

Упражнения для тренировки дома.

Выполнила: Попова Ю.А.

Гибкость.

Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.



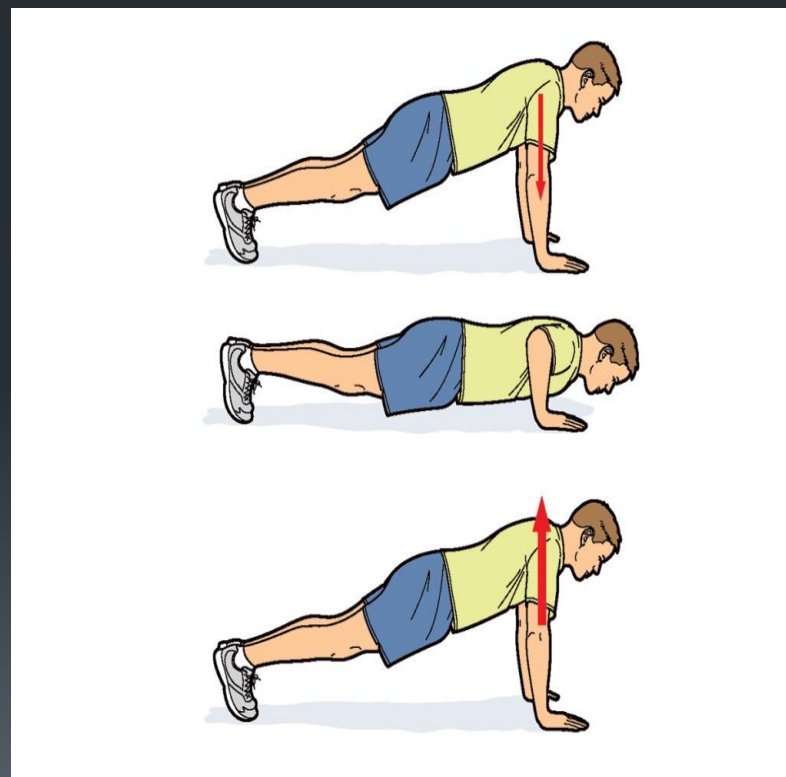
Тренировочное упражнение №1

- 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!**

