

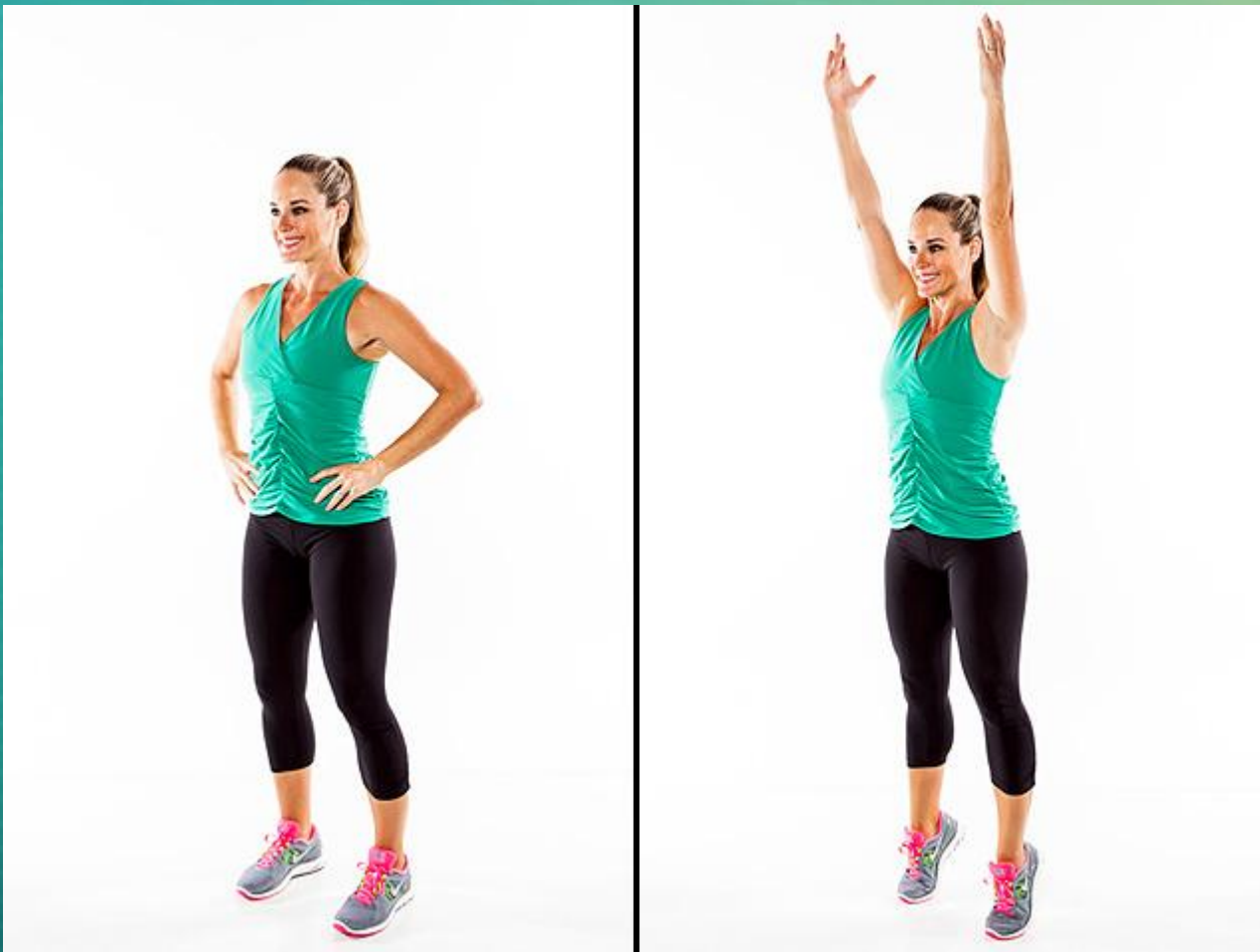
Разминка

Работу выполнила:
Ученица 10 "А" класса
Бортникова Юля

Наклоны головы вперед и назад



Подъем на носки



Подъемы на мисках в плие.

Работают мышцы ног, ягодиц и бедер

Поставьте обруч перед собой на ребро на расстоянии вытянутых рук от корпуса. Ноги шире плеч, миски развернуты в стороны. Опуститесь в глубокий присед . Оторвите пятки от пола , удерживайте напряжение на 2–3 счета. Опуститесь в исходное положение и повторите.



