МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ

ФМБА РОССИИ

Федеральное медико-биологическое агентство

80 ПОБЕДА!

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ С ПАРАЛИМПИЙСКИМИ КОМАНДАМИ РОССИИ

@sportvsemparalymp

@sportvsemparalymp

ВСТУПИ В ОНЛАЙН-СООБЩЕСТВА ПРОЕКТА ПКР «МЫ ВМЕСТЕ. СПОРТ»

ЗАПОЛНИ АНКЕТУ

СТАНЬ УЧАСТНИКОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ









ПАРАЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

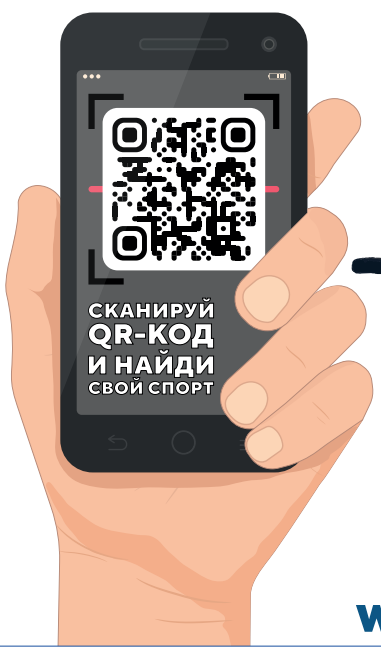
ПАРАСПОРТ И РЕАБИЛИТАЦИЯ В ТВОЕМ ГОРОДЕ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8 800 700 48 59

Режим работы: пн-пт с 10:00 до 19:00мск

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ





Специалисты Паралимпийского комитета России ответят на вопросы функционирования спортивных организаций и учреждений в Вашем регионе, а также окажут помощь в организации физической реабилитации с помощью спорта

WWW.SPORTVSEM.PARALYMP.RU

Паралимпийский комитет России
ФМБА России

Комплексы упражнений для реабилитации

Выполнение упражнений для реабилитации верхних или нижних конечностей является неотъемлемой частью процесса восстановления пациента, ключевым фактором для полноценной адаптации и повышения качества жизни.

Упражнения для реабилитации имеют несколько основных целей. Во-первых, они помогают улучшить силу и выносливость мышц оставшихся конечностей, что в свою очередь обеспечивает более эффективное использование протеза. Во-вторых, упражнения способствуют восстановлению координации движений и баланса, что помогает пациенту скорее вернуться к повседневной деятельности.

Помимо физической реабилитации, упражнения также играют важную роль в процессе психологической адаптации пациента. Они помогают повысить уверенность в своих способностях, справиться с чувством потери и вернуться к активной и независимой жизни.

Каждый человек имеет индивидуальные особенности, поэтому важно, чтобы упражнения выполнялись после консультации с опытными специалистами, с учетом его возможностей для достижения максимального эффекта.

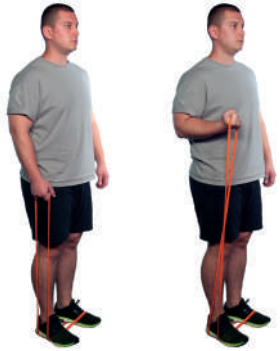
В брошюре представлены разработки специалистов Паралимпийского комитета России и ФМБА России.

Рекомендации по выполнению комплекса упражнений

- Начинайте с 8-10 повторов движений в каждом упражнении.
- Через 2-3 дня прибавляйте по 2-3 повтора к начальному уровню.
- Темп выполнения каждого упражнения медленно-средний: на 4-6 счета движение, на 4-6 счета возвращение в начальное положение.
- Дышите спокойно, делая вдох через нос, выдох через рот.
- Повышать уровень нагрузки можно за счет:
  а) увеличения количества повторов движений в каждом упражнении;
  б) увеличения количества повторов каждого упражнения;
  в) натяжения резиновой ленты.
- После выполнения силовой нагрузки для восстановления и повышения эластичности мышечно-связочного аппарата не забудьте выполнить упражнения на растяжку.
- Занимайтесь регулярно от 2-5 раз в неделю по 20-60 минут в день.
- С целью профилактики сердечно-сосудистой и дыхательных систем 1-2 раза в неделю выполняйте циклическую нагрузку (ходьба, велосипед, гребной тренажер, плавание и др.).

