

## Занятие 6

### **Пятниц (Суббота)**

#### Разминка:

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

#### Общеразвивающие упражнения (Пресс, спина)

1. скручивания с поднятыми руками (подъемы плеч и головы с поднятыми руками 30 раз)
2. ножницы (скрестные движения ног в положении лежа) 30 раз
3. планка на локтях 40-70 секунд
4. косые скручивания ( колени согнуты ,подъемы туловища к коленям с касанием коленей локтями правое колено левый локоть и наоборот) 30 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. подъемы спины лежа на животе с вытянутыми вперед руками 30 раз
9. лодочка 40-70 секунд