Упражнения с резиновым бинтом

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного профессионального образования

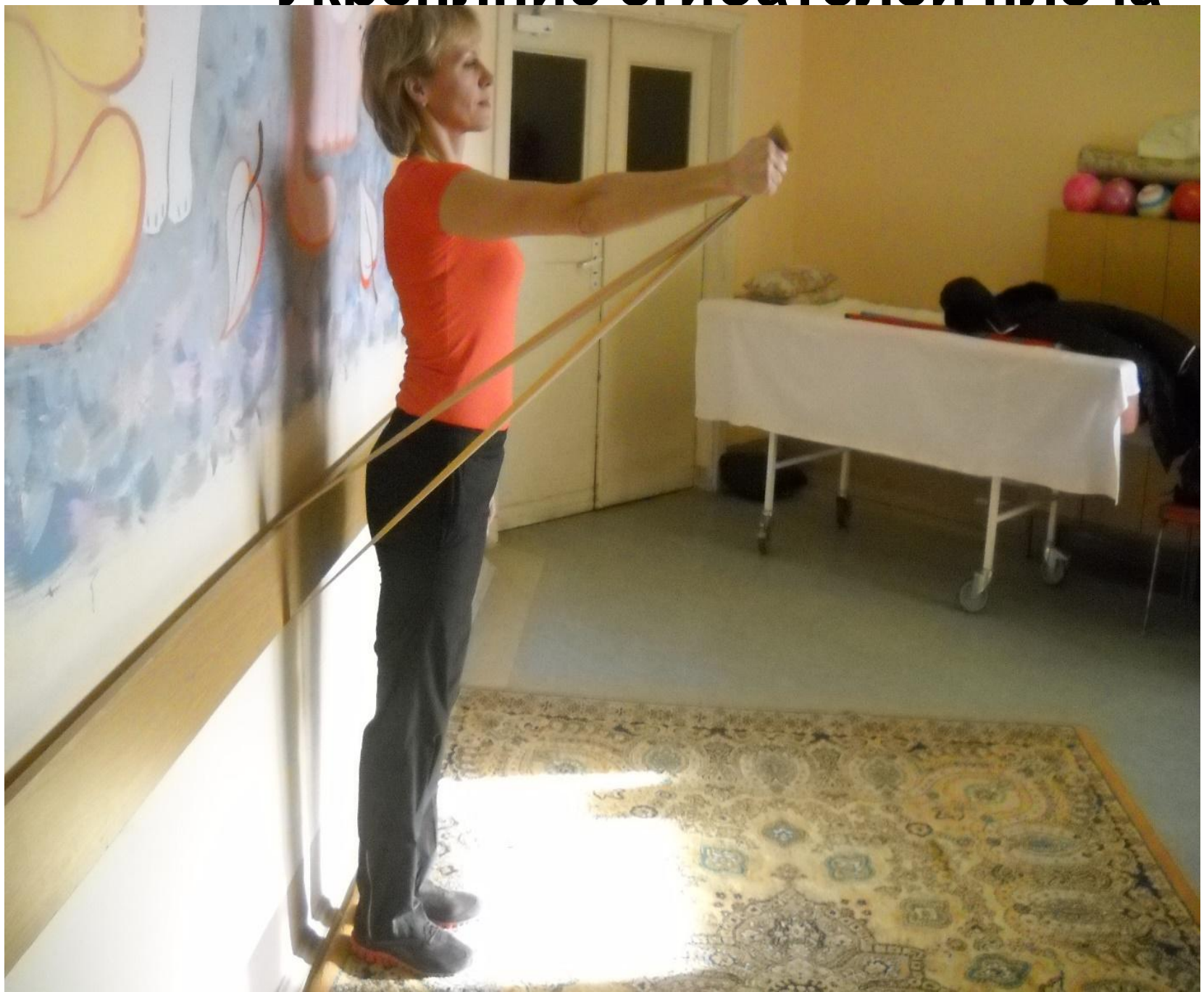
« Центр повышения квалификации специалистов

со средним медицинским образованием № 1

Преподаватель: Мороз Л.И.

Апрель 2020г.

