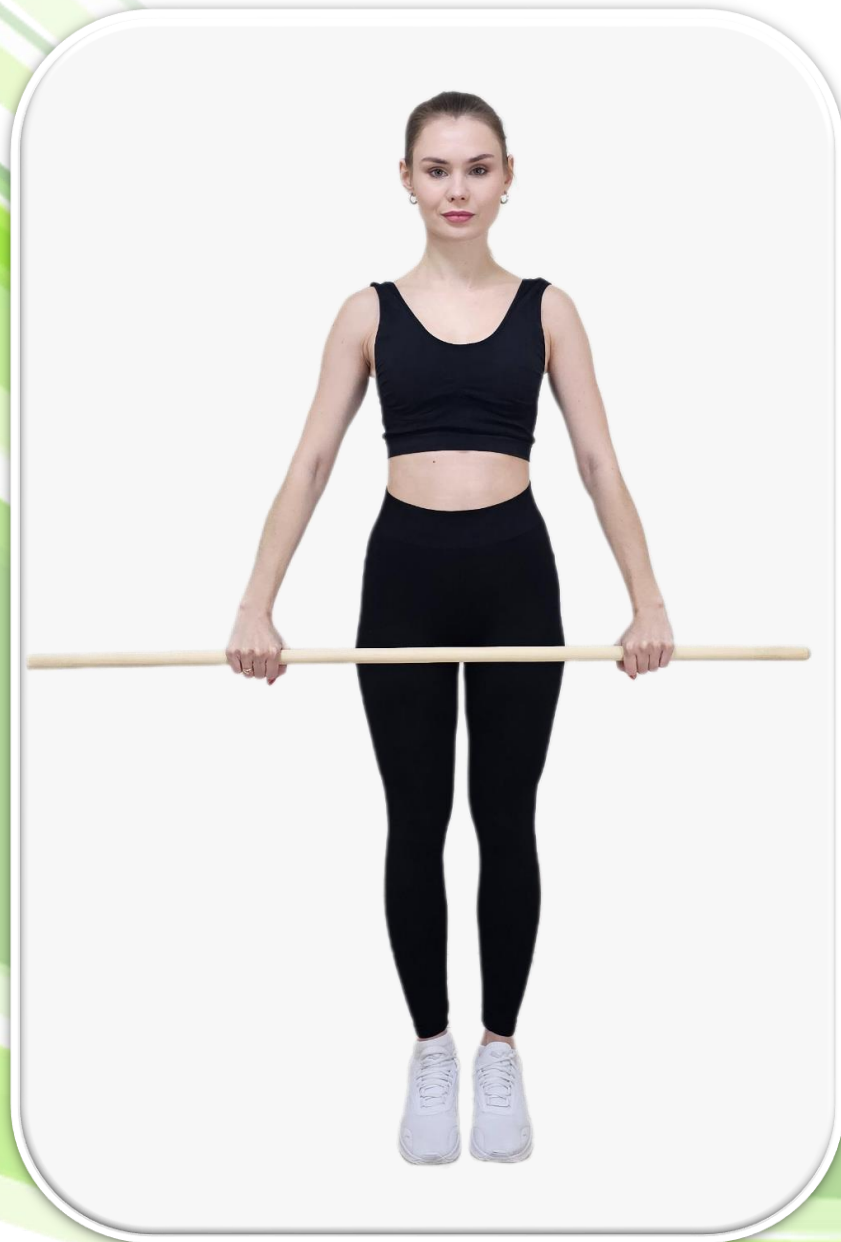




ПЛАНЕТА  
ЗДОРОВЬЯ

Центр ЗОЖ  
«Планета здоровья»

Комплекс упражнений с  
гимнастической палкой № 1

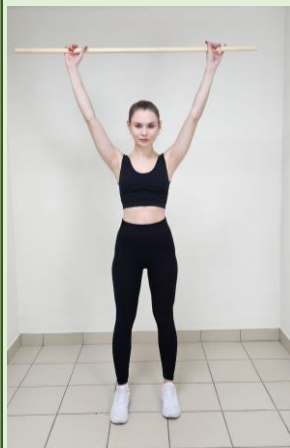


**1**

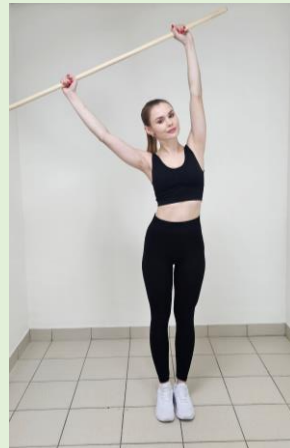
1. Палку держим широким хватом, руки внизу



