

## **Занятие 12**

### **Разминка:**

наклоны и повороты головы;  
вращения руками, плечами, локтями, запястьями;  
наклоны корпуса вперед и в стороны;  
вращения тазом;  
вращения коленями и стопами

### **Основная часть:**

Пресс спина

1. Бег на месте 50 секунд
2. Бег на месте с захлестом ног назад 50 секунд
3. Бег на месте с подъемом бедра 30 секунд
4. скручивания с поднятыми руками (подъемы плеч и головы с поднятыми руками 15 — 20 раз)
5. скручивания с касанием стоп 30 раз
6. велосипед (лежа на спине ноги согнуты в коленях, поочередно распрямляем ноги не касаясь ногами пола) 30 раз
7. подъемы противоположных рук и ног (стоим на 4-ках поочередно поднимаем правую руку с левой ногой и наоборот 30 раз)
8. лодочка одновременные подъемы рук и ног 15-20 раз

Все упражнения делаем в 2 круга