

**ОТЧЕТ
ПО ДИСТАНЦИОННОМУ
ОБУЧЕНИЮ**

**Выполнила: ст. гр. ^{16.05.20}Эк/6-18-50, ИФЭУ 2 курс,
Краус А.О**

Пульсометрия

Пульс до занятия : 80 уд/мин

Самочувствие – отличное

После выполнения комплекса упражнений : 110 уд/мин

Самочувствие – хорошее

Через 5 минут после занятия: 82 уд/мин

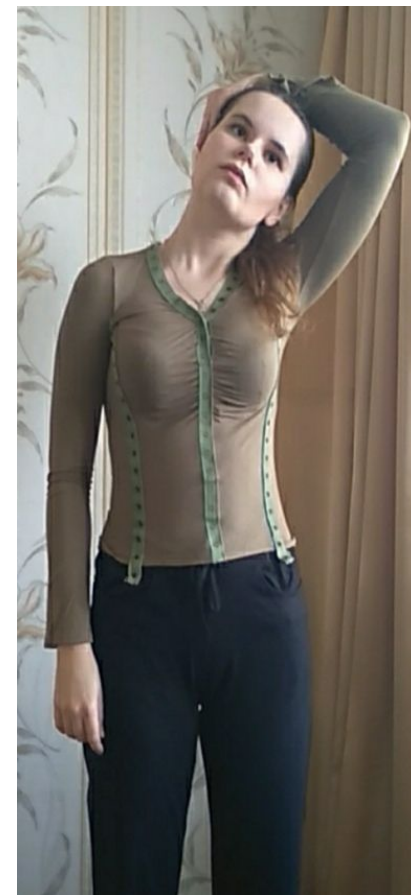
Самочувствие - хорошее



КОЛИЧЕСТВО
ПОВТОРЕНИЙ ДЛЯ
ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ
ИЗ ВСЕХ
КОМПЛЕКСОВ – 10



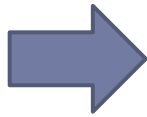
Упражнение 1 – Растяжка для шейного отдела



