

**ОТЧЕТ ПО
ДИСТАНЦИОННОМУ
ОБУЧЕНИЮ
27.04.20
ОТРАБОТКА**

Выполнила
ст. гр. Эк/б-18-50
ИФЭУ 2 курс
Краус А.О.

Пульс до занятия : 80 уд/мин

Самочувствие – хорошее

После выполнения комплекса
упражнений : 98 уд/мин

Самочувствие – хорошее

Через 5 минут после занятия: 82 уд/мин
самочувствие - хорошее

Пульсометрия

Количество
повторений для
каждого
упражнения из всех
комплексов - 10



**Упражнение 1 – Растяжка для
мышц шеи**



**Упражнение 1 – Растяжка для
мышц шеи**



Упражнение 2 – Подъем рук в замке



Упражнение 3 - Повороты



Упражнение 3 - Повороты



**Упражнение 4 – Нагрузка для
мышц груди**



**Упражнение 5 – Вращения
плечами**



Упражнение 6 - Мельница



Упражнение 7 – Махи руками



Упражнение 8 – Наклоны вбок



Упражнение 9 – Встряхивающие движения руками



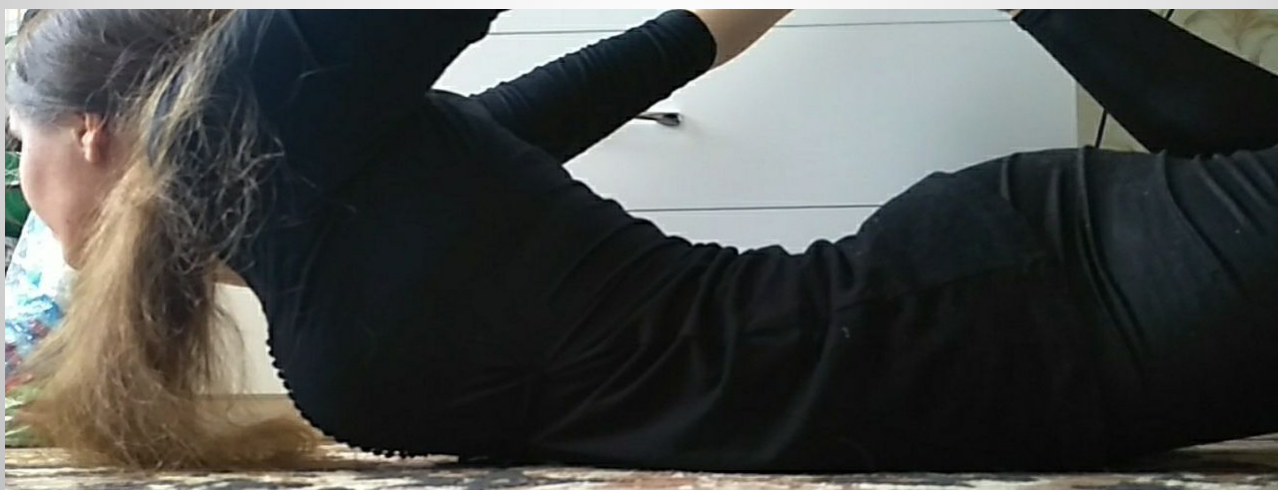
**Упражнение 10 – Наклоны вниз
с руками в замке**



Упражнение 11 – Надавливания ладонями друг на друга



Упражнение 12 – Руки вверх – к плечам – в стороны



**Комплекс упражнений для
спины**

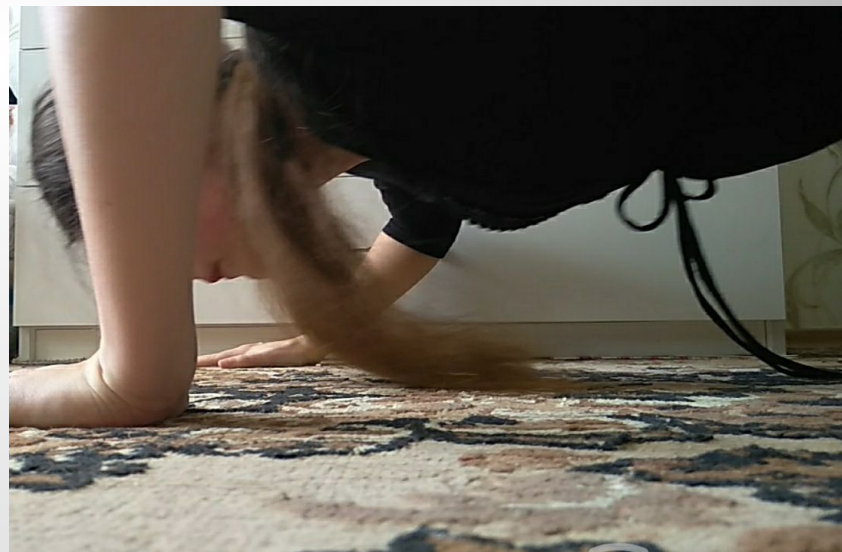
Упражнение 1 – «Корзинка»



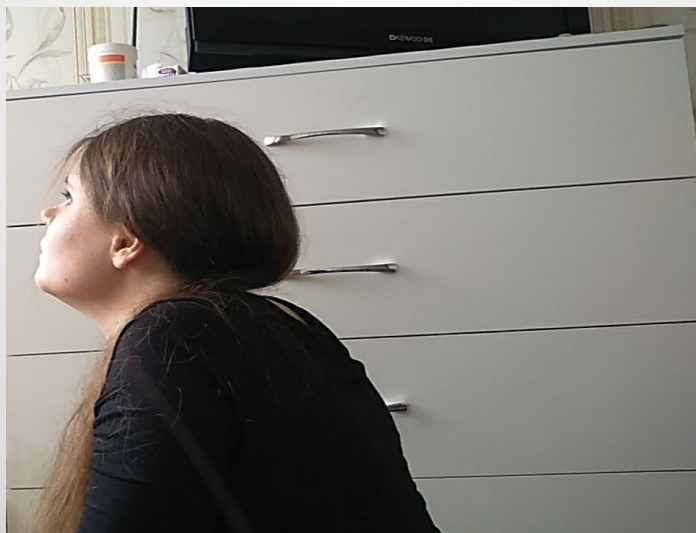
Упражнение 2 – Подъем рук в замке из положения лежа



Упражнение 3 – «Лодочка»



Упражнение 4 – «Кошка»



Упражнение 4 – «Кошка»