

# Разминка

Работу выполнила:  
Ученица 10 "А" класса  
Бортникова Юля

# Наклоны головы вперед и назад



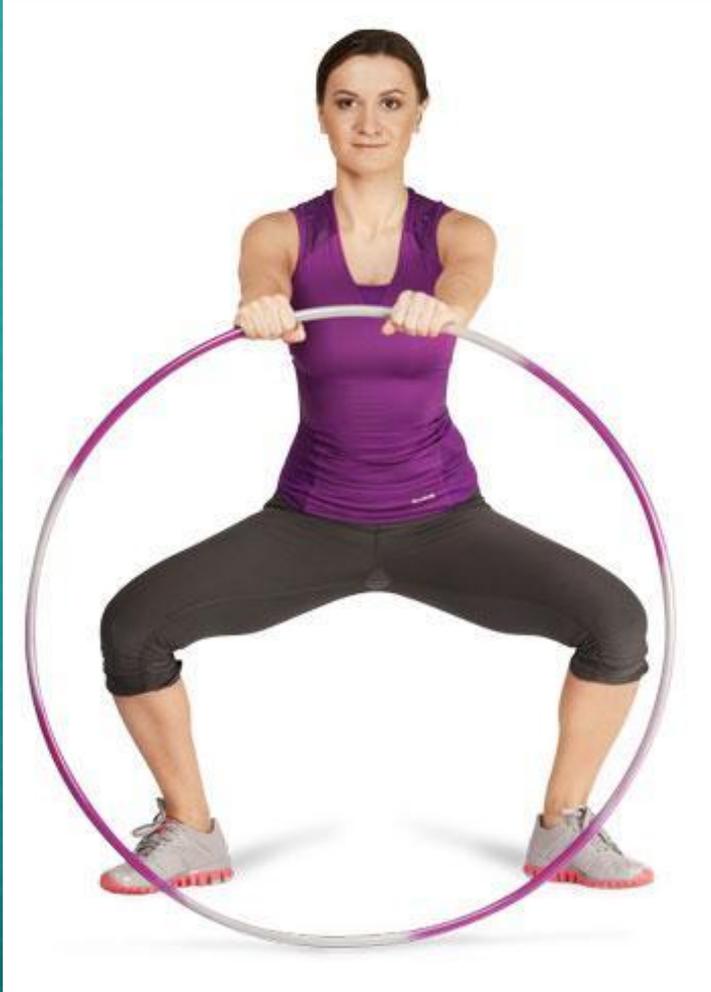
# Подъем на носки



# *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*

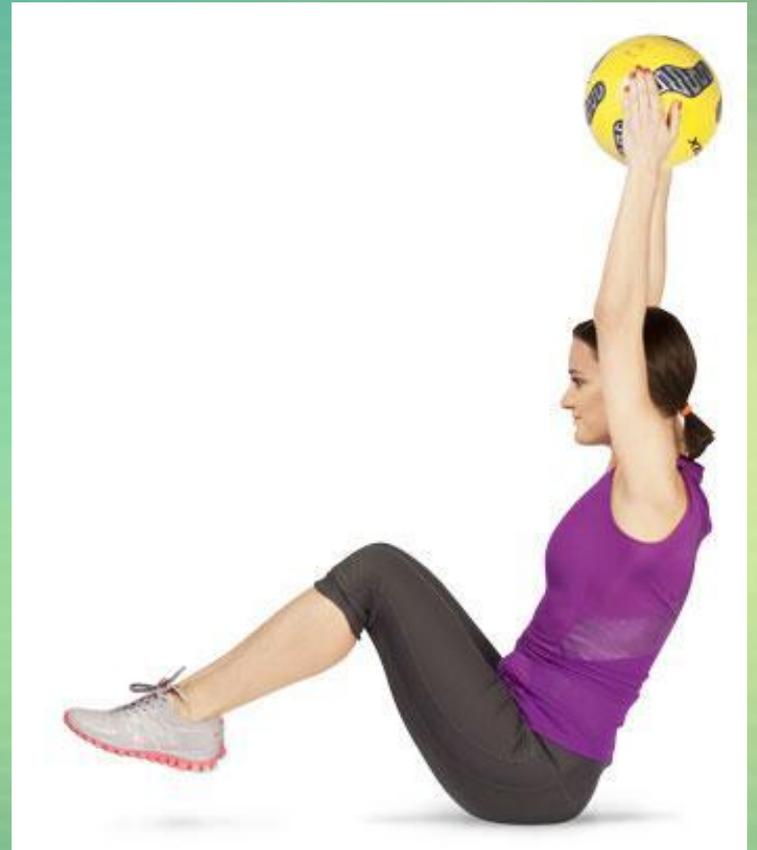
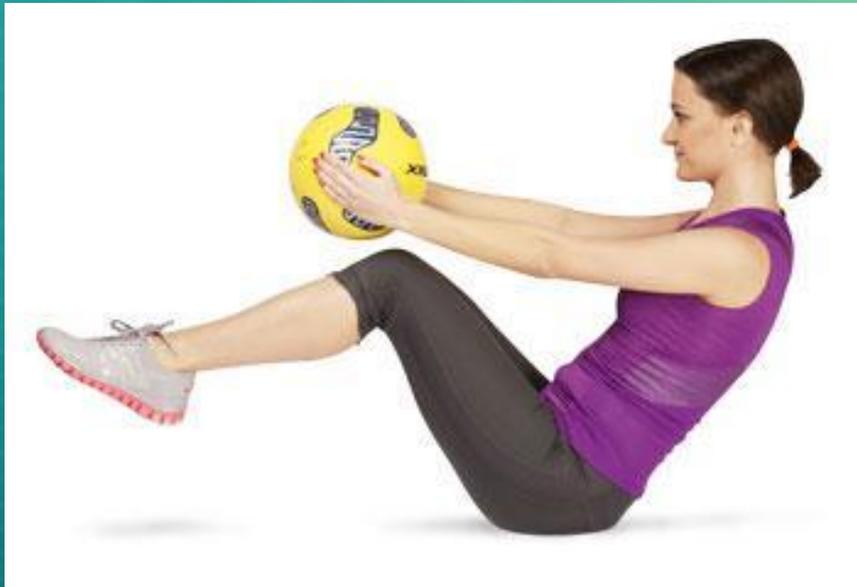
**Поставьте обруч на ребро на расстоянии примерно метра от себя, удерживайте его двумя руками, корпус почти параллелен полу. Стопы вместе, левое колено чуть согнуто . Подтяните левое колено к груди