

# Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость

Выполнил кадет 112 взвода

Лихачев А.Е.

## Упражнение №1

Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево 12 раз



## Упражнение

### № 2

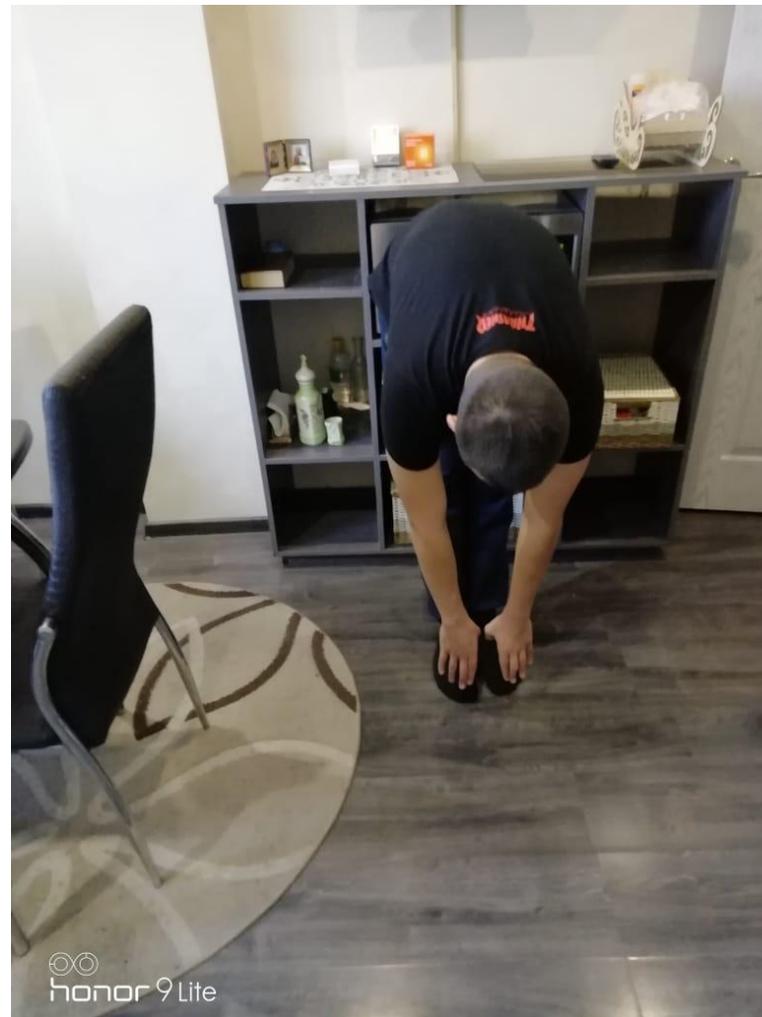
Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе – круговые движения согнутой в колене ногой.

