




# УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

# УСКОРЕННЫЙ ШАГ, БЕГ, ХОДЬБА





Береги спину смолоду ,ведь спина залог твоего здоровья в 40 лет,  
О чем пойдет речь?

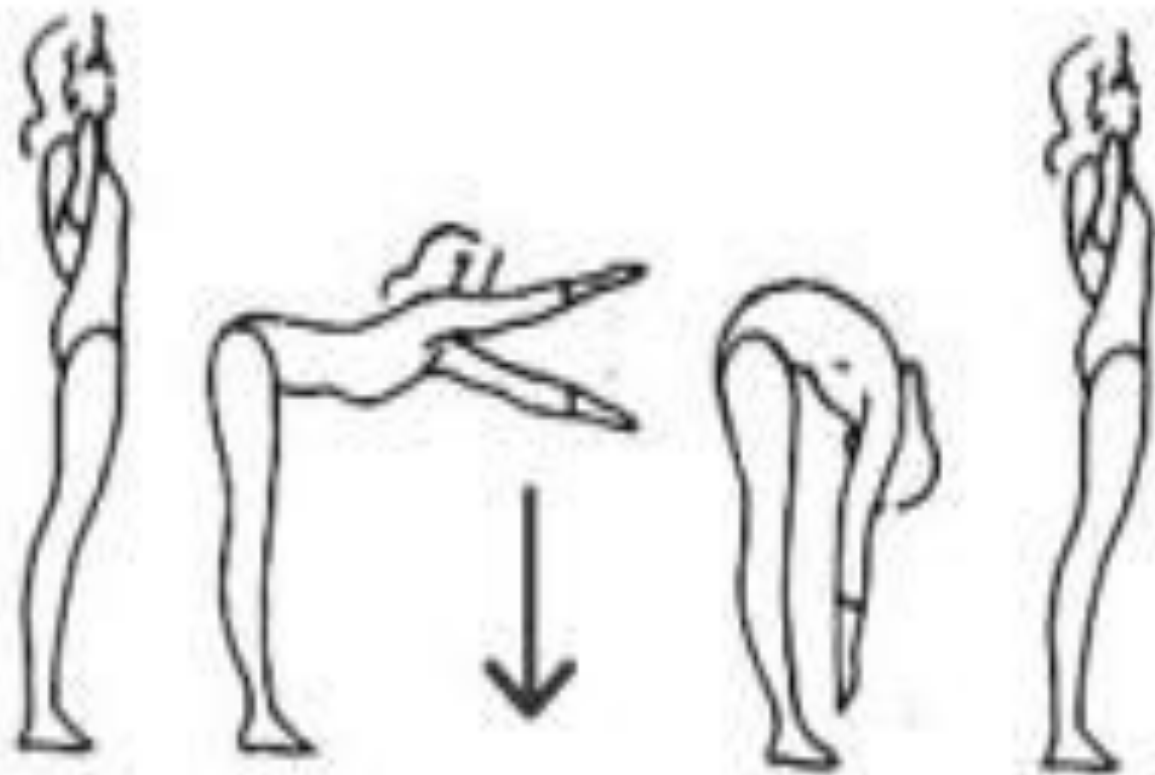
# ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ

1 разминка,

2 плавность,

3 цель .

# ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ ,РУКИ ВНИЗ





# ПОЗА ЗМЕИ



# УПРАЖНЕНИЕ С ГАНТЕЛЯМИ НА ПЛЕЧИ



# РЕФЛЕКСИЯ

Я сегодня узнал ...

Я сегодня понял...