Упражнения для рук

Упражнение №1 Сгибание рук на бицепс хватом "Молот"



Задействованные мышцы: бицепс плеча, плечелучевая, плечевая мышцы.

Просуньте правую стопу в петлю, а левой наступите сверху. В левую руку возьмите другой конец петли, так чтобы ладонь была повернута к боку. Выпрямитесь и медленно тяните петлю к плечу, остановите руку чуть выше локтя и задержите на несколько секунд. Затем плавно опускайте. Выполните несколько повторений, затем поменяйте руки.
Держите спину ровной, смотрите вперед. Не отрывайте локти от туловища, выполняйте упражнение медленно.

Количество повторений: 4-5 подходов по 8-15 повторений. Выполнять на правую и на левую руку.

Упражнение №2 Сгибание рук на бицепс обычным и обратным хватом



Задействованные мышцы: бицепс плеча, плечелучевая, плечевая мышцы.

Встаньте на резиновую петлю. Обычным хватом двумя руками возьмитесь за другой конец. Спину держите ровно, локти прижаты к туловищу. Выполняйте подъем рук примерно до уровня плеч. В максимальной точке задержитесь на несколько секунд и медленно возвратите руки в исходное положение.
Во время выполнения упражнения, концентрируйтесь на бицепсах, максимально напрягайте их в верхней точке.

Количество повторений: 4-5 подходов по 8-15 повторений обычным хватом, далее выполнить 4-5 подходов по 8-15 повторений обратным хватом.



Упражнение №3 Горизонтальные сгибания рук на бицепс стоя



Задействованные мышцы: пик бицепса, нижняя и верхняя часть бицепса.

Зафиксируйте петлю в дверном фиксаторе или закрепите на любой трубе, так что бы она оказалась на уровне груди. Возьмитесь двумя руками за другой край резиновой петли и отойдите назад. В начальном положении руки должны быть параллельны земле, локти смотрят вниз, а резина находиться в натяженном состоянии. На выдохе начинайте тянуть петлю к подбородку. В конечном положении можно задержать на несколько секунд, затем медленно разгибайте руки до начального положения.

Количество повторений: 4-5 подходов по 5-10 повторений.

Упражнения для рук

Упражнение №4 Разгибание рук на верхнем блоке



Задействованные мышцы: все головки трицепса, локтевая мышца.

Закрепите резиновую петлю на шведской стенке на уровне 20 см выше головы или на двери с помощью дверного фиксатора. Сделайте шаг назад и возьмитесь двумя руками за ленту. Корпус держите ровно, можно немного наклониться вперед. Локти прижаты к корпусу. На выдохе тяните петлю вниз до полного распрямления локтей, сделайте паузу и медленно вернитесь в начальное положение.
Упражнение можно выполнять с разным хватом: ладони смотрят вверх, вниз и друг на друга.

Количество повторений: 2-3 подходов по 10-15 повторений.

Упражнение №5 Разгибание рук из-за головы стоя



Задействованные мышцы: трицепс.

Наступите на резиновую петлю. Узким хватом возьмитесь за другой конец и поднимите руки вверх за голову, так чтобы петля проходила за спиной, а локти были на уровне головы. Не прогибаясь в пояснице, выполняйте тягу вверх до полного распрямления локтей.

Во время упражнения старайтесь не разводить локти в стороны. Упражнения можно выполнять сидя на стуле.

Количество повторений: 2-3 подходов по 10-15 повторений.

Упражнение №6 Горизонтальные сгибания рук на бицепс стоя



Задействованные мышцы: трицепс.

Для этого упражнения вам понадобиться 2 резиновые петли. Жесткую петлю зафиксируйте на нижней части шведской стенки или на двери с помощью дверного фиксатора, встаньте спиной к стене, руки держите над головой с согнутыми локтями. Корпус немного наклоните вперед.
Для устойчивого положения можно поставить одну ногу вперед, на выдохе выполняйте разгибания рук вперед и вверх.

Количество повторений: 2-3 подходов по 10-15 повторений.

Упражнения для спины

Упражнение №1 Становая тяга



Задействованные мышцы: трапециевидная, широчайшая, ромбовидная, мышцы поясницы.