8 раз одной ногой, затем 8 раз другой

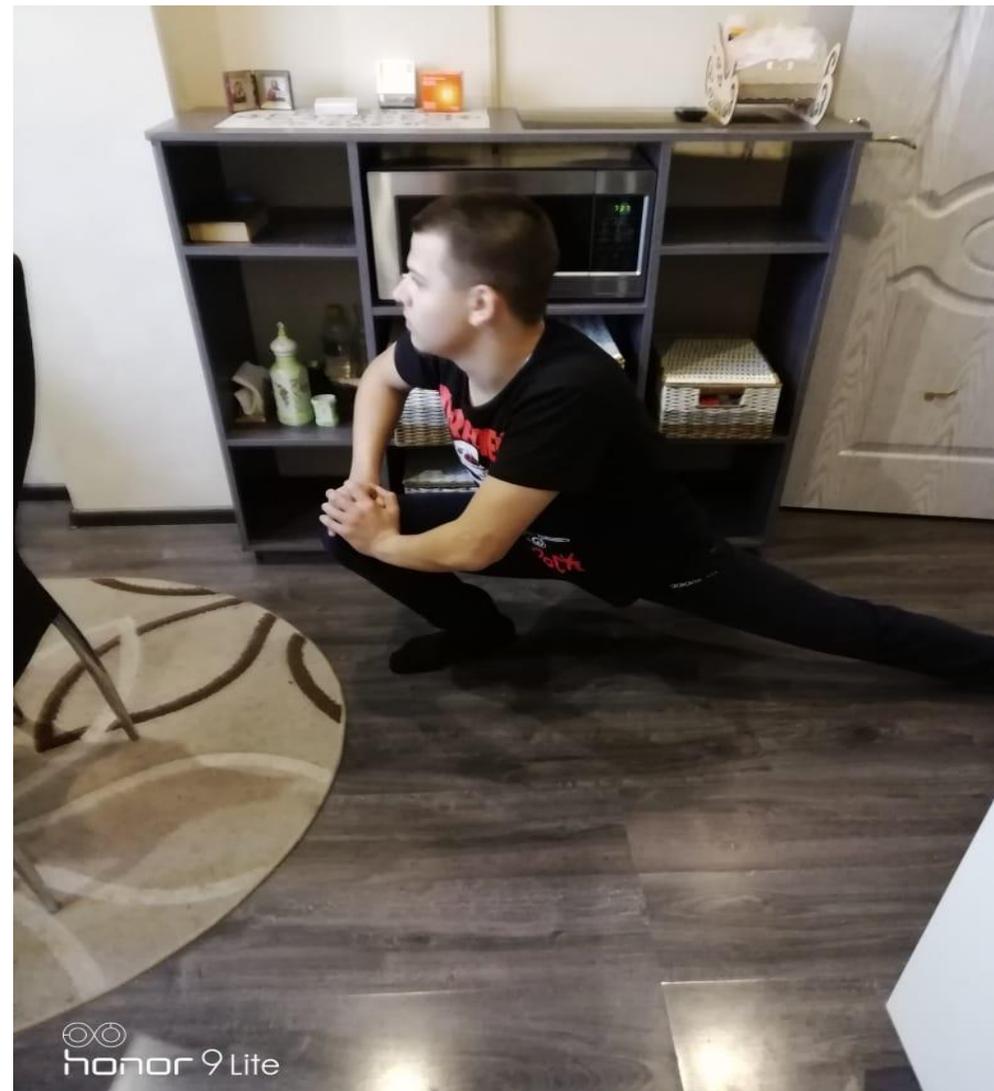


## Упражнение №3

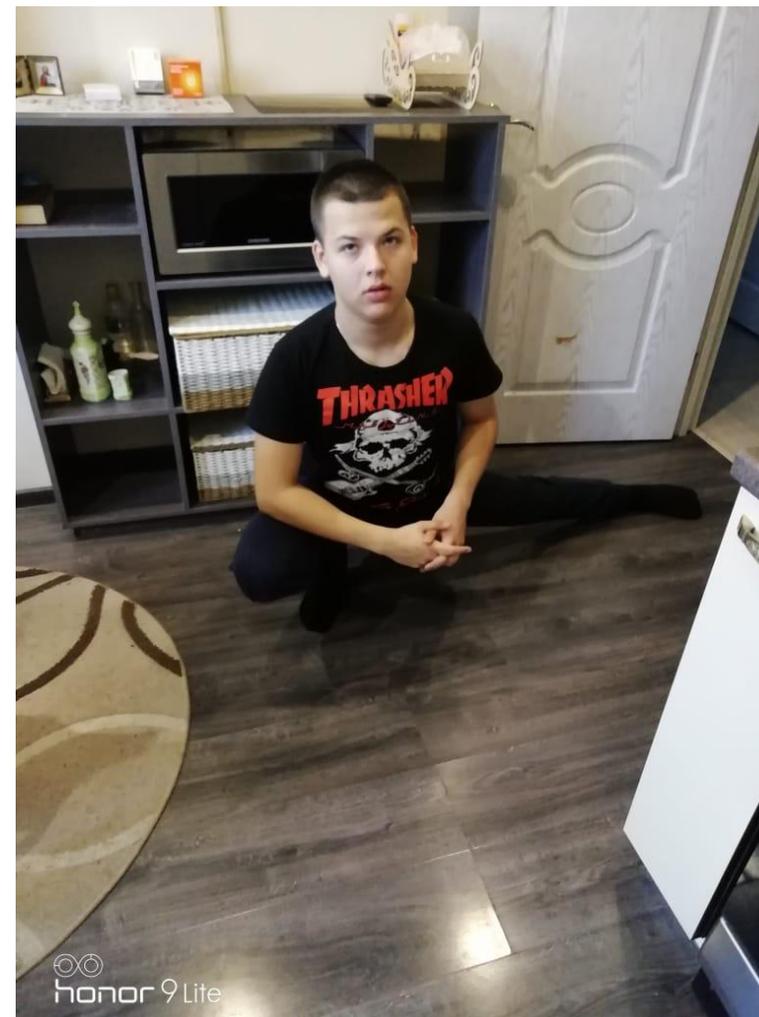
Поставить ноги вместе – наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых упражнений



Упражнение № 4  
Выполнить выпад в правую сторону, левую ногу вытянуть. Развернуть туловище в правую сторону, перейти в положение выпад вперед. Выполнить 8 раз в правую сторону, затем переместить вес тела на левую ногу и 8 раз в левую сторону.



Упражнение №5  
Выпад в сторону.  
Переместить вес тела на  
правую ногу, левую  
вытянуть, затем поменять  
положение ног. 12 раз.



## Упражнение №6

### Продольный шпагат.

Из положения стоя, ступни ног параллельны, развести ноги в стороны. Понемногу опустить таз вниз. Удерживать растяжение не менее 15 секунд.

