

17.



(17) руки вдоль туловища. Перенести вес тела на правую сторону. Закинуть левую ногу за правую. Сильно напрячь ягодичные мышцы, втянуть задний проход. То же самое проделать в другую сторону;

18.



(18) ноги шире плеч, руки на пояс. Поочередно согнуть ногу с переносом веса тела на нее;

(18) пружинящая ходьба на месте на носках;

19.



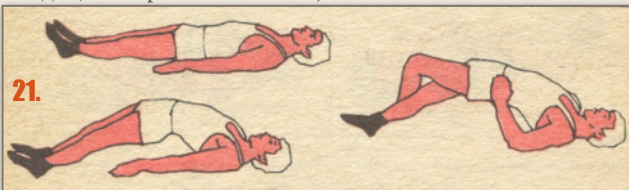
20.



(19) руки под головой, ноги врозь. Приподнять правую половину туловища вверх, напрягая мышцы бедра, ягодицы и сокращая мышцы промежности. То же с левой половиной туловища;

(20) руки вдоль тела, пальцы ног упираются в пол. Поочередно разогнуть правую и левую ногу в коленном суставе с одновременным напряжением мышц бедра и ягодицы выпрямленной ноги;

21.



(21) руки вдоль туловища, ноги прямые. Поднять таз вверх, опираясь на локти, плечевой пояс и пятки. Сильно напрячь ягодичные мышцы, втянуть в себя задний проход. Перенести вес тела на правую сторону, закинуть левую ногу за правую. То же проделать в другую сторону;



22.



(22) подушка под головой, руки на тазобедренном суставе. Скольжением стоп согнуть и разогнуть коленные суставы, одновременно разводя и сводя тазобедренный сустав;

23.



(23) руки вдоль туловища, ноги чуть согнуты в коленных суставах, на стопы положен мяч. Сгибание одновременно коленных и тазобедренных суставов. Перейти в положение сидя при помощи мышц живота и выставленных вперед рук. Коснуться мяча. Спокойное разгибание;

24.



25.



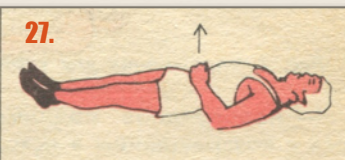
(24-25) одновременно согнуть ноги в коленях, стараясь прижать их к груди;

(26-27) руки на животе. Глубокий вдох, сильно выпятить живот. Выдох. Живот втянуть;

26.



27.



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Очень важно, чтобы физические упражнения проводились не только утром, но и в течение рабочего дня в специально отведенное время.

Исходное положение на спине

1.



(1) поочередно перенести одну ногу через выпрямленную другую;
(2) поочередно согнуть ноги в коленях, скользя пятками по кровати к ягодицам;
(2) поочередно каждой ногой, сгибая её в коленном и тазобедренном суставах, прикоснуться стопой одной ноги к бедру другой;
(3) поочередно сгибать ноги, стараясь коснуться коленом груди;
(3) выполнить движение ногами, как при езде на велосипеде;

2.



3.



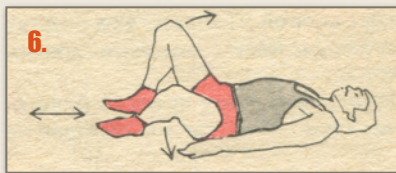
(4) выполнить движение ногами, как при плавании стилем «басс»;
(5) скрестить и развести в стороны прямые ноги, поднятые под углом 50-90°;

4.

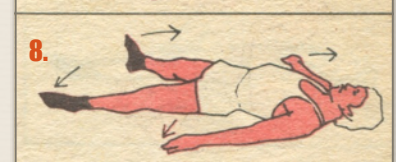


5.





6. (6) ноги согнуты в коленных суставах, стопы соединены. Свести и развести колени. Развести руками колени в стороны, свести колени, вытянуть ноги;



7. (7) руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты в коленях; поднять таз (опираясь на пятки, локти, плечевой пояс и голову), втягивая задний проход;

8. (8) руки вдоль туловища, ноги врозь. Одновременно с движением прямых рук в стороны ладонями вверх развести ноги в тазобедренных суставах носками наружу. Переходя в исходное положение, повернуть руки ладонями вниз, а ноги пятками внутрь;

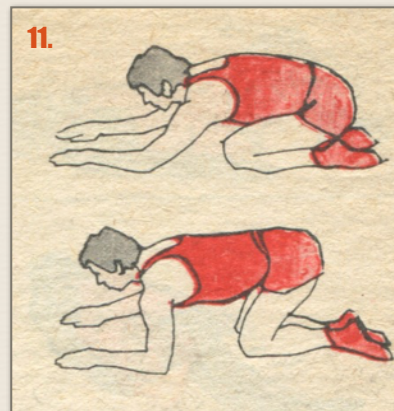


9. (9) руки под головой. Поочередно поднять выпрямленную правую и левую ногу с одновременным вытягиванием заднего прохода;

10. (10) руки вдоль тела, ноги врозь, носки оттянуты. Поднять одновременно обе выпрямленные ноги вверх и опустить;



Исходное положение на четвереньках



11. (11) диафрагмальное дыхание с втягивание живота на выходе;
 (11) поочередное подтягивание согнутой в колене ноги к животу с последующим выпрямлением ее назад;
 (11) переход в положение стоя на коленях и обратно на четвереньки;

Исходное положение сидя на полу



12. (12) упор сзади. Развести и свести выпрямленные ноги, не отрывая их от пола. Из этого же положения приподнять таз от пола;

(12) наклонить туловище вправо, опереться кистями обеих рук справа около таза. Переставляя кисти рук по полу, наклонить туловище влево. То же в другую сторону;

(12) упор руками сзади на уровне ягодиц, пятки прижаты друг к другу. Не отрывая пяток друг от друга и от пола, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, стараясь пошире развести колени и втянуть промежность. Вернуться в исходное положение;

(12) руки перед грудью, спина прямая. Повернуть туловище направо, выпрямляя правую руку. То же в другую сторону.



РБМР
 КИЗНЕР
 8 904 8359467
 (Удмуртия)
 8 909 3081626
 (Татарстан)

РБМР
 КИЗНЕР
 admin@rbvl.ru
 www.rbvl.ru



13. (13) руки вдоль тела, ноги прямые. Одновременное разведение ног в разные стороны;

(14) наклонить туловище вправо, опереться кистями обеих рук справа около таза. Переставляя кисти рук по полу, наклонить туловище влево. То же самое в другую сторону;

(15) руки вдоль тела, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, прижать друг к другу. Поворачивать обе ноги в левую сторону вместе с нижней частью туловища, стараясь положить их набок. То же проделать в другую сторону;



16. (16) руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных суставах. Разведение и сведение ног в тазобедренных суставах;



16a. (16a) руки раскинуты в разные стороны, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, прижать друг к другу. Поворачивать обе ноги в левую сторону, стараясь положить их набок. То же проделать в другую сторону;

