаги в сторону с возвращением в исходное положение.



9

Стоя, ноги вместе, руки внизу.



9.1

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

Вернуться в исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Вернуться в исходное положение.



10

Стоя, ноги вместе, руки внизу.



10.1

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

Вернуться в исходное положение.

Повторить другой рукой.

Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Антихолка»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя на коленях, колени широко расставлены, руки, согнутые в локтях перед грудью, ладонями вниз, локти на уровне плеч.



1.1

Рывки руками назад не опуская локтей.



2

Стоя на коленях, колени широко расставлены, руки, согнутые в локтях в стороны на уровне плеч, предплечье к плечу под 90°.



2.1

Отведение рук назад, не опуская локтей.



3

Стоя на коленях, колени широко расставлены, руки, согнутые в локтях над головой, кисти обхватывают локти разноименных рук.



3.1

Отведение рук назад.



4

Стоя на четвереньках.
Кисть одной руки у плеча.



4.1

Поочередное отведение прямой руки назад с разворотом туловища.



5

Стоя на четвереньках.
Одна рука отведена в сторону на уровне плеча.



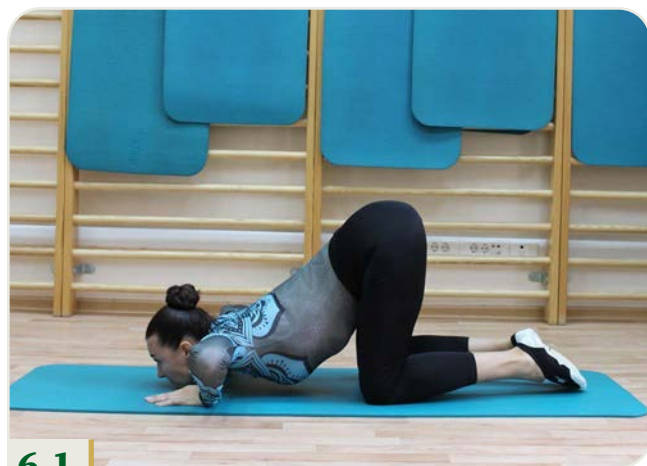
5.1

Поочередное отведение прямой руки назад с разворотом туловища.



6

Стоя на четвереньках, кисти на уровне груди.



6.1

Сгибание локтей, стараясь подбородком коснуться пола.



7

Лежа на животе, ноги вместе, руки согнутые в локтях, ладонями друг на друге под подбородком.



7.1

Захватывание одноименной щиколотки кистью с подъемом туловища и разворотом его назад. Бедро и колено не поднимать.



8

Лежа на животе, ноги вместе, руки согнутые в локтях, ладонями друг на друге под подбородком.



8.1

Захватывание разноименной щиколотки кистью с подъемом туловища и разворотом его назад. Бедро и колено не поднимать.



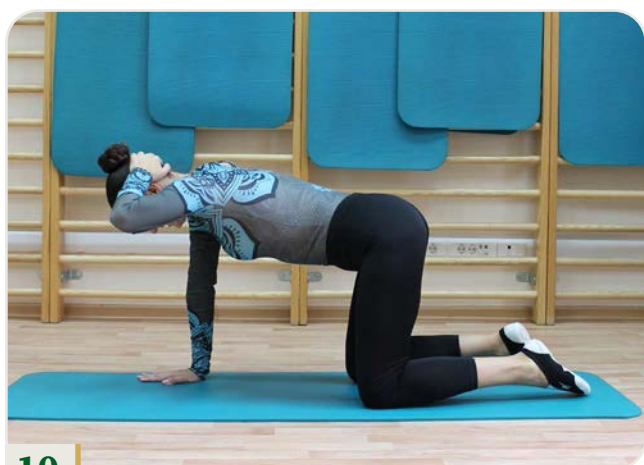
9

Лежа на спине, ноги вместе, кисти у плеч, локти на уровне плеч.



9.1

Отведение локтей назад, не поднимая туловища.



10

Стоя на четвереньках, кисть одной руки, согнутой в локте, на затылке.



