

Занятие 9

Разминка

1. Наклоны и повороты головы, вращения руками, плечами, локтями, запястьями.
2. Наклоны корпуса вперед и в стороны, вращения тазом, вращения коленями и стопами

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