Комплекс упражнений на все группы мышц

Вторник

Время выполнения и количество раз указаны под каждым упражнением

Время отдыха после каждого задания 20 сек.

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение, кол-во выполнений | Описание |
|  | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов |
|  | Ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжком разведите ноги, одновременно поднимая руки в стороны до положения над головой. Прыжком вернутся в и.п. |
|  | Ложитесь на спину, ноги согните в коленях, руки лежат вдоль туловища. Приподнимите туловище от пола и поочередно касайтесь каждой пятки пальцами той же руки. |
|  | Ложитесь на спину, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поднимите корпус и подтяните колени к груди, затем вернитесь в и.п. |
|  | Лягте на спину и положите руки под бедра для поддержки. Поднимите прямые ноги вверх до угла 90 градусов. Медленно опустите ноги вниз и повторите упражнение. |
|  | Удерживая положение «упор лежа» на локтях и пальцах ног. |
|  | Встаньте ровно. Выполняйте бег на месте, чтобы пятки касались ягодиц. |
|  | Ложитесь на живот. Руки выпрямлены, ладони на полу под плечами. |
|  | Слегка вытянуты руки вперед, раздвиньте колени и сведите вместе ступни. Вдохните, затем выдохните и подайте корпус назад. Ягодицы должны касаться пяток. |
|  | Ложитесь на спину, руки в стороны. Ноги согнуты в коленях и повернуты влево. Удерживать положение. |
|  | Ложитесь на спину, руки в стороны. Ноги согнуты в коленях и повернуты вправо. Удерживать положение. |