10.1

Поочередное отведение локтя назад с разворотом туловища.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Дряблые руки - укрепить и подкачать»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями в сторону-вниз, не касаются туловища.



1.1

Пружинистые движения прямыми руками вверх-вниз с максимальной амплитудой, но, не достигая крайних точек. Вернуться в исходное положение.



2

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями вниз.



2.1

Поднять через стороны прямые руки вверх чуть выше уровня плеча. Вернуться в исходное положение.



3

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями вверх, строго над головой, ладони соединены тыльной стороной.



3.1

Опустить прямые руки через стороны вниз чуть ниже уровня плеч.
Вернуться в исходное положение.



4

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями вниз.



4.1

Поднять прямые руки перед собой чуть выше уровня плеч.
Вернуться в исходное положение.



5

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями вверх.



5.1

Опустить прямые руки перед собой чуть ниже уровня плеч.
Вернуться в исходное положение.



6

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями, согнутые в локтях, в стороны на уровне плеч.



6.1

Соединить локти перед грудью, не опуская локтей.

Вернуться в исходное положение.



7

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями в стороны на уровне плеч (гантели «лежат»).



7.1

Пружинистые сведения прямых рук перед грудью на уровне плеч.

Вернуться в исходное положение.



8

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями в стороны на уровне плеч (гантели «лежат»).



8.1

Пружинистые отведения прямых рук назад на уровне плеч.

Вернуться в исходное положение.



9

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями в стороны на уровне плеч (гантели «стоят»).



9.1

Отведение прямых рук назад на уровне плеч, прогнувшись в пояснице. Вернуться в исходное положение.



10

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями в стороны.



10.1

Поднять одну прямую руку вверх с одновременным опусканием другой руки вниз. Вернуться в исходное положение. Смена положения рук. Вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Стройные ноги»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Лежа на спине, ноги согнутые в коленях в опоре на носках на полу, стопы и колени вместе поближе к ягодицам, руки вдоль туловища.



1.1

Поднять таз максимально вверх
Вернуться в исходное положение.



2

Лежа на спине с поднятым тазом, ноги согнутые в коленях в опоре на носках на полу, стопы и колени вместе.



2.1

Отвести колени в сторону.
Вернуться в исходное положение.
Отвести колени в другую сторону
Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на спине с поднятым тазом, ноги согнутые в коленях в опоре на носках на полу, стопы и колени вместе.



3.1

Развести колени в сторону.
Вернуться в исходное положение.



4

Лежа на спине, ноги прямые подняты вверх под 45 градусов, руки вдоль туловища.



4.1

Согнуть ноги в коленях, разведя их в стороны, не разъединяя стоп.
Вернуться в исходное положение.



5

Лежа на боку, нижняя нога согнута в колене, верхняя прямая, одна рука, согнутая в локте под головой, другая – в опоре на полу.



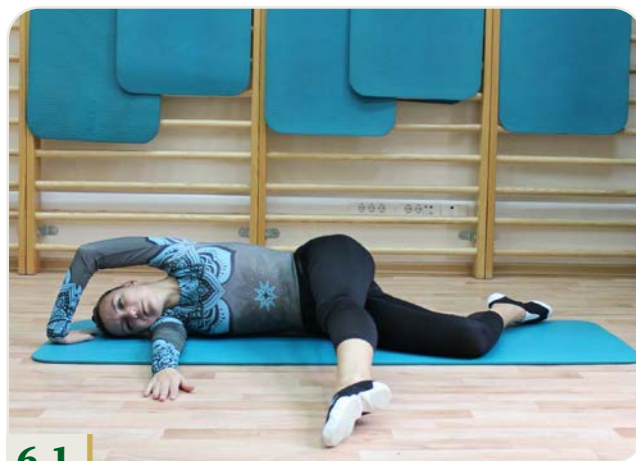
5.1

Подъем пружинистой прямой ноги вверх.
Перевернуться на другой бок.
Повторить другой ногой.



6

Лежа на боку, нижняя нога согнута в колене, верхняя прямая, одна рука, согнутая в локте под головой, другая – в опоре перед грудью.



6.1

Махи прямой ногой вперед-назад. Вернуться в исходное положение. Перевернуться на другой бок. Повторить другой ногой.