Укреплние 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

Укрпление разгибателей плеча

Укрепление мышц, приводящих плечо

Укрепление мышц, отводящих плечо

Укрепление сгибателей предплечья, пальцев

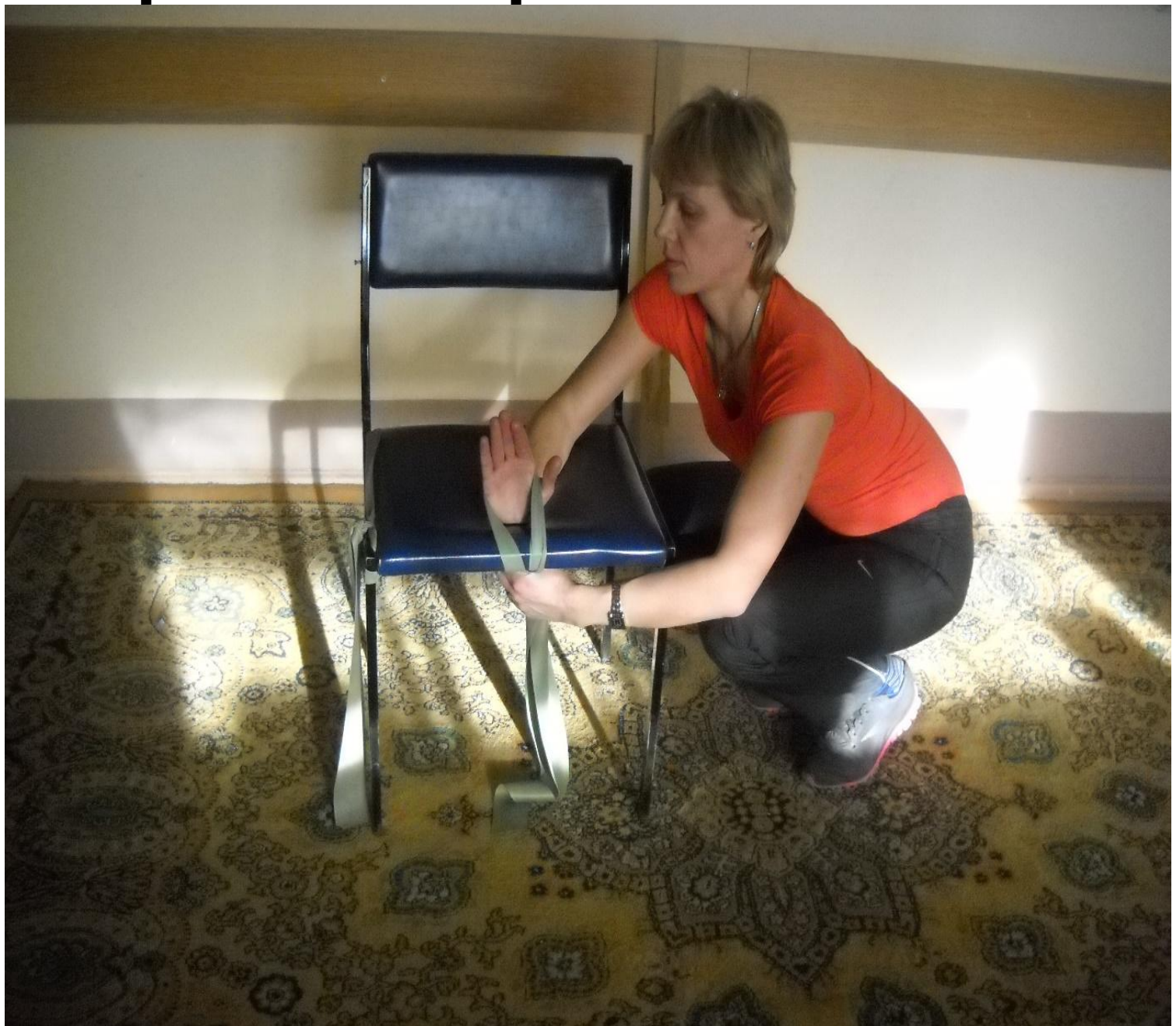
Укрепление сгибателей предплечья, пальцев и мышц брюшного пресса