1.1 Поднимаем руки кверху и опускаем вниз

**2**

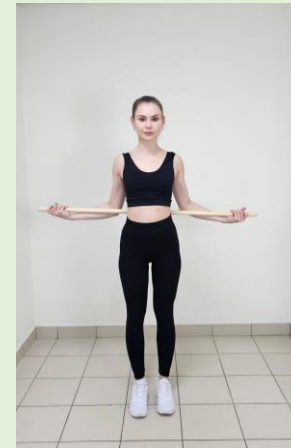
2. Палку держим широким хватом, руки над головой



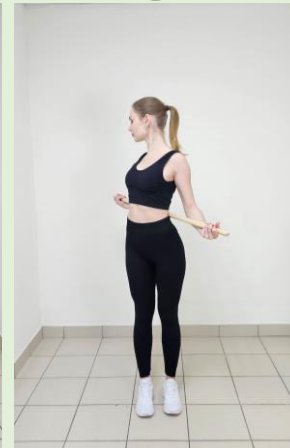
2.1 Таз зафиксирован. Выполняем наклон корпуса вправо



2.2 Таз зафиксирован. Выполняем наклон корпуса влево

**3**

3. Палку держим за спиной на уровне поясицы



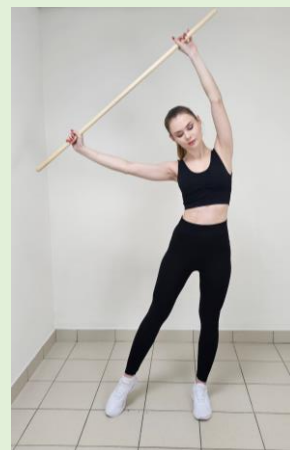
3.1 Выполняем скручивание корпуса в правую сторону



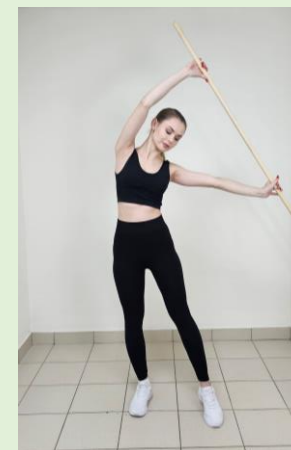
3.2 Выполняем скручивание корпуса в левую сторону

**4**

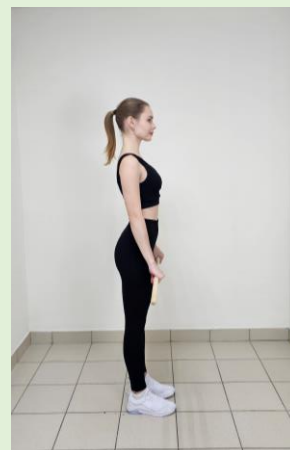
4. Палку держим над головой широким хватом



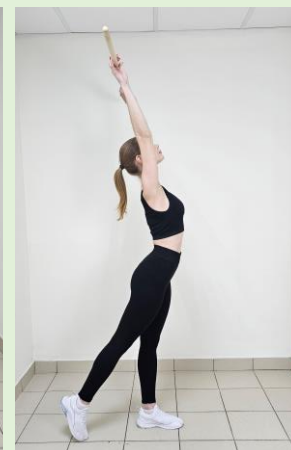
4.1 Выполняем наклон корпуса вправо, отставляем ногу вправо



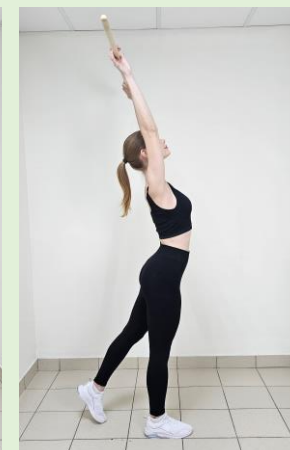
4.2 Выполняем наклон корпуса влево, отставляем ногу влево

