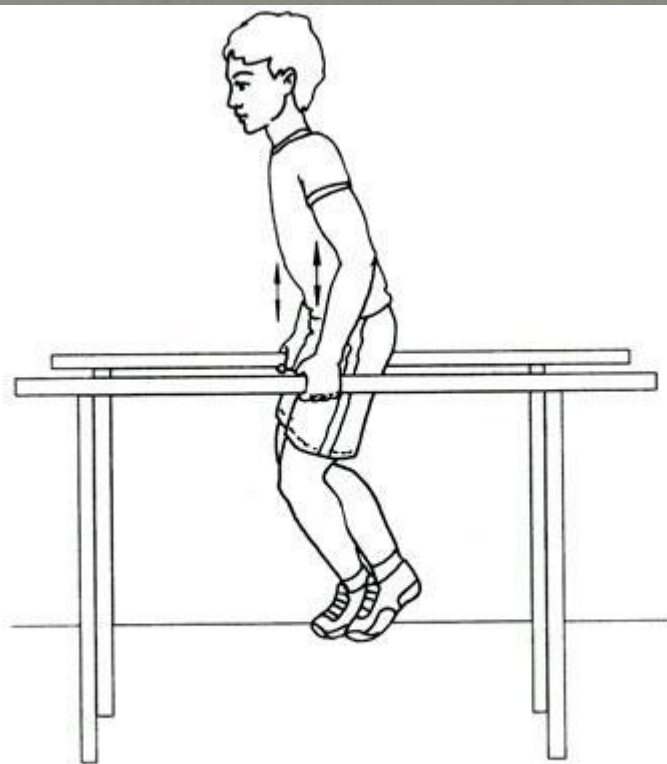


Школьные упражнения на брусьях



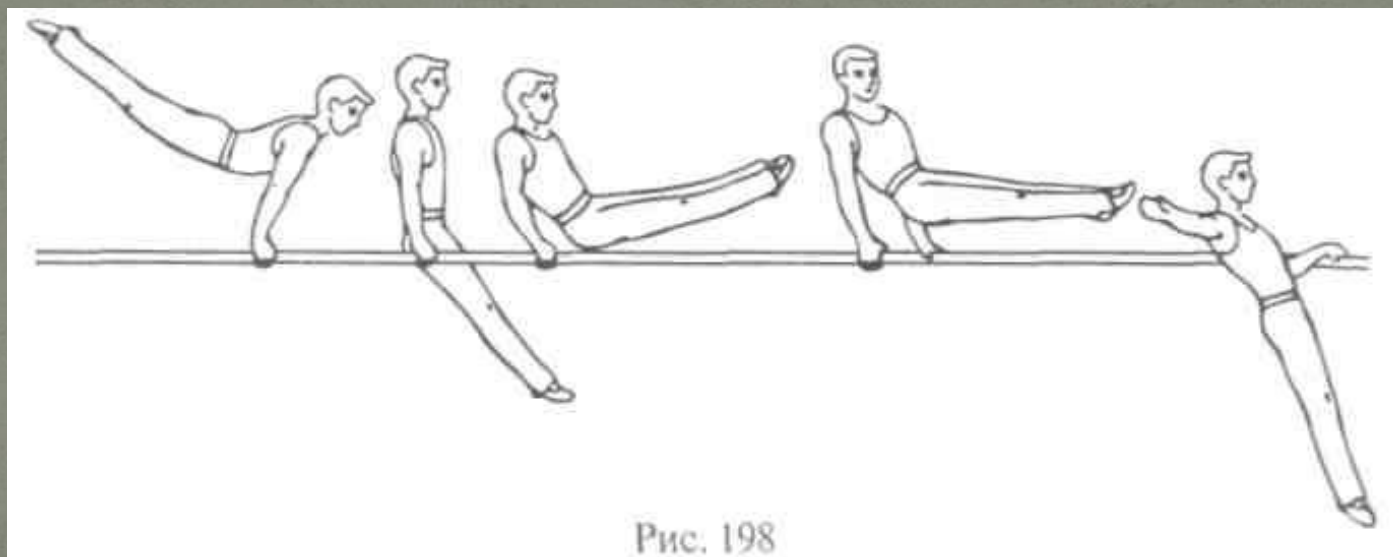
- Брусья (в основном) предназначены для выполнения упражнений направленных на развитие мышц груди, а также трехглавой мышцы плеча - трицепсы.

- Сгибание и разгибание рук в упоре



Сгибание и разгибание рук в упоре

- размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом вперед



- Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад.