Положите петлю на пол и встаньте на нее двумя ногами, ноги держите на ширине плеч или чуть меньше, стопы должны быть параллельны. Согните колени и полностью распрямленными руками возьмитесь за края петли. Туловище держите под углом 45 градусов. Плавно, без рывков на выдохе выпрямляйте колени и туловище. Затем на вдохе примите исходное положение.

Держите спину ровной; не отрывайте пятки от пола; пытайтесь свести лопатки вместе.

Количество повторений: 4-5 подходов по 5-10 повторений.

Упражнение №2 Наклоны вперед на прямых ногах



Задействованные мышцы: разгибатели позвоночника, поясница, бицепс бедра и ягодицы.

Встаньте на один край резиновой петли, а другой перекиньте за шею. Ноги держите на ширине плеч, колени слегка согните. Туловище согните в пояснице и держите параллельно полу. Для удобства, руками можно взяться за резиновую петлю. На выдохе плавно с прямой спиной разгибаем туловище до прямого положения. На вдохе опускаемся в исходное положение.

Старайтесь не округлять спину, напрягайте поясничный отдел спины. Смотрите перед собой.

Количество повторений: 3-5 походов по 8-15 повторений.

Упражнение №3 Тяга петли одной рукой в наклоне



Задействованные мышцы: широчайшие мышцы спины, низ и середина трапеций.

Поставьте левую ногу вперед и наступите на края резиновой петли. Наклонитесь до угла 45 градусов и согните ноги в коленях, левую руку положите на левую ногу, а правой возьмитесь за центр петли. Прогните немного поясницу и потяните петлю к ягодицам, плавно верните руку в исходное положение. После окончания подхода поменяйте руку.

Старайтесь тянуть петлю за счет мышц спины, а не рук. Полностью разгибайте руку. Тяните в сторону ягодиц, а не груди. Движение локтя должно быть вдоль тела.

Количество повторений: 4-5 подходов по 8-15 повторений.

Упражнения для спины

Упражнение №4 Шраги стоя



Задействованные мышцы: трапециевидные мышцы спины.

Необходимо наступить на центр резиновой петли для тренировок, ноги держите на ширине плеч. Руками возьмитесь за края резины, сведите лопатки и полностью выпрямитесь. Опустите плечи максимально низко. На вдохе поднимите плечи максимально высоко, в конечной точке задержите на 1-2 секунды. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Не сгибайте руки в локтях, не нагибайтесь вперед или назад. Пытайтесь держать спину ровной.

Количество повторений: 4-5 подходов по 12-20 повторений.

Упражнение №5 Тяга вниз на прямых руках



Задействованные мышцы: широчайшие мышцы спины.

Закрепите резиновую петлю в точке примерно 30 см над вашей головой, прямыми руками возьмитесь за край резиновой петли. Ноги врозь. На вдохе прямыми руками потяните петлю вниз до касания передней поверхности бедра. На выдохе, медленно вернитесь в начальное положение.

При выполнении упражнения руки должны быть прямыми, локти смотрят в стороны.

Количество повторений: 4-5 подходов по 15-20 повторений.

Упражнение №6 Тяга к животу сидя



Задействованные мышцы: ромбовидные и широчайшие мышцы спины.

Сядьте на пол, ноги выпрямите (можно слега согнуть в коленях). Возьмите петлю за края, а центр зафиксируйте перед собой (или накиньте на стопы) . Потяните петлю к животу, при этом локти держите максимально близко к телу. В конечной точке задержите на 1-2 секунды, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Во время выполнения упражнения не округляйте и не отклоняйте спину. Пытайтесь свести лопатки.

Количество повторений: 4-5 подходов по 12-15 повторений.

Упражнения на ноги

Упражнение №1 Классические приседания



Задействованные мышцы: приводящие бедра, квадрицепсы, ягодицы.

Наступите на резиновую петлю, затем присядьте и перекиньте другой конец петли за шею. Ноги держите на уровне плеч, носки немного в стороны. Задержите дыхание и начинайте выпрямлять колени и спину. После прохождения самого тяжелого участка начинайте выдыхать.

Во время выполнения приседания смотрите перед собой, не отрывайте пятки от пола и не прогибайте спину.

Количество повторений: 4-5 подходов по 8-15 повторений.

Упражнение №2 Выпады



Задействованные мышцы: четырехглавая мышца бедра, большая ягодичная мышца.

