

## Задание 8

Разминка - 10 минут.

Упражнения с резиновым эспандером.

Закрепляем резиновый жгут на высоте 1 метр от пола. Темп средний.

**Первое упражнение:** берем резиновый жгут обеими руками и делаем подвороты 20 раз в правую сторону и 20 раз в левую сторону поочередно. Отдых 30 секунд.

**Второе упражнение:** резина берется обеими руками, корпус наклоняем вперед примерно на 90 градусов и делаем тягу на себя 20 раз. Отдых 30 секунд.

**Третье упражнение:** встаем спиной к месту крепления резины и делаем 20 движений от себя. Отдых 30 секунд.

**Четвертое упражнение:** берем левой рукой оба конца резинового жгута и делаем тягу на себя 20 раз, затем повторяем тоже самое правой рукой. Отдых 30 секунд.

**Пятое упражнение:** встаем правым боком к месту крепления резины, затем левой рукой берем оба конца резинового жгута и делаем движение по направлению сгибания руки от себя 20 раз. Делаем это движение теперь правой рукой. Отдых 30 секунд.

**Шестое упражнение:** встаем лицом к месту крепления резины, берем обеими руками эспандер и делаем подвороты поочередно сперва в правую сторону 20 раз, затем делаем 20 раз в левую сторону. Отдых 30 секунд.

Это один блок. Делаем три блока. Перерыв между блоками 2 минуты.

В заключительной части растяжка в течении 10 минут.