**5**

5. Палку держим внизу перед собой



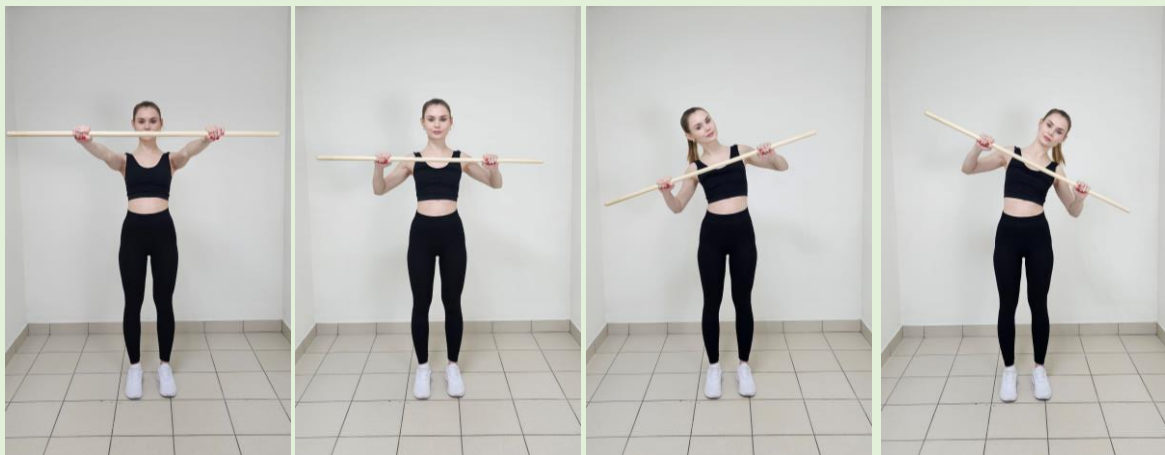
5.1 Поднимаем руки кверху, делаем прогиб в пояснице, отводим правую ногу назад



5.2 Поднимаем руки кверху, делаем прогиб в пояснице, отводим левую ногу назад

Повторяем  
каждое  
упражнение  
по 10 раз

6



6. Палку держим широким хватом перед собой

6.1 Приводим палку к груди

6.2 Выполняем наклон корпуса вправо

6.3 Выполняем наклон корпуса влево

7



7. Палку держим широким хватом, внизу

7.1 Выполняем наклон корпуса вправо, уводя руку вверх

7.2 Возвращаемся в исходное положение

7.3 Выполняем наклон корпуса влево, уводя руку вверх

8



8. Палку держим узким хватом перед собой

8.1 Выполняем сгибание и разгибание запястьев

9



9. Палку держим перед собой

9.1 Выполняем скручивание корпуса вправо, отрывая пятку левой стопы

9.2 Выполняем скручивание корпуса влево, отрывая пятку правой стопы

Повторяем  
каждое  
упражнение  
по 10 раз



10



10. Палку держим широким хватом, внизу

10.1 Перекидываем руки через голову за спину и возвращаем в исходное положение

11



11. Палку кладем на область лопаток

11.1 Выполняем наклоны корпуса вперед

12



12. Палку держим за спиной

12.1 Выполняем подъем палки кверху

13

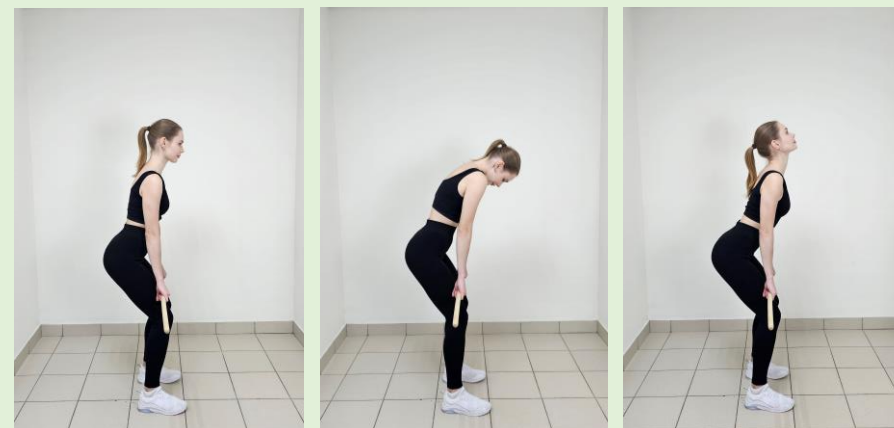


13. Палку держим за середину одной рукой, вторая рука на поясе

13.1 Выполняем наклоны корпуса вправо

13.2 Выполняем наклоны корпуса влево

14



14. Сгибаем слегка колени, наклоняем корпус вперед

14.1 Округляем спину

14.2 Выполняем прогиб в пояснице

Повторяем каждое упражнение по 10 раз

15



15. Палку держим узким хватом на уровне груди

15.1 Приводим палку к груди и сводим лопатки

15.2 Возвращаемся в исходное положение

16



16. Палку кладем на ладони

16.1 Вытягиваем правую руку, таз неподвижен

16.2 Вытягиваем левую руку, таз неподвижен

16.3 Выполняем те же движения руками, подключаем таз - таз уводим в противоположную вытянутой руке сторону