Поставьте правую ногу вперед примерно на 1,5 шага и наступите на петлю. Другой конец перекиньте через шею. Руками возьмитесь за петлю примерно на уровне груди. На выдохе, удерживая торс прямо, опуститесь почти до касания коленом задней ноги пола.

Центр тяжести должен располагаться на впереди стоящей ноге, задняя нужна только для сохранения равновесия. На вдохе вернитесь в исходное положение.

Количество повторений: 4-5 подходов по 12-20 повторений.

Упражнение №3 Фронтальные приседания



Задействованные мышцы: квадрицепс (передняя часть бедра).

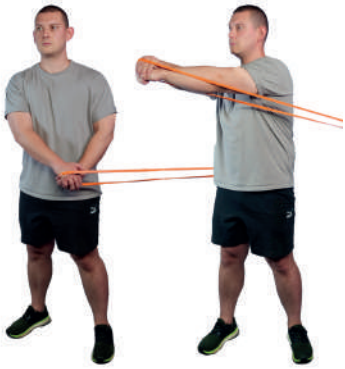
Встаньте на резиновую петлю, ноги держите на ширине плеч или чуть уже. Скрестите руки так, чтобы ладонь левой руки была на правом плече, а ладонь правой руки на левом. Присядьте и накиньте второй конец петли на плечи, локти старайтесь держать как можно выше, чтобы петля не соскочила. Начинайте разгибать колени.

Не прогибайте спину. Смотрите вперед и чуть вверх. В верхней точке сразу начинайте медленное опускание в начальное положение.

Количество повторений: 4-5 подходов по 8-15 повторений.

Упражнения на пресс

Упражнение №1 Скручивания корпуса под углом



Задействованные мышцы: косые мышцы живота, прямая мышца живота.

Закрепите резиновую ленту на двери с помощью дверного фиксатора или на шведской стенке на уровне голеностопа. Двумя руками (одна рука на другой) возьмитесь за конец петли, при этом руки должны быть абсолютно прямые. Отойдите от стенки и встаньте к ней боком. В начальном положении петля должна находится в натянутом состоянии. На выдохе, одним движением потяните ленту в противоположную сторону вверх, затем медленно вернитесь в начальное положение.

После выполнения подхода развернитесь и выполняйте упражнение в другую сторону.

Количество повторений: 4-5 подходов по 15-20 повторений.

Упражнение №2 Горизонтальные скручивания корпуса



Задействованные мышцы: косые мышцы живота, межреберные мышцы.

Закрепите резиновую ленту на двери с помощью дверного фиксатора или на шведской стенке на уровне груди. Двумя руками (одна рука на другой) возьмитесь за конец петли, при этом руки должны быть абсолютно прямые. Отойдите от стенки и встаньте к ней боком. В начальном положении петля должна находится в натянутом состоянии. На выдохе, одним движением потяните ленту в противоположную сторону параллельно полу, затем медленно вернитесь в начальное положение.

После выполнения подхода развернитесь и выполняйте упражнение в другую сторону.

Количество повторений: 4-5 подходов по 15-20 повторений.

Упражнение №3 Наклоны корпуса в стороны



Задействованные мышцы: косые мышцы живота.

Двумя ногами встаньте на резиновую ленту при этом правая нога должна быть внутри. Наклонитесь в сторону, левой рукой возьмитесь за конец ленты. Он должен быть на уровне коленного сустава. Начинайте выпрямлять корпус. В конечном положении зафиксируйте его и медленно возвращайтесь в начальное положение.

После завершения подхода поменяйте руку.

Количество повторений: 4-5 подходов по 15-20 повторений.

Упражнения на плечи

Упражнение №1 Жим вверх перед собой



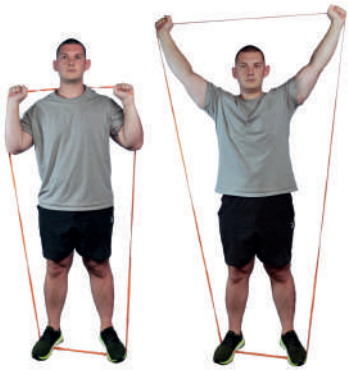
Задействованные мышцы: передний пучок дельтовидной мышцы, трицепс.

