



## **ЛИЦЕВА ГИМНАСТИКА**

Задължителна учебна дисциплина  
Упражнение в 9 уч. седмица за 1 гр. и в 10 уч. седмица за 2 гр.  
Специалност „Медицинска Козметика“ 2 курс, 4 семестър

**„Няма грозни жени, има само по-малко или повече занемарени“!!!**

**\*Коко Шанел**

КОМПЛЕКСИ ОТ ГИМНАСТИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА  
ПРАВИЛНО ТЕЛОДЪРЖАНИЕ И ГРИЖА ЗА БЮСТА



## **I/. Комплекс от упражнения за естетична и лека походка**

### **1. И.П. – СТОЕЖ И ХОДЕНЕ**

а) Маршировка на място, без отделяне на стъпалата, като разстоянието между тях е една длан поставена успоредно.

б) Носене на малка тежест на главата, може да се придържа с едната ръка и после смяна с другата ръка, докато се свикне без придържане -

раменете са изправени, брадичката прибрана.

## 2. УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ХОДЕНЕ

а) 4 крачки на пети, 4 крачки на пръсти, 4 крачки нормални

б) Ходене с високо повдигнати колене

в) Странично ходене в ляво- в дясно

г) 4 широки крачки, 4 нормални крачки

д) Нормално ходене с ритмично дишане

\* Други подходящи от позиция- стоеж са упражненията за баланс- координация – равновесие( например- стоеж на един крак или с пренасяне тежестта на ляв- десен крак, ходене стъпка по стъпка напред - назад и др.).

## 3. И.П. – СЕДЕЖ

а) Кръстосване крак върху крак- стъпалото на свободния крак (другия е опорен) изпълнява обширни кръгове ( пръстите правят посоката на движение в глезена)- 4 в ляво и 4 в дясно-

Следва смяна опорния крак със свободния и изпълнение на упражнението.

\* Упражнението е за плоскостъпие.



**II/. Комплекс от осем упражнения за мускулатурата на шията:**





1 2  
3 4



5 6  
7 8



### **III/. Комплекс от упражнения за бюста:**

- 1.) Въртене на раменете- Лактите прибрани до тялото, а дланите са върху раменете- 4 завъртания с раменете напред-назад, надолу и напред и 4 пъти, започващи отдолу-нагоре и назад.
- 2.) Притискане дланите пред гърдите, пръстите сочат нагоре, лактите хоризонтално.
- 3.) Свободни махове с ръцете.
- 4.) Имитация на плуване с ръцете- стил „бруст“.
- 5.) Разтваряне лактите встрани и прибиране до тялото.

### **УЧЕБНИ ЗАДАЧИ:**

1. Опишете едно упражнение за спаднал свод на стъпалото.
2. Опишете три - четири упражнения за бюста и красиви ръце.



- **Изпълнението на учебните задачи от студента се изпраща в информационната система, като съобщение към преподавателя в едноседмичен срок.**

Бъдете здрави, спокойни и успешни мили студенти: Асистент  
Хрета Аспарухова, магистър по кинезитерapia