и тут же без остановки выведите ногу назад, выпрямляя ее. Старайтесь вывести ногу на одну прямую с корпусом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



# Скручивания с мячом

*Работают мышцы пресса, рук*

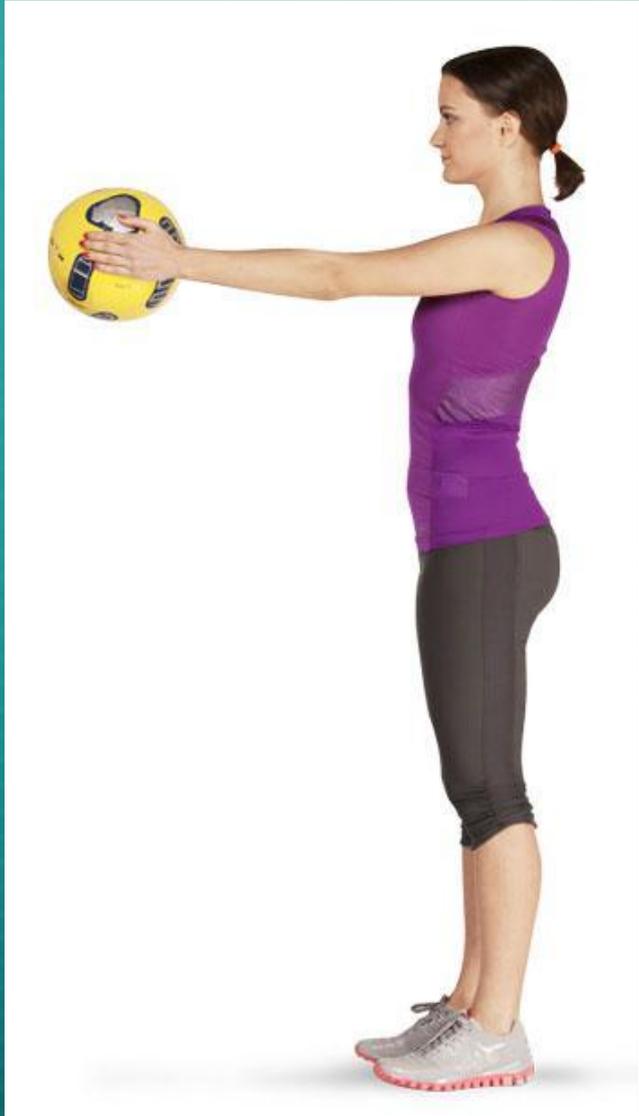
**Сядьте на пол, мяч удерживайте на вытянутых руках перед собой. Приподнимите ноги над полом, корпус отклоните назад под  $45^\circ$  . Поднимитесь, одновременно подтягивая ноги к корпусу и выводя мяч над головой . Вернитесь в исходное положение.**