Наступите на резиновую петлю, ноги держите на ширине плеч. Широким хватом возьмитесь за другой конец петли и растяните ее до верхней части груди. Плечи и предплечья держите в одной плоскости с корпусом. Не прогибаясь в спине, выпрямите руки над головой, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнение начинайте с тонкой резиновой петли.

Количество повторений: 4-5 подходов по 8-12 повторений.

Упражнение №2 Жим вверх из-за головы



Задействованные мышцы: средний пучок дельтовидной мышцы, трицепс.

Наступите на резиновую петлю, ноги держите на ширине плеч. Широким хватом возьмитесь за другой конец петли. В начальном положении петля должна проходить за головой, а предплечья быть под углом 90 градусов к плечам. Не прогибаясь в спине, выпрямите руки над головой, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Не опускайте локти слишком низко, это травмоопасно. Обязательно разогревайте плечи с тонкой резиной.

Количество повторений: 4-5 подходов по 8-12 повторений.

Упражнение №3 Подъем рук перед собой



Задействованные мышцы: передний и средний пучки дельтовидных мышц плеч.

Встаньте на резиновую петлю двумя ногами, другой конец петли возьмите в руки. Руки можно немного согнуть в локтях, но во время выполнения упражнения они должны быть зафиксированы в одном положении. Задержите дыхание и начинайте подъем рук перед собой. В максимальной точке на уровне плеч задержите на пару секунд и медленно верните в исходное положение.

Во время выполнения упражнения держите спину ровной, не бросайте руки в максимальной точке. Подъем осуществляйте исключительно за счет мышц плеч.

Количество повторений: 4-5 подходов по 10-15 повторений.

Упражнения на плечи

Упражнение №4 Подъем рук в сторону



Задействованные мышцы: передний, средний и задний пучки дельтовидных мышц, трапеция.

Наступите левой ногой на резиновую петлю, другой конец возьмите правой рукой. Левую руку положите на пояс. Корпус наклоните немного вперед, правую руку немного согните в локте. Медленно, работая только дельтами, начинайте поднимать руку в сторону. Слегка поворачивайте запястьями в сторону мизинца, это поможет проработать задний пучок дельтовидных мышц.

По завершению подхода поменяйте руку.

Количество повторений: 3-4 подходов по 10-20 повторений.

Упражнение №5 Жим над головой одной рукой



Задействованные мышцы: передний пучок дельтовидной мышцы, трицепс.

Наступите правой ногой на резиновую петлю. Другой конец держите правой рукой примерно на уровне глаз или ниже, ладонь направлена вперед. Не прогибаясь в спине, выпрямите руку над головой, затем медленно вернитесь в начальное положение.

После окончания подхода поменяйте руку.

Количество повторений: 3-4 подходов по 8-12 повторений.

Упражнение №6 Тяга к подбородку



Задействованные мышцы: средний пучок дельтовидной мышцы, трапеция.

Встаньте на резиновую петлю, руками возьмитесь за другой конец. Ладони должны смотреть на себя. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и начните тянуть петлю к подбородку. Движение должны вести не предплечья или плечи, а локти. Траектория движения проходит вдоль тела. В верхней точке локти находятся выше плеч. Достигнув верхней точки, выдохните, сделайте паузу и плавно верните руки в начальное положение.

Во время выполнения упражнения следите за спиной, она должна быть ровной, а грудь выпрямлена вперед.

Количество повторений: 3-4 подходов по 8-12 повторений.

Упражнения на грудь

Упражнение №1 Отжимания от пола



Задействованные мышцы: грудные мышцы и трицепсы.

Примите упор лежа, петлю перекиньте через спину и зажмите руками, взгляд направлен вперед. На выдохе выпрямите руки, локти идут вдоль тела.

При выполнении упражнения старайтесь не прогибать сильно поясницу. Смотрите вперед.

Количество повторений: 4-5 подходов по 12-20 повторений.

Упражнение №2 Горизонтальный жим стоя



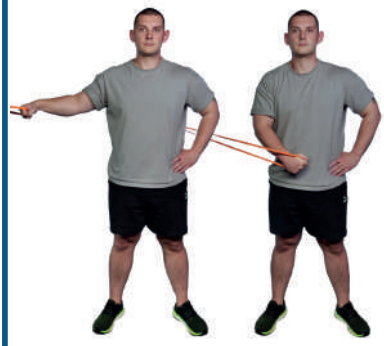
Задействованные мышцы: грудные мышцы, трицепсы.

