# Упражнения для тренировки дома.

Выполнила: Попова Ю.А.

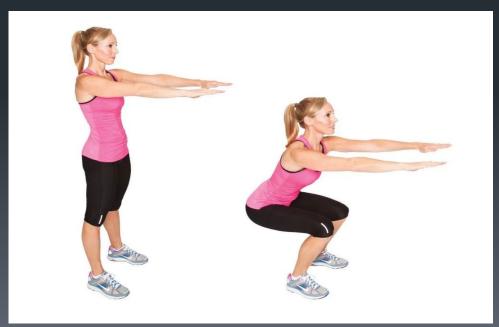
Гибкость.

Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.



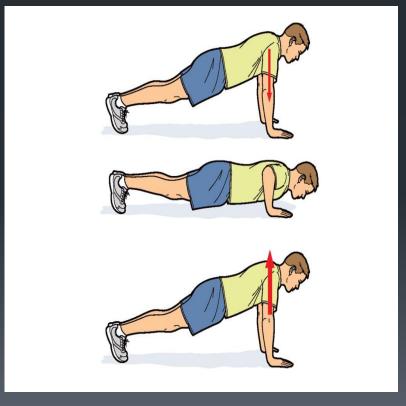
## Тренировочное упражнение №1

 Приседания. Техника приседаний весьма проста: ноги вы ставите на ширину плеч и на вдохе приседаете как можно ниже, потом с выдохом поднимаетесь. 3-4 подхода по 20 повторений.



#### Тренировочное упражнение №2

 Отжимания. Руки ставим по обе стороны от корпуса. Таз высоко не поднимаем. Ноги и корпус находятся в одной линии. Локти не разводим в стороны. Делаем выдох и опускаемся вниз. Вдыхаем и поднимаемся. 2 подхода по 15 раз.



### Тренировочное упражнение№3

 Планка. Принимаем упор лёжа на полу, опираясь на предплечья, которые должны быть расположены параллельно друг другу. Ноги и туловище находятся в одной линии. Выполнять 30 секунд.



### СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

