

Задание 12

Перед началом занятия обязательно проведите разминку для всех частей тела.

Упражнения с преимущественным воздействием на мышцы пояса верхних конечностей и шеи

1. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.
Вып.: поднимание и опускание головы (вперед и назад), наклоны и повороты влево и вправо, круговые вращения в одну и другую стороны.
В течение 1 минуты в медленном и среднем темпе.
2. И. п. - в упоре лежа сзади о скамейку.
Вып.: сгибание и разгибание рук. Повторить 8-10 раз в медленном или среднем темпе
3 подхода.
3. На перекладине. И. п. - вис на перекладине хватом сверху.
Вып.: подтягивание до касания подбородком перекладины 4-6 раз в среднем темпе
3 подхода.
4. И. п. - о. с. с гантелями в руках.
Вып.: одновременное и поперечное поднимание рук через стороны или перед собой со сгибанием их в локтевых суставах 8-10 раз
3 подхода.
5. И. п. - то же.
Вып.: попеременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам, с наклоном туловища в сторону разгибаемой руки. Повторить 6-8 раз в каждую сторону в медленном или среднем темпе
3 подхода.
6. И. п. - то же.
Вып.: наклон туловища вперед с одновременным отведением рук назад и вверх (или в стороны) и возвращением в и. п. Повторить 6-8 раз в среднем темпе
3 подхода.
7. И. п. - лежа на спине, руки с гантелями к плечам.
Вып.: одновременный или попеременный жим гантелей. Повторить 6-8 жимов каждой рукой в среднем темпе
3 подхода.