# 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.

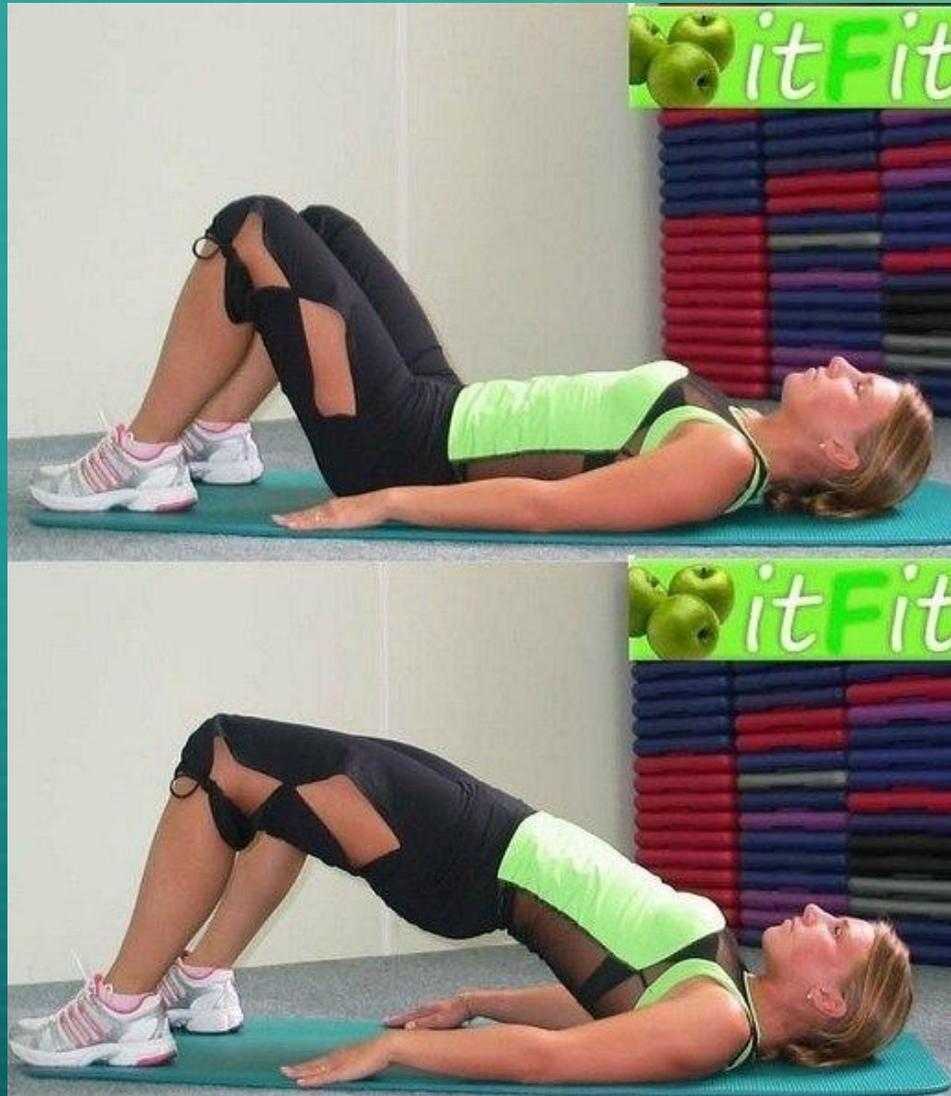


# “Кошечка”



**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).**