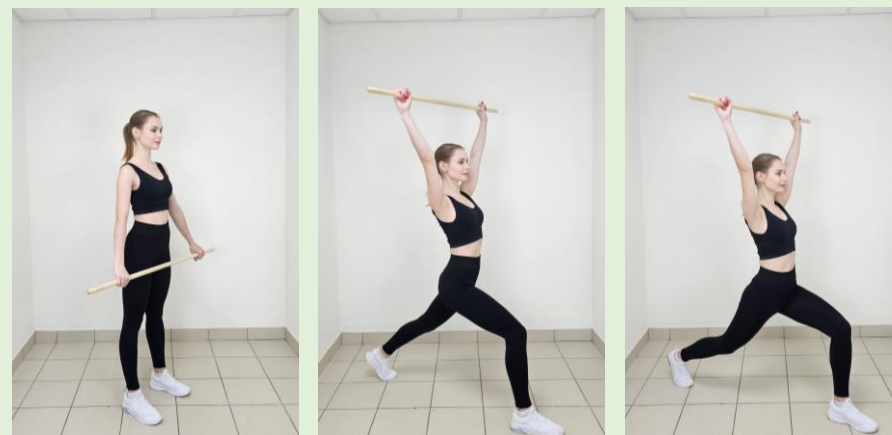
17



17. Палку кладем на лопатки

17.1 Поочередно опускаем руки и кладем их на область поясницы

18



18. Палку держим широким хватом, внизу

18.1 Делаем выпад, правая нога впереди, руки поднимаем вверх

18.2 Делаем выпад, левая нога впереди, руки поднимаем вверх

Повторяем  
каждое  
упражнение  
по 10 раз

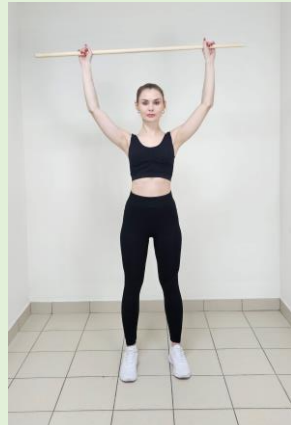
19



19. Палку держим широким хватом, руки наверху

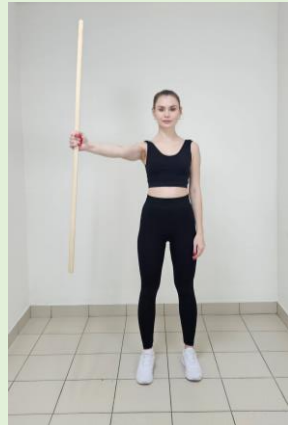


19.1 Поднимаем плечи кверху, локти не сгибаем

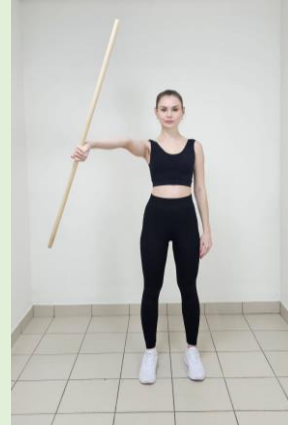


19.2 Опускаем плечи в исходное положение

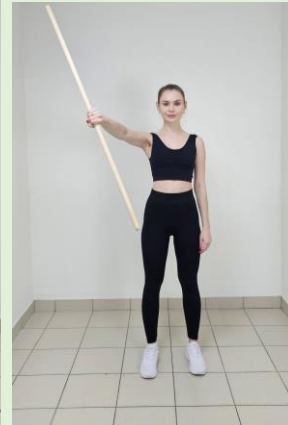
20



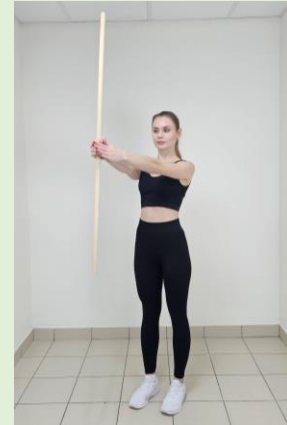
20. Палку держим вертикально за середину



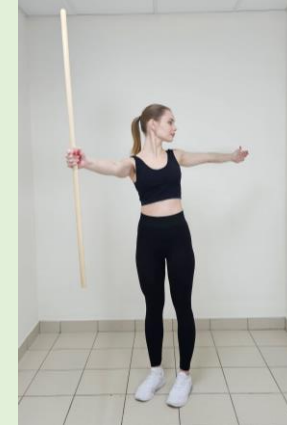
20.1 Вращаем палку на 180 градусов в одну и в другую сторону



