

ОТЧЕТ ПО ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ **02.05.20**

ВЫПОЛНИЛА
СТ. ГР. ЭК/Б-18-50
ИФЭУ 2 КУРС
КРАУС А.О

ПУЛЬСОМЕТРИЯ

Пульс до занятия : 80 уд/мин

Самочувствие – нормальное

После выполнения комплекса упражнений : 120 уд/мин

Самочувствие – нормальное

Через 5 минут после занятия: 90 уд/мин

самочувствие - удовлетворительное

**КОЛИЧЕСТВО
ПОВТОРЕНИЙ ДЛЯ
КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ ИЗ
ВСЕХ КОМПЛЕКСОВ - 10**

УПРАЖНЕНИЕ 1 – МАЛЕНЬКАЯ «ВОЛНА»



УПРАЖНЕНИЕ **2** – НАКЛОНЫ С РАСТЯЖКОЙ ДЛЯ КОСЫХ МЫШЦ ПРЕССА



УПРАЖНЕНИЕ 3 – ОПУСКАНИЕ РУК ЗА СПИНУ С ПРЕДМЕТОМ



УПРАЖНЕНИЕ 4 – ПОДНЯТИЕ РУК С ПРЕДМЕТАМИ



УПРАЖНЕНИЕ 5 – ПООЧЕРЕДНОЕ ПОДНЯТИЕ РУК ВПЕРЕДИ С ПРЕДМЕТАМИ



УПРАЖНЕНИЕ 6 – РАЗВЕДЕНИЕ РУК С ПРЕДМЕТАМИ



УПРАЖНЕНИЕ 7 – ПРИСЕДАНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ В РУКАХ



УПРАЖНЕНИЕ 8 – ОПУСКАНИЕ РУКИ С ПАРАЛЛЕЛЬНЫМ ПОДНЯТИЕМ НОГИ



УПРАЖНЕНИЕ 9 – ВЫПАДЫ С ПРЕДМЕТАМИ В РУКАХ



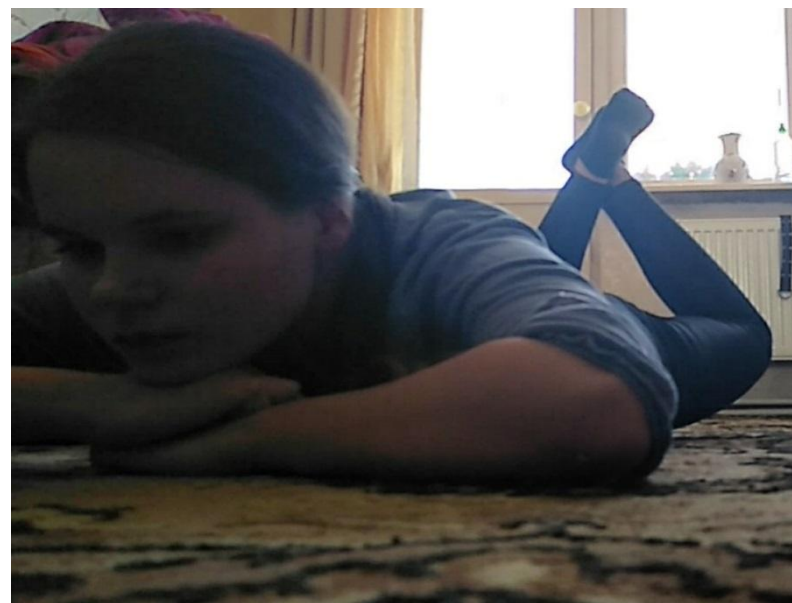
УПРАЖНЕНИЕ 9 – ВЫПАДЫ С ПРЕДМЕТАМИ В РУКАХ



УПРАЖНЕНИЕ 10 – КОЛЕНО-ЛОКОТЬ



УПРАЖНЕНИЕ 11 – ПОДНЯТИЕ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

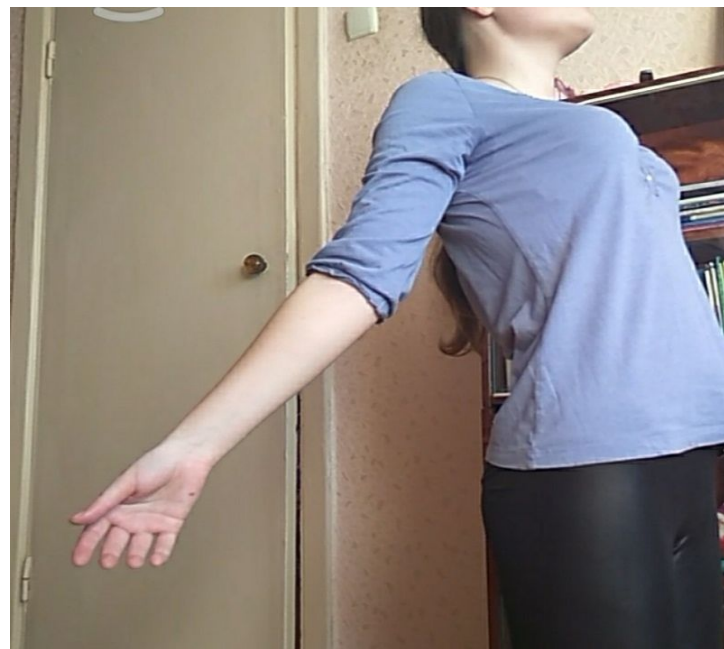
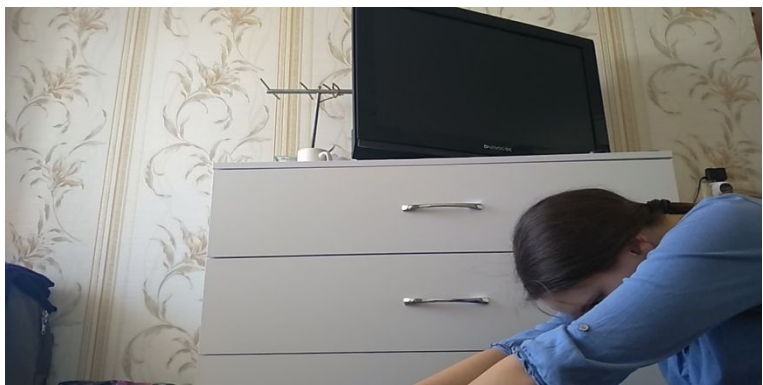


УПРАЖНЕНИЕ 12 – ПЛАНКА С ЧЕРЕДОВАНИЕМ РУК



КОМПЛЕКС ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

УПРАЖНЕНИЕ 1 – СГИБАНИЕ НА ВЫДОХЕ, РАЗГИБАНИЕ НА ВДОХЕ



УПРАЖНЕНИЕ 2 – «ЛОДОЧКА» С ПОДЪЕМОМ НОГ



УПРАЖНЕНИЕ 3 – РАСТЯЖКА ДЛЯ СПИНЫ



УПРАЖНЕНИЕ 4 – ПОДЪЕМ РУК И НОГ ОДНОВРЕМЕННО ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА



УПРАЖНЕНИЕ **5** – ПООЧЕРЕДНЫЙ ПОДЪЕМ НОГ С ОДНОВРЕМЕННЫМ ПОДЪЕМОМ РУК ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

