

Упражнения для верхней части тела

Необходимый инвентарь: фитнес - резинка

Разминка:

1. Наклоны головы вправо-влево, вперед-назад. Выполнять по 8 раз.
2. Вращение кистей. 8 раз вперед, 8 раз назад
3. Вращение в локтевых суставах. 8 раз вперед, 8 назад
4. Наклоны корпуса в стороны. Руки вверх, в замок. Выполнять поочередно вправо и влево. По 10 раз в каждую сторону
5. Наклоны вперед из ИП ноги на ширине плеч. Пружинистые наклоны, затем вернуться в исходное положение.
6. Подъем на носки. Руки на поясе. Выполнять 30 раз.

Основная часть:

1. Встаньте на правое колено, зацепите резинку за стопу левой ноги. Отводите правую руку, согнутую в локте, назад. Движение должно идти вдоль тела. Поменяйте сторону и повторите.
2. Наденьте фитнес-резинку на руки так, чтобы она была чуть ниже локтей. Максимально разведите руки в стороны. Поднимайте их, в верхней точке растягивайте резинку ещё сильнее.
3. Зацепитесь за резинку руками за спиной. Растягивайте её вверх так, чтобы хорошо напрягся трицепс руки, идущей вверх.
4. Расположите резинку на предплечьях. Встаньте в планку. Отжимайтесь так, чтобы руки сгибались вдоль тела. Передвиньтесь влево или вправо и повторите.
5. Зацепите резинку чуть ниже запястья одной руки, прижмите ладонь к плечу. Второй рукой максимально растягивайте резинку вниз.
6. Наденьте резинку на запястья. Встаньте в [планку](#) на прямых руках. Одной рукой переступайте вперёд, другой — вбок.
7. Поднимите резинку на локти. Встаньте на четвереньки, переступайте вбок на носочках, передвигайте руки. Важно не дотрагиваться до пола коленями, всё время держаться на весу.
8. Расположите резинку на предплечьях. Разводите руки максимально в стороны. В самой крайней точке попружиньте.
9. Сдвиньте резинку на запястья. Наклонитесь вперёд с прямой спиной. Сгибайте руки вдоль тела, сводите лопатки. В верхней точке максимально растягивайте резинку в стороны.

Заключительная часть:

1. Упражнения на растяжку. Выполнять 10 минут.