21



21. Палку держим вертикально за середину перед собой

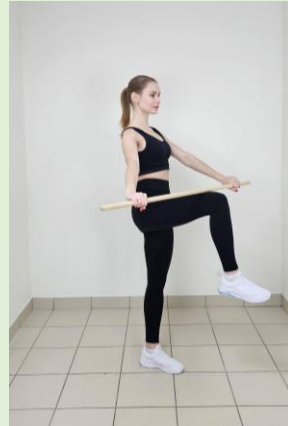


21.1 Поочередно отводим руки назад, сводя лопатки

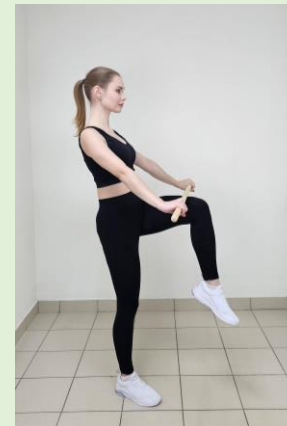
22



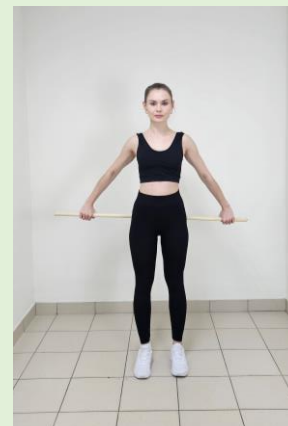
22. Палку держим широким хватом над головой



22.1 Палку опускаем и выполняем поочередные подъемы колен к палке



23



23. Палку держим широким хватом, за спиной



23.1 Поочередно поднимаем то правую, то левую ногу вверх, палку за спиной поднимаем кверху



Повторяем  
каждое  
упражнение  
по 10 раз



24

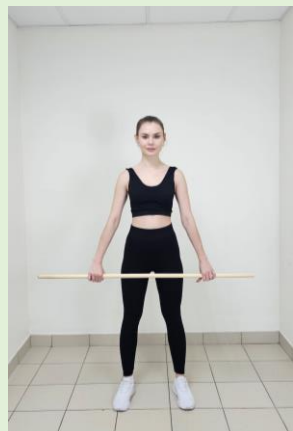


24. Палку кладем на лопатки



24.1 Выполняем присяды

25



25. Палку держим широким хватом, руки внизу



25.1 Поднимаем руки кверху

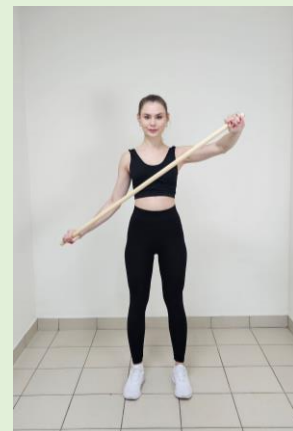


25.2 Выполняем наклон вниз, руки опускаем

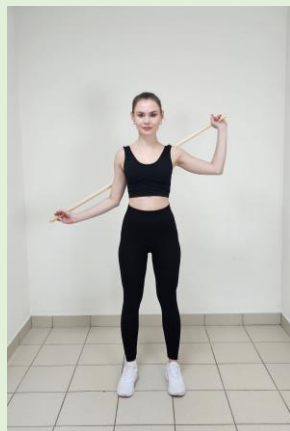


25.3 Возвращаемся в исходное положение

26



26. Палку держим широким хватом



26.1 Закидываем поочередно палку за спину с правой и с левой стороны

27



27. Палку ставим перед собой, опираясь на нее делаем наклон



27.1 Перебирая руками по палке опускаемся вниз, тянемся

Регулярное выполнение упражнений с гимнастической палкой способствует:

- профилактике и лечению остеохондроза;
- формированию красивой осанки;
- укреплению и развитию мышечного каркаса;
- улучшению кровообращения;
- уменьшению напряжения и расслаблению мышц;
- улучшению подвижности суставов;
- развитию гибкости, что поможет избежать травм;
- развитию выносливости и ловкости;
- профилактике сердечно-сосудистых заболеваний;
- хорошему самочувствию и прекрасному настроению.

Противопоказания к занятиям с гимнастическими палками:

- период обострения остеохондроза;
- острые инфекционные заболевания;
- опасность кровотечения;
- наличие болевых ощущений;
- повышенная температура;
- повышенное артериальное давление;
- онкологические заболевания.