Укрепление разгибателей предплечья

Укрепление разгибателей предплечья и верхнего отдела мышц брюшного пресса

Укрепление разибателей предплечья и верхнего отдела мышц брюшного пресса

Укрепление разгибателей кисти



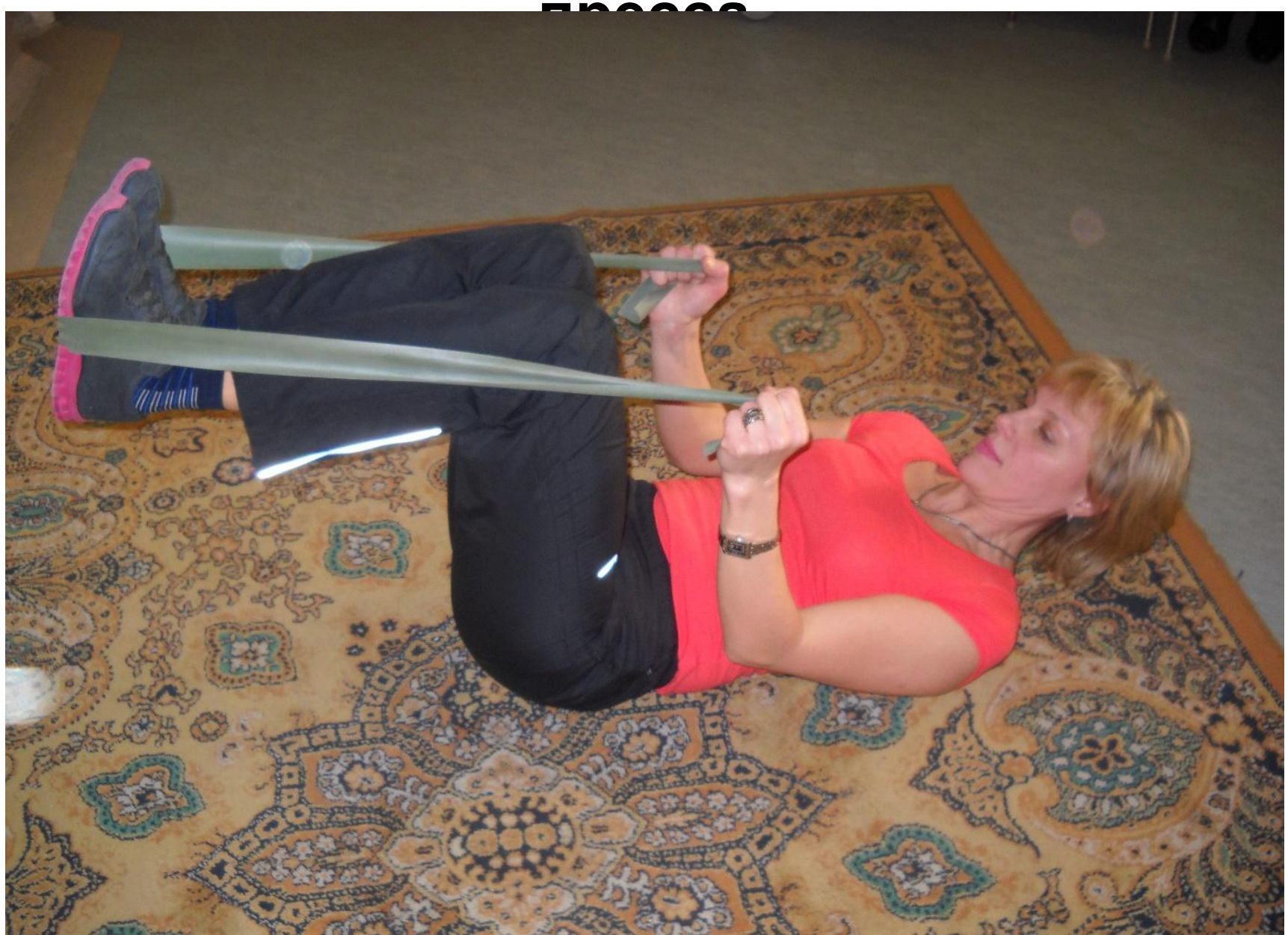
Укрепление мышц, приводящих кисть

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 разгибателй голени

Укреплние сгибателей голени

Укрепление разгбателей стопы

Укрепление сгибателей стопы