Упражнение 1 – Растяжка для шейного отдела



Упражнение 1 – Растяжка для шейного отдела



Упражнение 2 – Поочередное отведение согнутых рук назад



Упражнение 3 – Одновременное отведение согнутых рук назад



Упражнение 4 – Отведение рук за спину



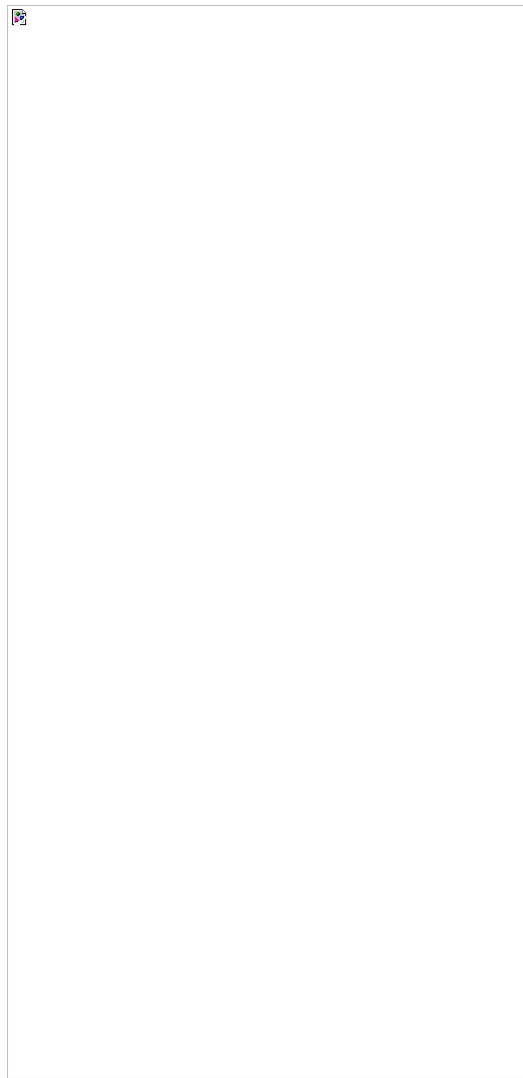
Упражнение 5 – Руки в замке за спиной



Упражнение 6 – Вращения туловищем



Упражнение 7 – Мельница



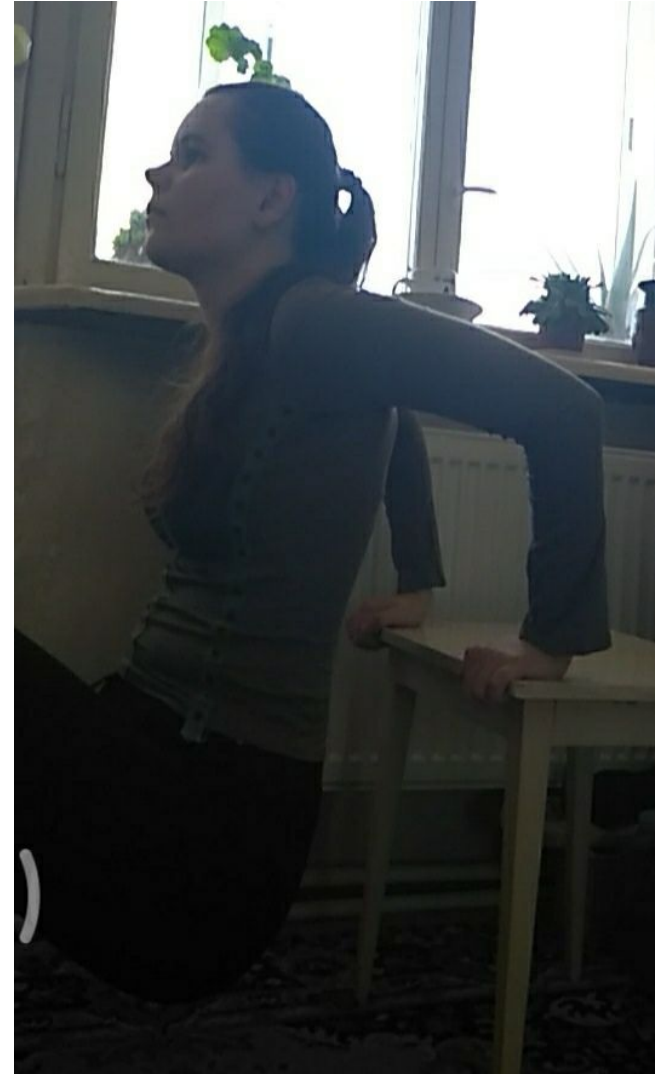
Упражнение 8 – Вращения тазом



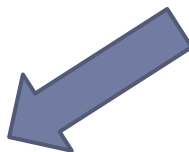
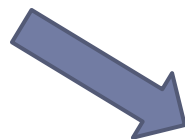
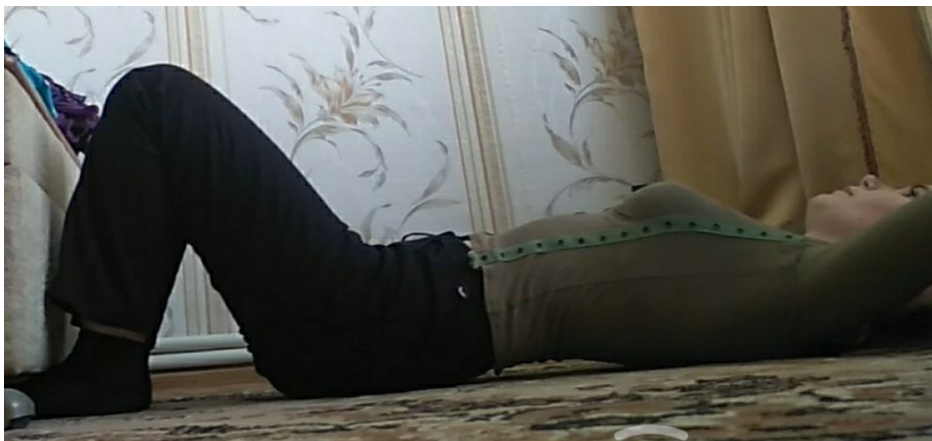
Упражнение 9 – Наклоны вперед из положения сидя



Упражнение 10 – Обратные отжимания



Упражнение 11 – Скручивания



Комплекс упражнений для расслабления мышц спины

Упражнение 1 – Скручивания для позвоночника



Упражнение 2 – Опускание корпуса из положения на четвереньках



Упражнение 3 – Растяжка для позвоночника