Стоя, перекиньте резиновую петлю через спину, так чтобы она прижималась к лопаткам, а концы были в левой и правой руках. Одновременной выпрямляйте руки, затем медленно возвращайте назад.

Данное упражнение можно выполнять в двух вариантах: локти идут вдоль тела и локти идут через стороны. В первом случае основная часть нагрузки идет на трицепс, во втором – на грудь.

Количество повторений: 4-5 подходов по 12-20 повторений.

Упражнение №3 Сведение одной руки



Задействованные мышцы: грудные мышцы, плечи.

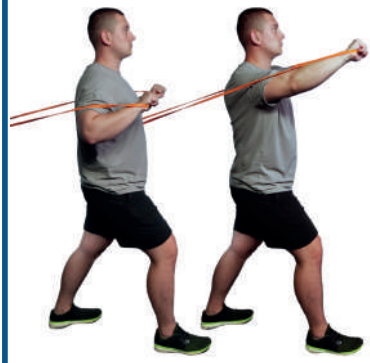
Зафиксируйте резиновую петлю в дверном фиксаторе или на любой трубе. Точка фиксации должна быть выше вашей головы на 20-30 см. Для устойчивого положения, ноги поставьте шире плеч. Левой рукой возьмитесь за край петли, правую положите на талию. Прямой рукой (можно немного согнуть в локте) тяните резину. В конечной точке рука должна оказаться прямо перед вами.

Упражнение можно выполнять под разными углами, при этом работать будут разные участки груди. Если сводить руку вниз, то будет работать верх груди, если сводить вверх, будет работать низ груди.

Количество повторений: 4-5 подходов по 12-20 повторений.

Упражнения на грудь

Упражнение №4 Жим под углом стоя

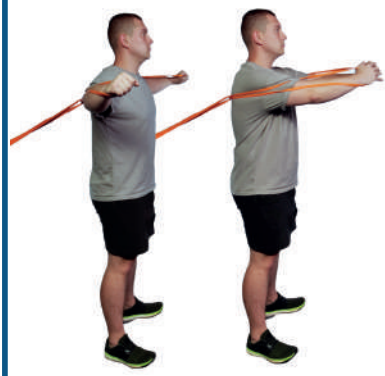


Задействованные мышцы: грудные мышцы, передняя дельта плеча.

Для этого упражнения вам потребуются 2 резиновые петли. Первую (жесткую) закрепите в дверном фиксаторе или на любой трубе на уровне колен, а вторую (слабую) просуньте через первую. Концы слабой петли возьмите в руки. На выдохе разгибайте руки вверх под углом примерно 45 градусов. Зафиксируйте положение в конечной точке, затем медленно вернитесь в исходную.

Количество повторений: 4-5 подходов по 12-20 повторений.

Упражнение №5 Сведение рук стоя



Задействованные мышцы: грудные, передняя дельта плеча.

Для этого упражнения вам потребуются 2 резиновые петли. Первую (жесткую) закрепите в дверном фиксаторе или на любой трубе на уровне колен, а вторую (слабую) просуньте через первую. Концы слабой петли возьмите в руки. На выдохе, одновременно двумя руками выполняйте сведение рук. Локти должны быть немного согнуты и зафиксированы в таком положении. Руки должны идти по окружности. В конечной точке сделайте небольшую паузу, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Количество повторений: 4-5 подходов по 5-10 повторений.

Начальное положение:
Стоя или сидя, резиновая лента зафиксирована на обоих предплечьях.
Описание движений:
Развести руки в стороны, создав натяжение резиновой ленты и поднимать руки вверх перед грудью.





Рекомендации:
Натяжение от резиновой ленты одинаковое с обеих сторон.
Сохранять натяжение резиновой ленты на всей амплитуде движения.





Начальное положение:
Стоя или сидя, резиновые ленты зафиксированы на обоих предплечьях. Сопротивление резиновой ленты снизу.
Описание движений:
Выполнять сгибание в локте.

Рекомендации:
Руки прижаты к корпусу.
Движения выполняйте плавно, без рывков.

Начальное положение:
Стоя или сидя, резиновые ленты зафиксированы на обеих руках на уровне выше локтя. Сопротивление резиновой ленты спереди на уровне груди.
Описание движений:
Развести руки в стороны и выполнять отведение локтей назад.



