

The background features a dark blue gradient with a starry space pattern. Overlaid on this are several technical diagrams, including circular gauges with numerical scales (e.g., 140, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210, 220, 230, 240, 250, 260) and various circular arrows indicating motion or flow. The main title is centered in a large, white, serif font.

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

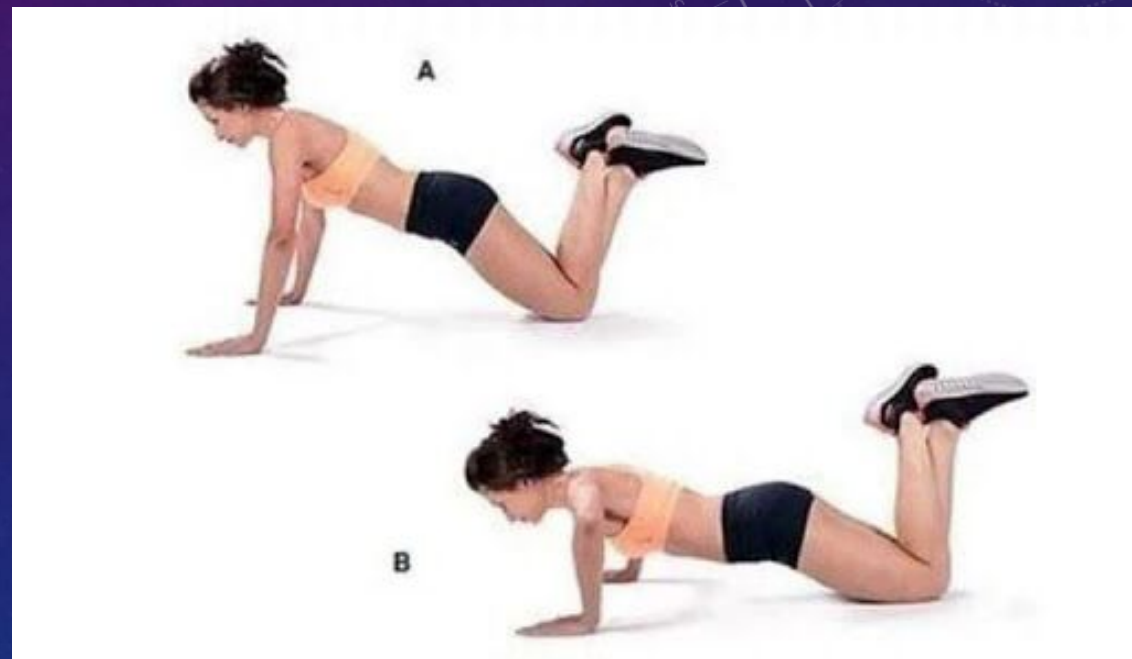
МОЛОДЗЯНОВСКАЯ АНГЕЛИНА ДМИТРИЕВНА

СТУДЕНТКА ГРУППЫ ТТ-31

# УПРАЖНЕНИЕ 1. ОТЖИМАНИЯ.

Тем, кому трудно выполнять обычные отжимания, рекомендуется отжиматься от стены. Это упражнение укрепляет верхнюю часть туловища.

Опуститесь на пол, с опорой на ладони и колени. Медленно опускайте туловище к полу, локти направлены в стороны. Не касаясь пола, верните туловище в исходное положение.



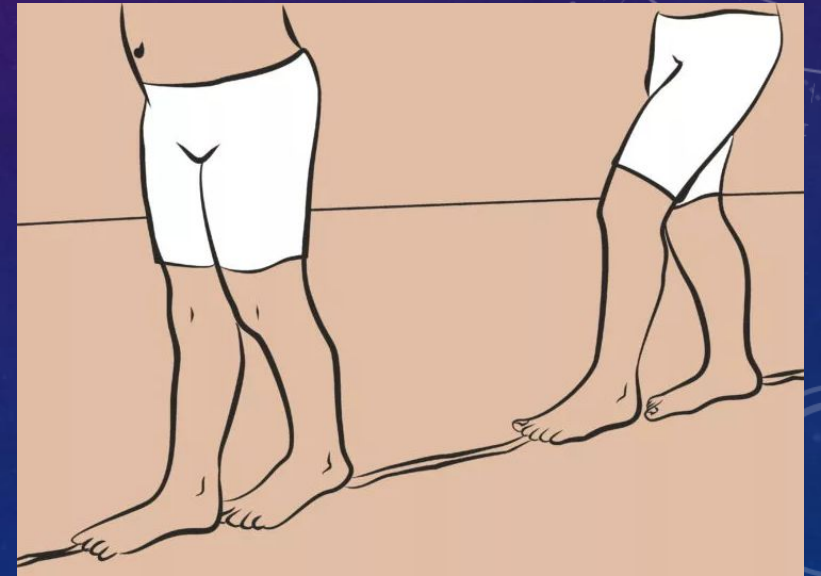
## УПРАЖНЕНИЕ 2. ПРИСЕДАНИЕ И ВЫТЯЖЕНИЕ.

Это упражнение улучшает осанку и укрепляет мышцы грудной клетки. Исходное положение: стоя, ноги на ширине таза, поднимите руки на уровень плеч, локти согнуты, пальцы направлены вверх. Сведите лопатки, отводя руки назад и вниз. Удерживайте это положение и медленно опуститесь на корточки (V-образная поза). Задержитесь в этом положении, затем вернитесь в исходное положение.



## УПРАЖНЕНИЕ 3. ХОДЬБА «ПЯТКА К НОСКУ» С УДЕРЖАНИЕМ РАВНОВЕСИЯ.

Это упражнение укрепляет мышцы ног и туловища, а также улучшает способность сохранять равновесие. Вытяните руки в стороны и пройдите «пятка к носку» шесть шагов подряд, повторите в другую сторону. Теперь, на каждом третьем шаге поднимайте согнутую в колене ногу до прямого угла с туловищем, задерживайтесь в этом положении, затем опускайте стопу вниз, повторите для другого колена, повторите упражнение, сделав еще шесть шагов и добавляя касание поднятого колена ладонью противоположной руки. Теперь повторите в другом направлении.



## УПРАЖНЕНИЕ 5. НАКЛОНЫ.

Ноги снова расставляем чуть шире плеч, руки ставим на пояс. Наклонитесь в правую сторону. Противоположная рука при этом выпрямляется вверх и тоже тянется в правую сторону. Вы должны ощущать растяжение боковой части туловища. Вернитесь в начальную позицию и выполните это же движение в левую сторону – с правой рукой.



## УПРАЖНЕНИЕ 2. МАХИ НОГАМИ.

Останьтесь в положении стоя, ноги расставьте по ширине плеч. Подтянув живот, начинайте поднимать правую ногу, доводя ее до параллели с полом. Одновременно вытяните вперед левую руку и попытайтесь дотронуться ею до носка. Вернитесь в стартовую позицию и повторите с противоположной ногой и рукой.

