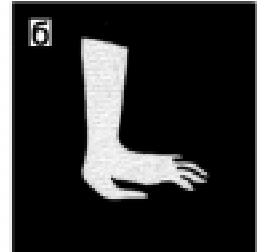
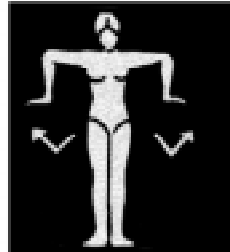
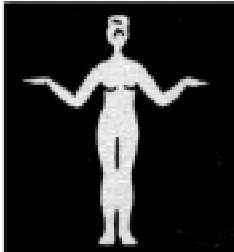


ВПРАВИ ДЛЯ КРАСИ І ЗДОРОВ'Я

Для усунення випинання лопаток, для гнучкості і витонченості плечей

Піонтківська А., Плошай О. Здоров'я і краса – Варшава

I

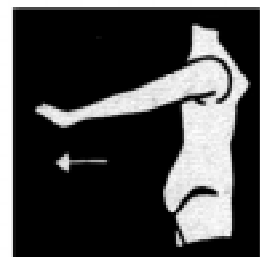
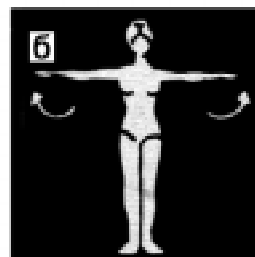
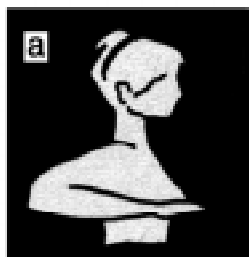
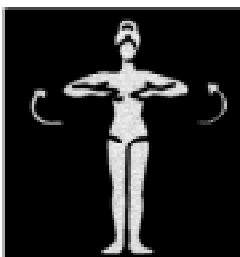


I. Висхідне положення (ВП) – основна стойка, руки в сторони, зігнуті в ліктях під прямим кутом, кисті в положенні долонями донизу (а).

На рахунок 1 – зберігаючи прямий кут в положенні кистей (паралельно підлозі), підняти лікті на рівень плечей(б);

На рахунок 2 – повернення у висхідне положення.

II



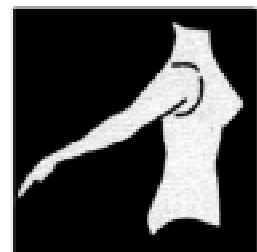
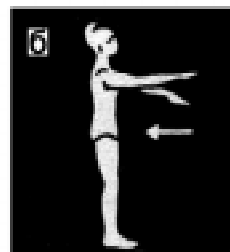
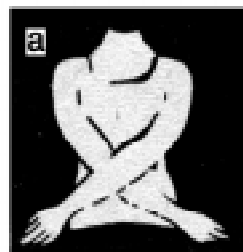
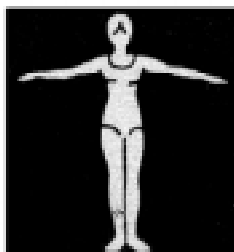
II. ВП – основна стойка, зігнуті в ліктях руки перед грудьми (а):

1-2 – не міняючи положення рук, зробити ними два ривкових рухи назад;

3-4 – той самий рух, але випрямленими руками (б).

Варіанти: те саме, але руки вище й нижче рівня плечей, з переміною положення долонь.

III



III. ВП – основна стойка, руки в сторони;

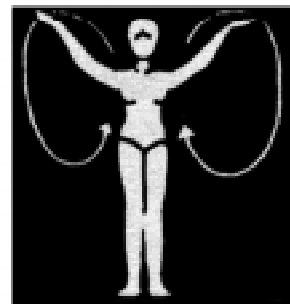
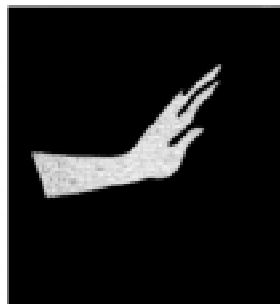
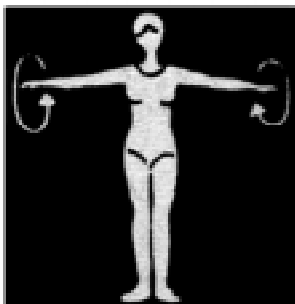
1-2 – широким рухом в повільному темпі (якщо коротким, то в прискореному) схрестити руки (а) прямо перед собою (ножицями) – двічі;

3-4 – двічі рух ривком з ВП прямих рук назад (б).

Варіанти: те саме, але руки вище і нижче рівня плечей, з різним положенням долонь; на рахунок **3-4** – рух однією рукою назад-вгору, а другою – назад-вниз.



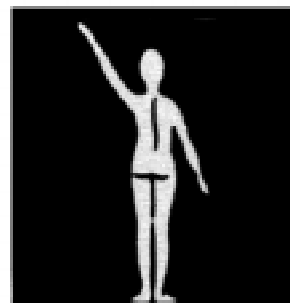
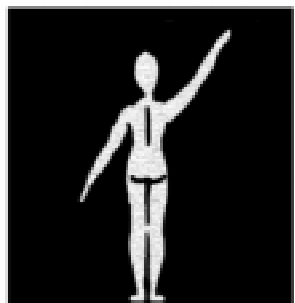
IV



IV. ВП – те саме, що і в **III**:

1-2 – колові рухи прямим руками (з обертанням кистей рук) – вгору, назад, вниз, вперед, все збільшуючи по амплітуді; повторивши кілька разів, розслабити м'язи.

V



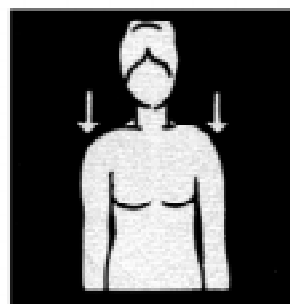
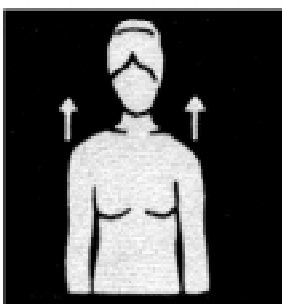
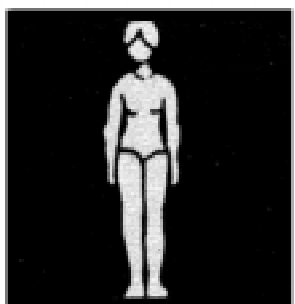
V. ВП – те саме, що і в **III**:

1-2 – піднявши праву руку, ліву опустити вниз (в сторону) і, зігнувши в ліктях руки, з'єднати кисті за спиною;

3-4 – не опускаючи голову і не округляючи плечей (тримати її прямо, лопатки з'єднати), захопити кисті рук глибше;

5-8 – те саме, помінявши руки (піднімаючи ліву, опускаючи праву).

VI



VI. ВП – основна стойка, руки опущені вздовж тулубу;

1 – плечі водночас підняти вгору;

2 – опустити вниз;

3 – піднімаючи праве плече, опустити ліве;

4 – те саме, тільки навпаки.