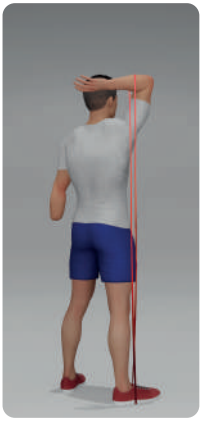


Рекомендации:
Движения выполнять симметрично.
Движения корпуса ограничены.

Начальное положение:
Стоя или сидя, резиновые ленты зафиксированы на обеих руках на уровне выше локтя.
Сопротивление резиновой ленты сверху.
Описание движений:
Руки разведены в стороны и согнуты в локтях.
Выполнять приведение локтей к корпусу со сведением лопаток.

Рекомендации:
Руки на одном уровне с корпусом или немного отведены назад.



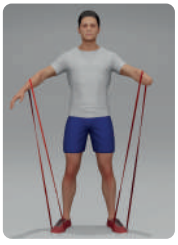
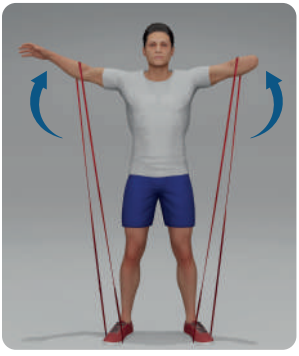




Начальное положение:
Стоя. Резиновая лента закреплена на уровне предплечья, руку поднять вверх к голове. Сопротивление резиновой ленты снизу за спиной.
Описание движений:
Выполнять разгибание в локте.
Выполнять на правую и на левую руку.

Рекомендации:
Рука при выполнении движений прижата к голове. Предплечье развернуто вверх.

Начальное положение:
Стоя. Резиновая лента закреплена на уровне предплечья, руки прижаты к корпусу.
Сопротивление резиновой ленты снизу.
Описание движений:
Выполнять подъем рук вверх через стороны.

Рекомендации:
При подъеме рук вверх надплечья тянуть вниз, напрягая лопатки.

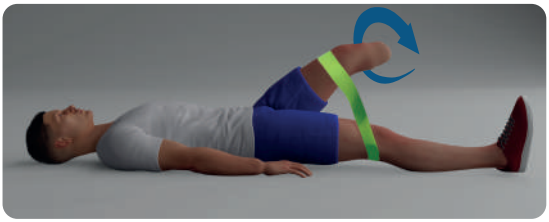
Начальное положение:
Лежа на спине. Резиновая лента зафиксирована на обеих ногах, на уровне выше колена.
Описание движений:
Выполнять подъем одной ноги вверх. Выполнять на правую и левую ногу.

Рекомендации:
Поясница прижата к полу.









Начальное положение:
Лежа на спине. Резиновая лента зафиксирована на обеих ногах, на уровне выше колена.
Описание движений:
Выполнять круговые движение одной ногой вправо/влево. Выполнять на правую и левую ногу.

Рекомендации:
Поясницу и таз прижимать к полу.

Начальное положение:
Лежа на спине, резиновый мяч удерживать коленями.
Описание движений:
Поднять обе ноги вверх и сжимать мяч обеими ногами.

Рекомендации:
Для повышения работы мышц пресса, плечи и голову согнуть вперед и удерживать.





Начальное положение:
Лежа на животе. Резиновая лента зафиксирована на обеих ногах, на уровне выше колена.
Описание движений:
Развести ноги в стороны и выполнять подъем прямых ног вверх.

Рекомендации:
Таз прижимать к полу.
Ягодицы напрягать.









Начальное положение:
Лежа на боку. Резиновая лента зафиксирована на обеих ногах, на уровне выше колена.
Описание движений:
Выполнять подъем верхней ноги вверх.
Выполнять на правую и левую ногу.

Рекомендации:
Корпус и таз в одной линии, перпендикулярно полу.

Начальное положение:
Лежа на животе. Резиновая лента зафиксирована на обеих ногах, на уровне выше колена.
Описание движений:
Выполнять подъем прямой ноги вверх и в сторону. Выполнять на правую и левую ногу.

Рекомендации:
Другая нога оказывает сопротивление.
Ягодицы напрягать, таз прижимать к полу.





ПАРАЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ

@russianparalymp

PARALYMP.RU

@russianparalymp