




УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

УСКОРЕННЫЙ ШАГ, БЕГ, ХОДЬБА





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

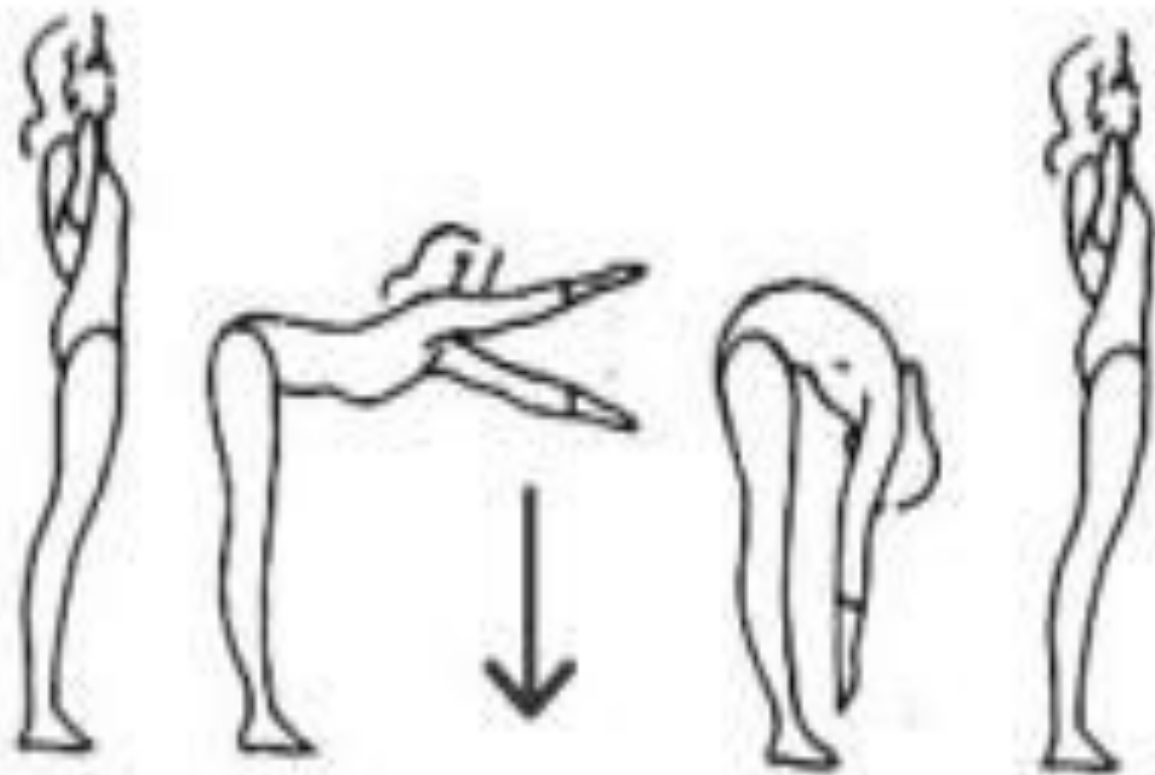
ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ

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...