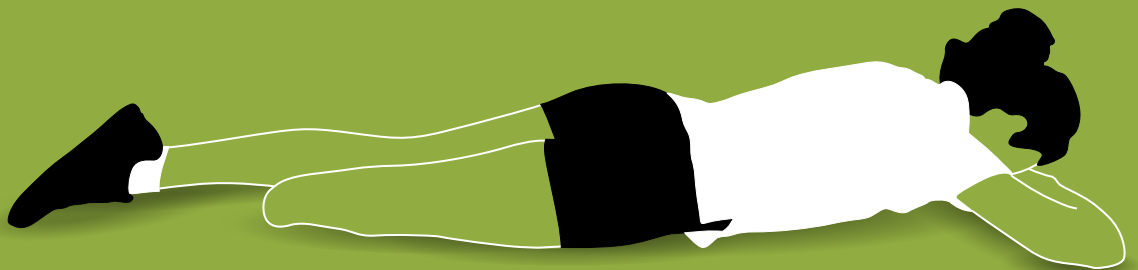
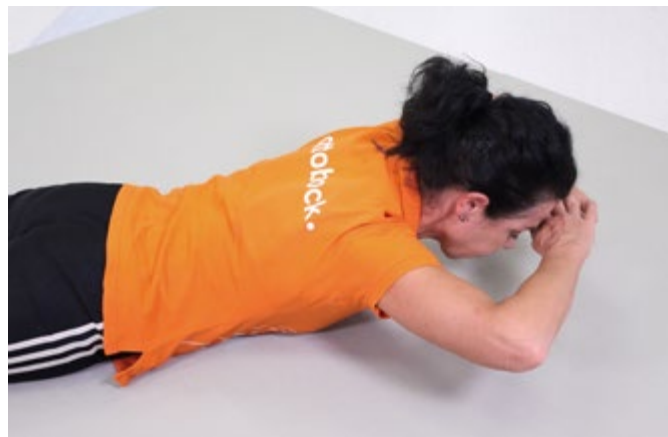


Комплекс упражнений

для укрепления мышц тела

Положение –
лежа на животе





Упражнение 1

Исходное положение то же, руки лежат под головой, опираясь на лоб.

Счет

1 поднять плечевой пояс, руки и голову;

2–3 удерживать это положение;

4 опуститься в исходное положение и расслабиться.

Повторить упражнение 6–10 раз. Следить за дыханием.

Можно при подъеме туловища сводить лопатки, приводя локти к туловищу на все время удержания корпуса.



Упражнение 2

Исходное положение то же, руки лежат наверху, голова опирается на лоб.

Счет

1 поднять вверх одновременно прямые правую руку и левую ногу;

2–3 удерживать это положение;

4 опуститься в исходное положение.

То же повторить с другой стороны. С каждой стороны повторить упражнение по 4–8 раз. Следить за дыханием.





Упражнение 3

Исходное положение то же, ноги лежат чуть шире плеч, руки под головой.

Счет

1 поднять плечевой пояс, руки и голову, и развести руки в стороны (ладонями вперед);

2–3 удерживать это положение;



4 опуститься в исходное положение.

Повторить упражнение 6–10 раз.

Усложнение:

можно одновременно с подъемом корпуса поднимать поочередно то одну ногу, то другую, или две ноги одновременно (фото). Следить за дыханием.



Упражнение 4

Исходное положение то же, руки лежат под головой, голова опирается на лоб.

Счет

1 поднять правую прямую ногу вверх;

2–3 удерживать ногу;



4 опустить ногу в исходное положение.

Повторить то же с другой ноги. С каждой стороны повторить упражнение по 6–10 раз. Следить за дыханием.



Упражнение 5

Дыхательное упражнение. Исходное положение — то же, голова опирается на лоб, руки под головой. Глубокий вдох носом, долгий выдох через рот, губы сложены «трубочкой». Повторить 4–6 раз.



