

Упражнения с резиновым бинтом

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное
учреждение

дополнительного профессионального образования

« Центр повышения квалификации специалистов

со средним медицинским образованием № 1

Преподаватель: Мороз Л.И.

Апрель 2020г.

Укрепление сгибателей плеча



Укрепление сгибателей плеча в И.П. стоя на коленях



Укрепление сгибателей плеча, разгибателей спины



Укрепление разгибателей плеча и верхнего отдела мышц брюшного пресса в И.П лёжа







Укрепление разгибателей плеча



Укрепление мышц, приводящих плечо



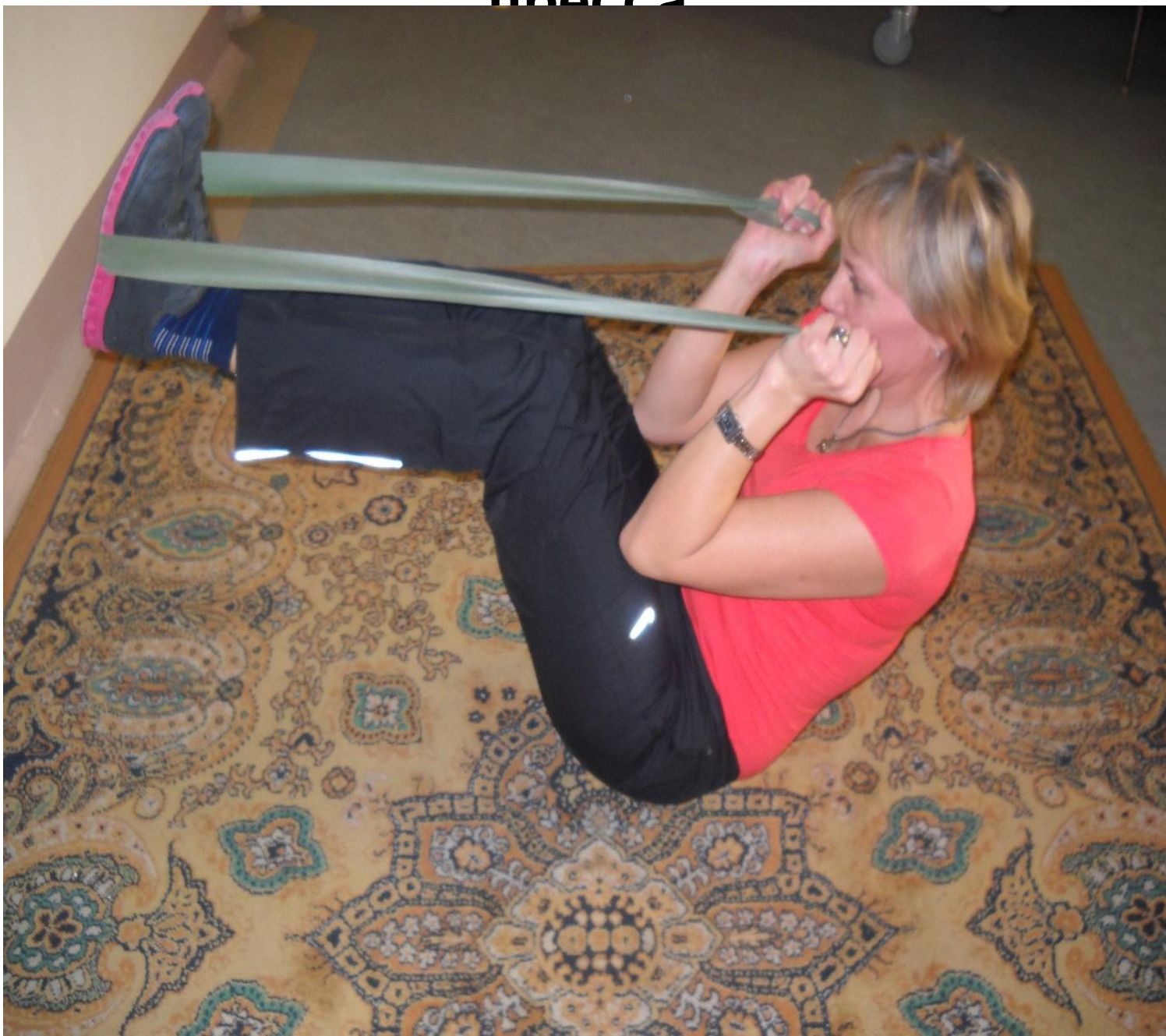
Укрепление мышц, отводящих плечо



Укрепление сгибателей предплечья, пальцев



Укрепление сгибателей предплечья, пальцев и мышц брюшного пресса



Укрепление разгибателей предплечья



Укрепление разгибателей предплечья и верхнего отдела мышц брюшного пресса



Укрепление разбателей предплечья и верхнего отдела мышц брюшного пресса





Укрепление разгибателей кисти



Укрепление мышц, приводящих кисть



Укрепление мышц, отводящих кисть



Укрепление сгибателей бедра



Укрепление разгибателей бедра



Укрепление разгибателей бедра и голени, сгибателей предплечья, пальцев и верхнего отдела мышц брюшного пресса



Укрепление мышц, приводящих бедро



Укрепление мышц, отводящих бедро



Укрепление разгибателей голени



Укрепление сгибателей голени



Укрепление разгбателей стопы



Укрепление сгибателей стопы















