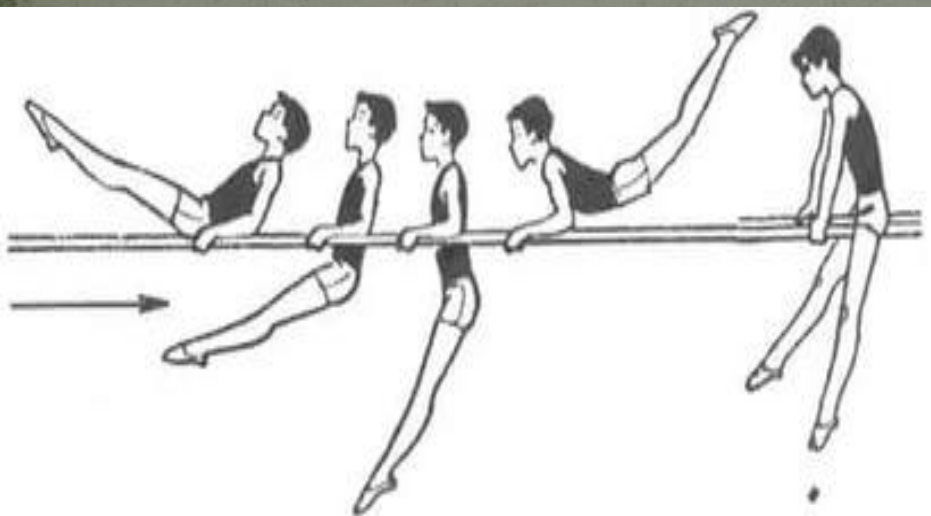


Рис. 182

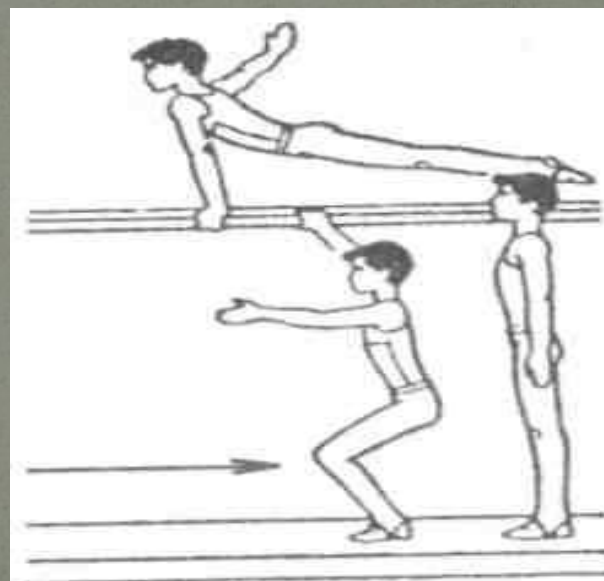


Рис. 176

- Передвижение на бруснях в упоре на руках



Передвижение на бруснях в упоре на руках

- Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь

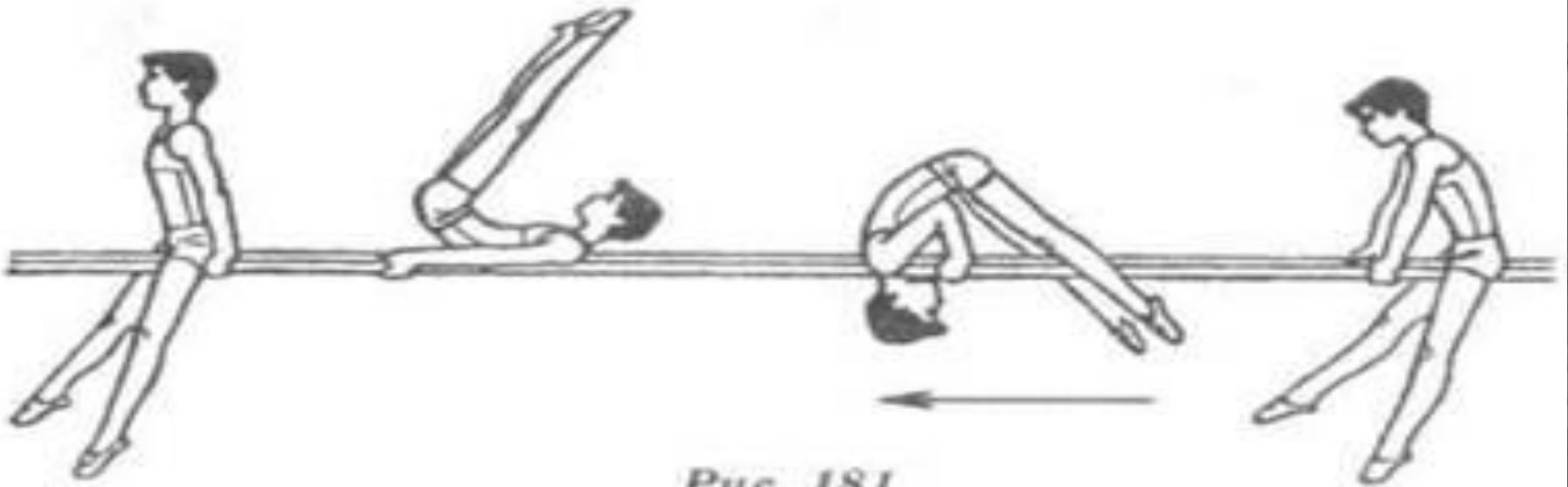


Рис. 181