7

Полулежа с опорой на одну ягодицу и локоть согнутой одноименной руки. Нога с опорной стороны прямая, другая согнутая в колене на носке, одноименная рука вверх.



7.1

Махи прямой рукой и ногой навстречу друг другу. Перевернуться на другой бок. Повторить другой ногой.



8

Лежа на спине, ноги прямые под 90 градусов, руки в стороны на уровне плеч.



8.1

Максимальное разведение ног в стороны. Вернуться в исходное положение.



9

Лежа на спине, ноги прямые под 90 градусов, руки в стороны на уровне плеч.



9.1

Скрестные движения ног с небольшой амплитудой.

Вернуться в исходное положение.



10

Лежа на спине, ноги прямые под 90 градусов, руки в стороны на уровне плеч.



10.1

Одну ногу согнуть в колене, поставив стопу на пол, другую одновременно согнув в колене подтянуть к груди.

Смена положения ног, вернуться в исходное положение.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Укрепляем мышцы тазового дна»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

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



1.1

Встать на колени, потянувшись животом
вперед.

Вернуться в исходное положение.



2

Стоя на четвереньках.



2.1

Сесть на пятки, голова в наклоне до локтей.
Перейти в положение четверенек с круглой
спиной, переведя таз вперед чуть дальше
коленей, подтянув живот .

Вернуться в исходное положение.



3

Стоя на четвереньках.



3.1

Пружинистые приседания на пятки.
Вернуться в исходное положение.



4

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



4.1

Согнутую в колене ногу отвести макси-
мально в сторону с опорой на стопу, голень
к бедру под 90 градусов.
Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.
Вернуться в исходное положение.



5

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



5.1

Разогнуть ногу в колене назад с опорой на
носок, сведя локти, подтянув живот.
Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.
Вернуться в исходное положение.



6

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



6.1

Отведение согнутой ноги в сторону. Вернуться в исходное положение.



7

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



7.1

Круговые вращения в тазобедренном суставе кнаружи согнутой ногой. Повернуться на другой бок, повторить упражнения 6-7.



8

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на ширине плеч, руки нажимают на живот ниже пупка.



8.1

Поднять таз, не прогибая поясницы. Развести колени.



8.2

Свести колени.
Вернуться в исходное положение.



9

Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре на ширине плеч, руки нажимают на живот ниже пупка.



9.1

Подтянуть к груди согнутую ногу.
Выпрямить вверх, не поднимая бедра.



9.2

Опустить прямую ногу к полу, не касаясь его.
Повторить другой ногой
Вернуться в исходное положение.



10

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



10.1

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

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Как укрепить мышцы живота»

для практикующих



ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

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



1

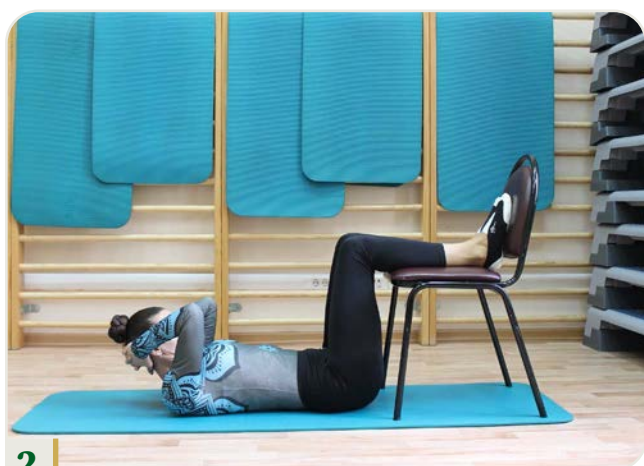
Лежа на спине, на полу, ноги, согнутые в коленях, вместе на сиденье стула, руки прямые на полу за головой.



1.1

Опустить одну ногу, согнутую в колене, в одну сторону, максимально приблизив к полу, руки «в замок» за голову, голова поднята.

Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.



2

Лежа на спине, на полу, ноги, согнутые в коленях, вместе на сиденье стула, руки в «замке» за головой, голова поднята.



