

***Упражнения для рук***

***Комплекс для оздоровления рук, суставов и связок***.

Автор Ольга Сапронова



▶ Переместите плечи вперед, в

направлении груди

▶ Удерживайте это положение в

течение 30 секунд.

▶ Расслабьтесь



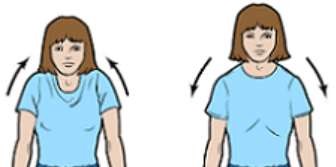
▶ Процесс выполнения:

▶ Поднимите плечи вверх по направлению к ушам, как будто пожимаете

плечами

▶ Опустите в исходное положение

▶ Удерживайте это положение в течение 30 секунд.





▶ Выполните 15 вращений плечами

вперед

▶ Выполните 15 вращений плечами

назад

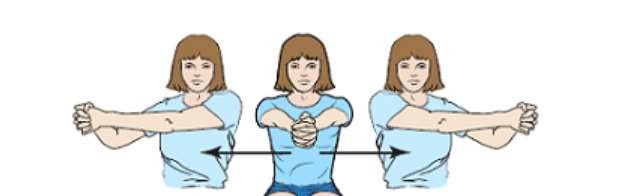
▶ Выполните три подхода с

перерывом в 30 секунд

▶ Расслабьтесь



▶ Подняв руки на высоту плеч,

сцепите ладони перед собой

▶ Не поворачивая корпус, отведите

руки влево

▶ Верните в центр

▶ Не поворачивая туловище,

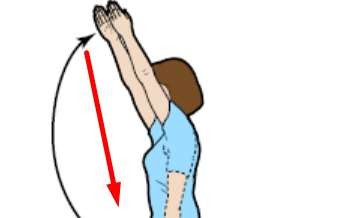
отведите руки вправо

▶ Верните в центр

▶ Повторите по 15 раз на каждую сторону 3 подхода с перерывом 30 секунд

Если при выполнении этого упражнения одна рука слабее

другой, сцепите руки и поднимите их над головой

▶ Исходное положение — руки

вдоль тела

▶ Вытяните руки перед собой, развернув их ладонями друг к другу, и поднимите их вверх

▶ Вернитесь в исходное положение

▶ Повторите 15 раз

▶ Сделайте 3 подхода с перерывом

30 секунд



▶ Исходное положение — руки

вдоль тела

▶ Медленно поднимите руки в

стороны как можно выше.

Постарайтесь поднять их над

головой

▶ Вернитесь в исходное положение

▶ Повторите 3 подхода по 15 раз с перерывом 30 секунд



▶ Заведите руки за спину.

Обхватите одной рукой запястье

другой руки

▶ Если одна рука слабее,

продвигайте более слабую руку

вверх по спине с помощью более

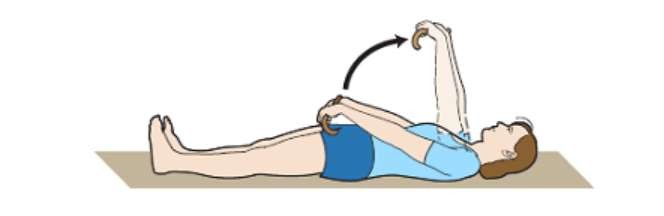
сильной

▶ Медленно продвигайте кисти рук вверх вдоль центра спины как можно дальше

▶ Повторите 3 подхода по 15 раз

# лежа

▶ Лягте на спину, возьмите палку,

руки вытянуты внизу и

удерживают палку

▶ Поднимите палку вверх

удерживая обе руки на одном

уровне

▶ Повторите 3 подхода по 15 раз



**Будьте здоровы!**

**Удачных тренировок!**