



**ОТЧЕТ
ПО ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ
03.06.20**

Выполнила: ст. гр. Эк/б-18-5о, ИФЭУ 2 курс, Краус А.О

Пульсометрия

Пульс до занятия : 80 уд/мин

Самочувствие – хорошее

После выполнения комплекса упражнений : 106
уд/мин

Самочувствие – хорошее

Через 5 минут после занятия: 82 уд/мин

Самочувствие - хорошее



КОЛИЧЕСТВО
ПОВТОРЕНИЙ ДЛЯ
ВСЕХ
УПРАЖНЕНИЙ- 10



Упражнение 1 – Резкий вдох



Упражнение 2 – Резкий вдох при повороте головы



Упражнение 3 – Резкий вдох в момент соединения локтей



Упражнение 4 – Брюшное дыхание



Упражнение 5 – Брюшное дыхание с зажиманием одной ноздри



Упражнение 5 – Брюшное дыхание с зажиманием одной ноздри



Упражнение 6 – Поднятие рук вверх и за спину со вдохом



Упражнение 6 – Поднятие рук вверх и за спину со вдохом



Упражнение 7 – Поднятие рук вверх со вдохом и опускание с выдохом



Упражнение 7 – Поднятие рук вверх со вдохом и опускание с выдохом



Упражнение 7 – Поднятие рук вверх со вдохом и опускание с выдохом



Упражнение 8 – Разминка для кистей



Упражнение 9 – Вращения в плечевом суставе



Упражнение 10 – Махи руками



Упражнение 11 – Отведение рук за спину



Упражнение 12 – Наклоны вниз



Упражнение 13 - Мельница



Упражнение 14 – Надавливание ладонями друг на друга

