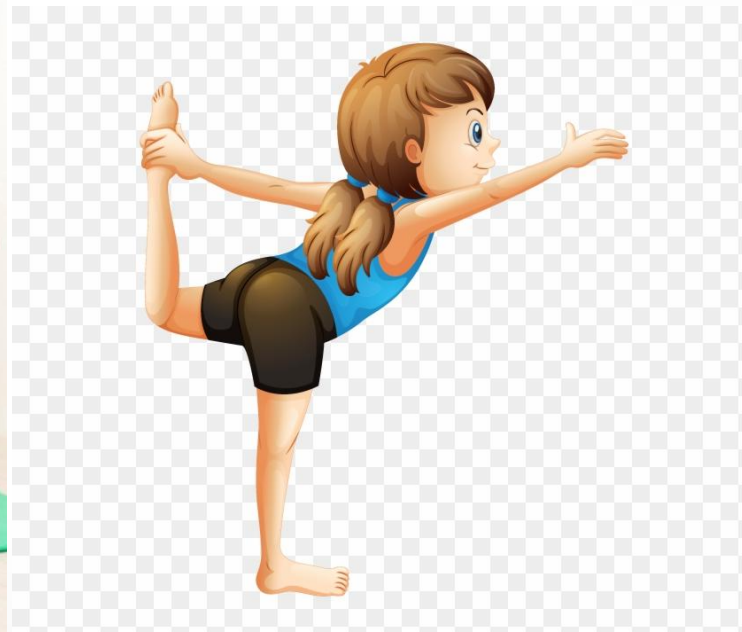


# КОМПЛЕКС № 2



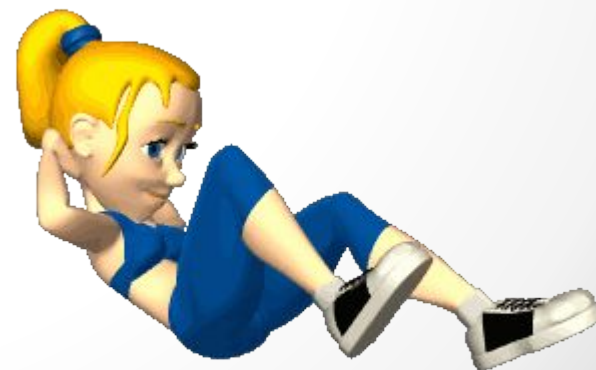
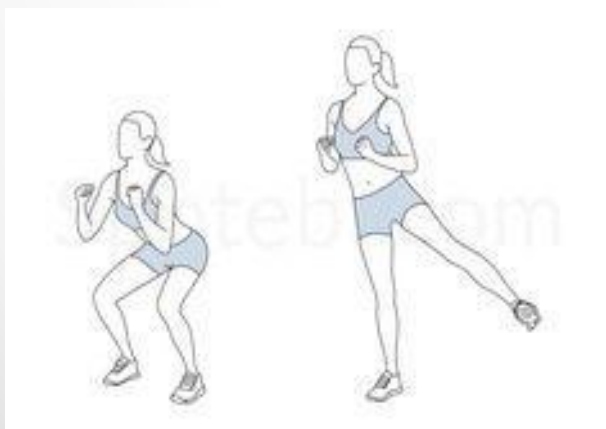
ВСЕГДА ПОМНИМ ПРО  
РАЗМИНКУ, ЧТО МЫ ДЕЛАЛИ  
НА УРОКАХ,  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ НАЧИНАЕМ  
СВЕРХУ НАШЕГО ТУЛОВИЩА И  
ПОСТЕПЕННО С ПУСКАЕМСЯ  
ВНИЗ, ЗАКАНЧИВАЯ  
СТОПАМИ...



# 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.

