

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

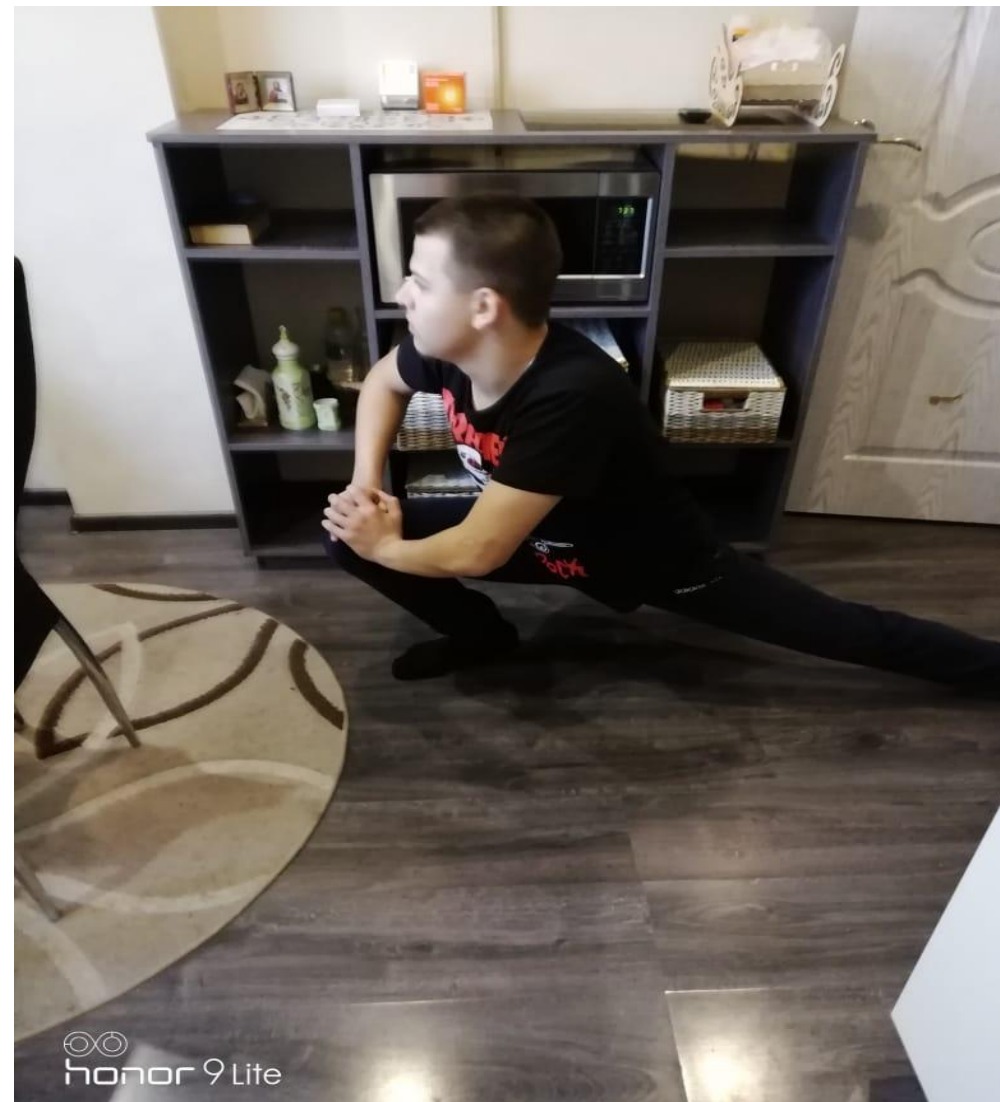


Упражнение №3

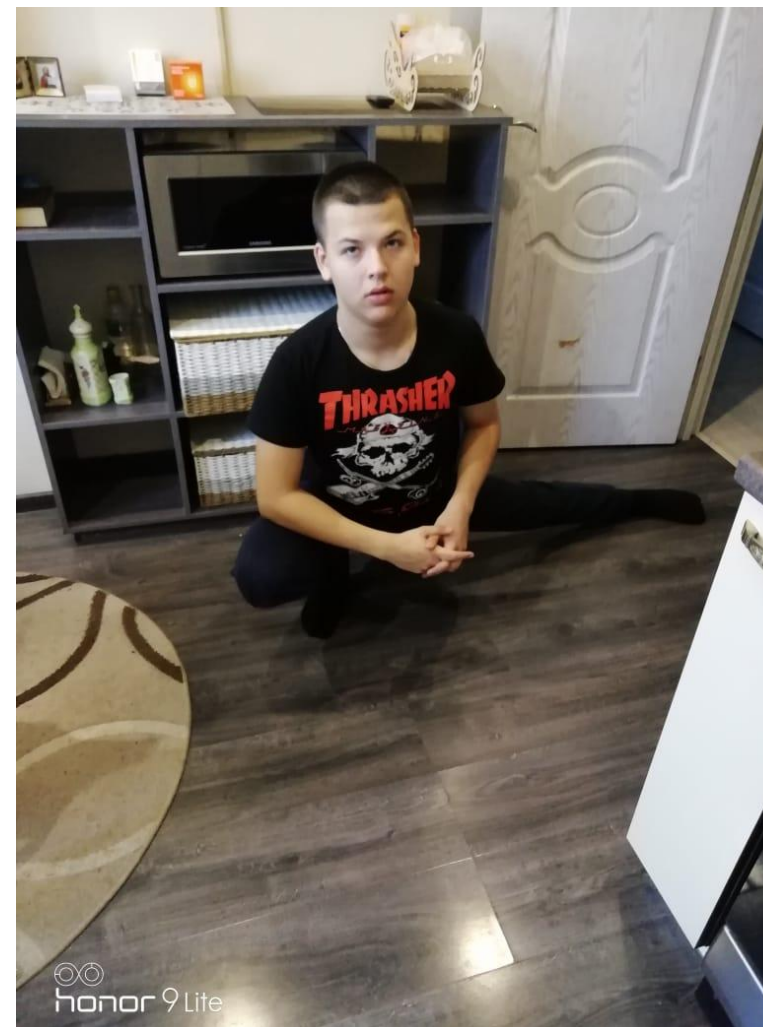
Поставить ноги вместе – наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых упражнений



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.