2.1

Опустить одну ногу, согнутую в колене, в одну сторону.



2.2

Опустить другую ногу, согнутую в колене, в другую сторону.



2.3

Подтянуть обе ноги одновременно к груди, согнув колени.

Вернуться в исходное положение.



3

Лежа на спине, на полу, ноги, согнутые в коленях вместе, на сиденье стула, руки прямые на полу за головой.



3.1

Развести обе ноги одновременно в стороны на весу, слегка подняв туловище, руки вверх. Вернуться в исходное положение.



4

Лежа на спине, на полу, ноги, согнутые в коленях, в опоре на полу сбоку от сиденья стула, руки в «замке» за головой.



4.1

Перенести одну ногу через сиденье стула.



4.2

Перенести другую ногу через сиденье стула. Вернуть поочередно ноги в исходное положение.



5

Лежа на спине, на полу, ноги, согнутые в коленях, в опоре на полу, сбоку от сиденья стула, руки скрести обхватывают плечи, голова поднята.



5.1

Перенести обе ноги через сиденье стула. Вернуть в исходное положение.



6

Лежа на полу, ноги, согнутые в коленях на сиденье стула, руки у плеч.



6.1

Поднять туловище, коснувшись локтями одноименных коленей. Вернуться в исходное положение.



7

Лежа на спине, на полу, ноги, согнутые в коленях на сиденье стула, прямые руки вверх.



7.1

Выпрямить одну ногу в колене.



7.2

Выпрямить другую ногу в колене.



7.3

Приблизить две прямые ноги в сторону груди.

Вернуться в исходное положение.



8

Лежа на спине, на полу, ноги согнутые в коленях на сиденье стула, руки в «замке» за головой, голова поднята.



8.1

Поднять туловище, поочередно коснувшись локтем разноименного колена.

Вернуться в исходное положение.



9

Лежа на спине, на полу, ноги, согнутые в коленях на сиденье стула, прямые руки вверх.



9.1

Поднять туловище с поворотом в сторону, коснувшись разноименной рукой голени поднятой ноги.

Вернуться в исходное положение.

Смена положения ног и рук.



10

Лежа на полу, ноги, согнутые в коленях, в опоре на полу с боковых сторон сиденья.



10.1

Поднять согнутые ноги на сиденье с одновременным подъемом туловища, руки вверх.

Вернуться в исходное положение.



Комплекс №35

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Кардионагрузка»

для практикующих



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

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



1

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вверх ладонями вперед



1.1

Наклон вперед, не сгибая колен.
Вернуться в исходное положение.



2

Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вверх ладонями вперед.



2.1

Наклон вперед, не сгибая колен.
Присесть, руки вперед.





2.2

Выпрямить колени, вернувшись в положение наклона.

Вернуться в исходное положение.



3

Шаг ногой в сторону до положения «ноги на ширине плеч», упор присев.



3.1

Прыжком назад перейти в положение «лежа», прогнувшись в пояснице.

Вернуться в исходное положение.



4

Упор присев, одна нога выпрямлена назад с опорой на носок.

Смена положение ног.



4.1

Вернуться в исходное положение.



5

Упор присев, стопы вместе.



5.1

Прыжком назад перейти в положение «лежа».



5.2

Прыжком расставить ноги по возможности широко.

Прыжком свести, развести ноги.
Вернуться в исходное положение.



6

Планка, кисти под плечевыми суставами, ноги широко расставлены.



6.1

Согнуть одну ногу в колене, подтянув к разноименной груди.

Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.



7

Планка, кисти под плечевыми суставами, ноги широко расставлены.



7.1

Согнуть одну ногу в колене, подтянув к одноименной груди.

Вернуться в исходное положение.
Повторить другой ногой.



8

Планка, кисти под плечевыми суставами, ноги широко расставлены.



8.1

Согнуть одну ногу в колене, оторвав от пола, одноименной рукой коснуться колена. Вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой, рукой.



9

Планка, кисти под плечевыми суставами, ноги широко расставлены.



9.1

Прыжком перейти в положение «упор присев».



10

Встать, пятки вместе, носки врозь. Руки вверх ладонями вперед