Махи назад

Работают мышцы спины, ягодиц, бедер и ног

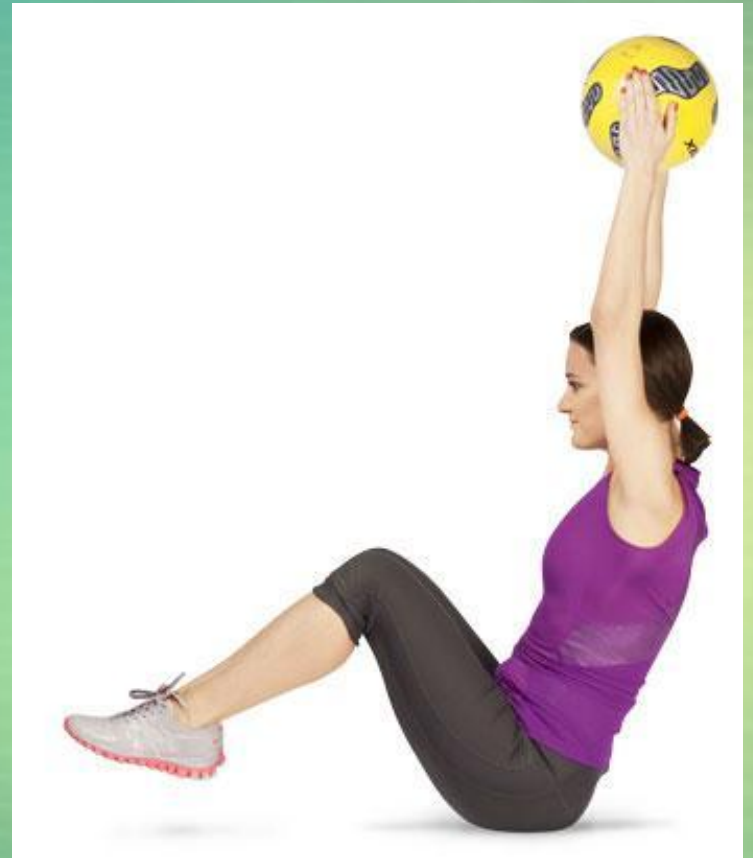
Поставьте обруч на ребро на расстоянии примерно метра от себя, удерживайте его двумя руками, корпус почти параллелен полу. Стопы вместе, левое колено чуть согнуто . Подтяните левое колено к груди и тут же без остановки выведите ногу назад, выпрямляя ее. Старайтесь вывести ногу на одну прямую с корпусом .



Скручивания с мячом

Работают мышцы пресса, рук

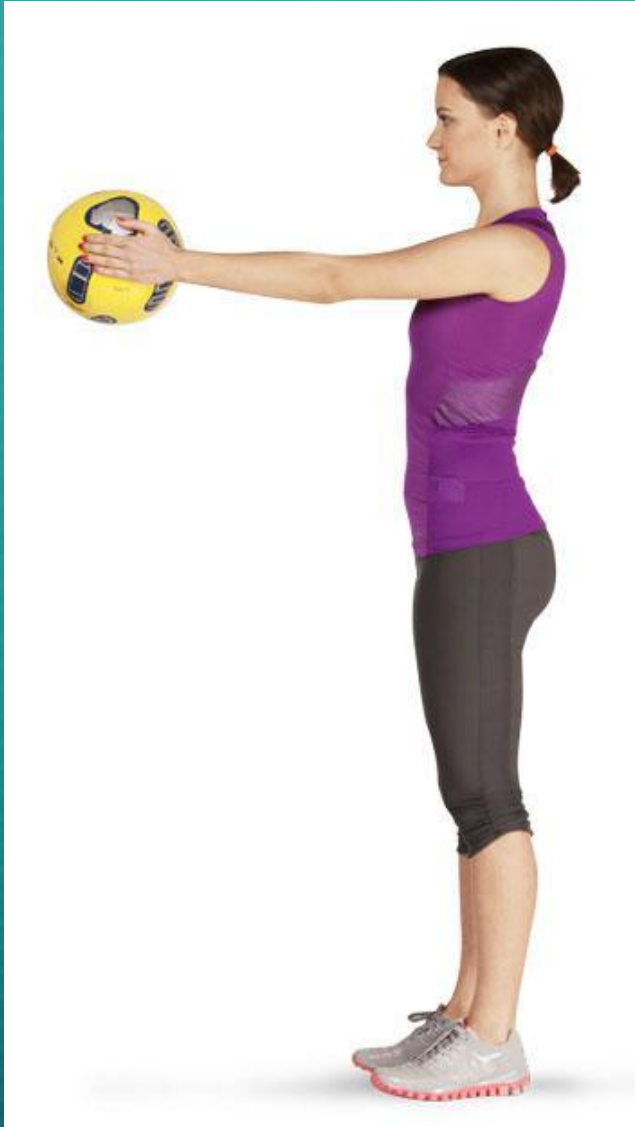
Сядьте на пол, мяч удерживайте на вытянутых руках перед собой. Приподнимите ноги над полом, корпус отклоните назад под 45° . Поднимитесь, одновременно подтягивая ноги к корпусу и выводя мяч над головой . Вернитесь в исходное положение.



Выпады с выведением мяча

Работают мышцы бедер, ягодиц, рук, косые мышцы живота

Встаньте прямо, ноги вместе, на вытянутых руках перед собой удерживайте мяч. Сделайте выпад левой ногой вперед, одновременно выводя мяч влево. Колено левой ноги не должно выходить за мысок. Вернитесь в исходное положение. Повторите с другой ноги.



“Кошечка”



Встаньте на четвереньки, ладони и колени на полу, позвоночник прямой. Выгните спину вверх, опустив голову, сожмите ягодицы и бедра. Затем прогните спину вниз, голова вверх.

Подъем таза



Лягте на пол, согните ноги в коленях, поставьте ступни на пол.

Поднимите таз наверх, к потолку (Только таз, не надо поднимать всю спину).