Упражнение 6

Исходное положение то же, голова опирается на лоб.

Счет

- 1 поднять прямую правую ногу вверх;
- 2 отвести ее в сторону на 30°;
- 3 опустить ногу в стороне на пол;
- 4 поднять правую ногу;

5 привести ногу к центру;

6 опустить ногу в исходное положение;

7–12 повторить то же с левой ноги.

Упражнение сделать по 4–8 раз на каждую ногу. Следить за дыханием.



Упражнение 7

Предыдущее упражнение можно немного усложнить.

Счет

- 1 поднять одну ногу;
- 2 отвести ногу в сторону;
- 3 опустить ногу в сторону;
- 4 поднять вверх другую ногу;

5 отвести и ее в сторону;

6 опустить на пол в стороне;

7–8 скользя по опоре, соединить на полу ноги.

То же повторить, начиная с другой ноги. Повторить упражнение с каждой ноги по 4–6 раз. Следить за дыханием.



Упражнение 8

Исходное положение — то же, две ноги поднять поочередно вверх.

Счет

1 развести ноги в стороны;

2 свести ноги вместе, и повторять 10–15–20 раз.

Следить за дыханием. После паузы отдыха, со временем, можно выполнять второй подход.

Также возможны следующие варианты:

1 развести ноги в стороны;

2 свести ноги вместе с перекрестом (одна нога выше, другая ниже);

3 развести ноги в стороны;



4 свести ноги и перекрестить их, поменяв верхнюю и нижнюю ноги.

Упражнение сделать по 4–8 раз на каждую ногу. Следить за дыханием.



Упражнение 9

Дыхательное упражнение.

Исходное положение – то же, голова опирается на лоб, руки под головой. Глубокий вдох носом, долгий выдох через рот, губы сложены «трубочкой». Повторить 4–6 раз.



Упражнение 10

Исходное положение то же, голова опирается на лоб, руки лежат наверху на ширине, в руках — резиновый амортизатор.

Счет

- 1 поднять туловище, руки и голову вверх;
- 2 развести руки в стороны так, чтобы амортизатор лег на лопатки;
- 3 свести руки наверху до ширины плеч;
- 4 опуститься в исходное положение.

Повторить упражнение 6–10 раз. Дыхание произвольное.

Со временем можно усложнить упражнение: разводить руки в стороны не один раз, а несколько раз подряд; также можно сделать паузу в момент, когда руки разведены в стороны. Дыхание произвольное.



Так же можно одновременно с подъемом туловища поднимать поочередно то одну, то вторую ногу.



Упражнение 11

Исходное положение то же, руки под головой. Поднять плечевой пояс и согнутые к плечам руки. Имитация плавания брассом. Дыхание ровное.

Два подхода по 10-15-20 движений. Следить за полным

выпрямлением рук вверх, разведением прямых рук в стороны, сведением лопаток в момент приведения плеч, а также за тем, чтобы корпус при выпрямлении рук вверх не опускался. Дыхание произвольное.



Упражнение 12

Исходное положение то же, руки лежат под головой, голова опирается на лоб. На ногу со стороны ампутации надета манжета с утяжелителем.

Счет

- 1 поднять ногу с утяжелителем;
- 2-3 удерживать ногу;
- 4 опустить ногу в исходное положение.

Повторить 10-15-20 раз.

Усложнение: можно на *счет 2* – отвести ногу в сторону, на *счет 3* – вернуть ногу к центру, *счет 4* – опуститься в исходное положение. Также можно отводить в сторону не один раз, а несколько раз подряд. Дыхание свободное.

Со временем все упражнения можно выполнять с утяжелителем.

Ottobock в России

143440, Московская обл., Красногорский район,
д. Путилково, участок 69 км МКАД,
бизнес-парк «Гринвуд», строение 7.

Тел.: 8 800 700-83-60
+7 495 564-83-60

info@ottobock.ru
www.ottobock.ru