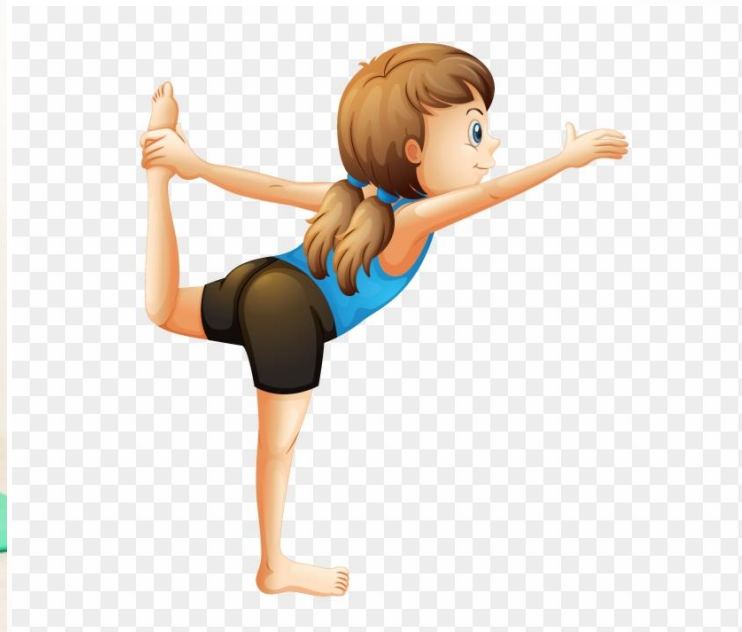


КОМПЛЕКС № 2



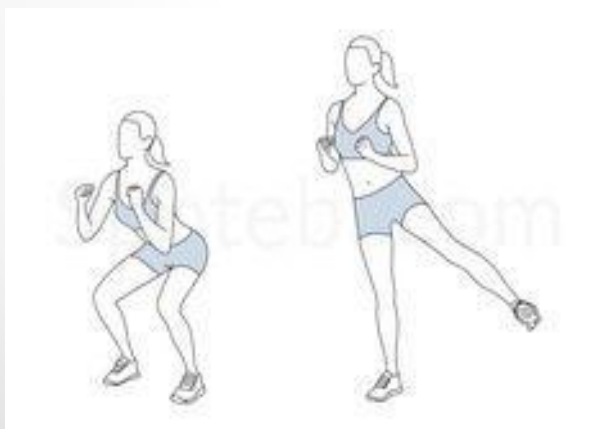
ВСЕГДА ПОМНИМ ПРО
РАЗМИНКУ, ЧТО МЫ ДЕЛАЛИ
НА УРОКАХ,
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ
УПРАЖНЕНИЯ НАЧИНАЕМ
СВЕРХУ НАШЕГО ТУЛОВИЩА И
ПОСТЕПЕННО С ПУСКАЕМСЯ
ВНИЗ, ЗАКАНЧИВАЯ
СТОПАМИ...



К разминке добавляем ЭТИ упражнения



ВЫПОЛНЯЕМ ПО САМОЧУВСТВИЮ, ОРИЕНТИРОВОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ 10-15 (если не устали 2 подхода на упражнение)...ЕСЛИ ДАВНО НЕ ЗАНИМАЛИСЬ, НАЧИНАЙТЕ ПО ОЩУЩЕНИЯМ, ЧУВСТВУЕТЕ ТЯЖЕЛОВАТО, ПРЕКРАЩАЙТЕ.... НО ЗАПОМИНАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ.



ОТЖИМАНИЯ (кому тяжело, делаем как на рисунке) и заканчиваем занятие упражнениями на расслабление. Количество в упражнениях по ощущениям, не надо по максимуму.

