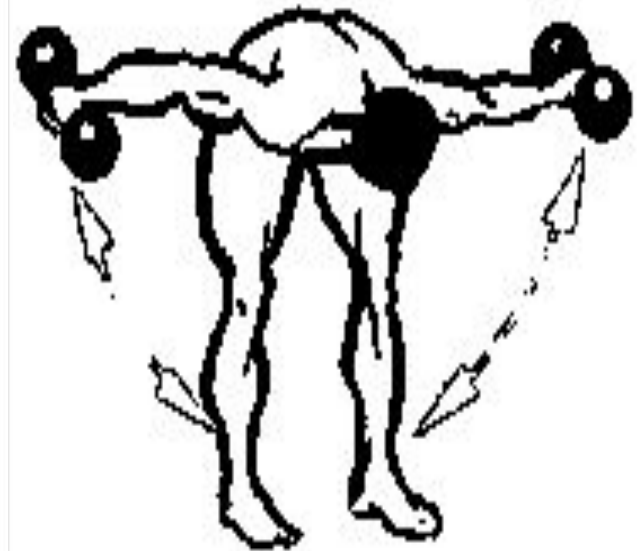


Круговая тренировка

Преподаватель: Бибичева О.Г

Мышцы спины

Наклон вперёд, руки в стороны, гантели в руках.
1-2: руки вниз;
3-4: исходное положение.



Косые мышцы туловища



И.П. лёжа на спине, ноги под $\angle 90^{\circ}$, руки в стороны.

- -поднимание согнутых ног под $\angle 90^{\circ}$ и поочерёдно опускать в левую и в правую стороны.

- -поднимание прямых ног вверх и поочерёдно опускать в левую и правую стороны.

- то же, но между голеньями зажат набивной мяч весом 1-2 кг.

Грудные мышцы

И.П. - Лежа на спине, руки вперед, гантели в руках.

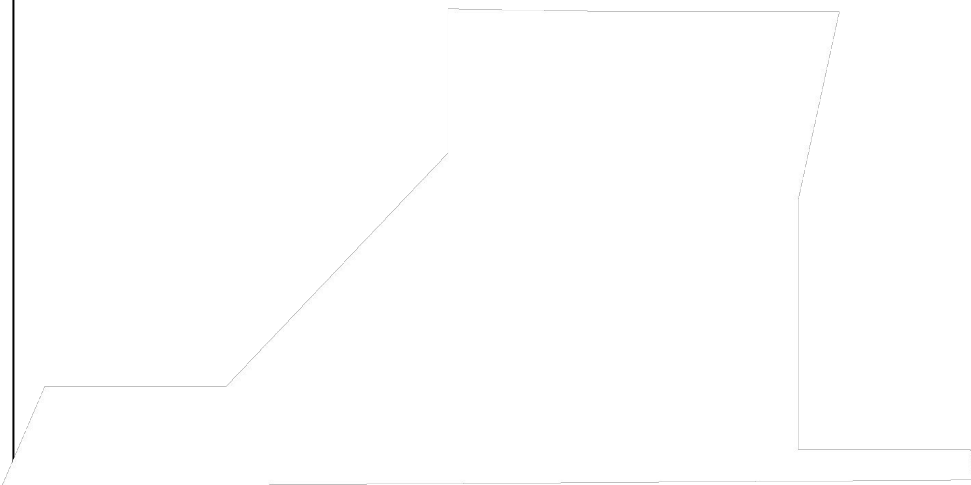
1 – 2: Руки в стороны;

3 – 4: И.П.

- - 4-5 кг.
- - 2-3 кг.
- - 0,5-1 кг.

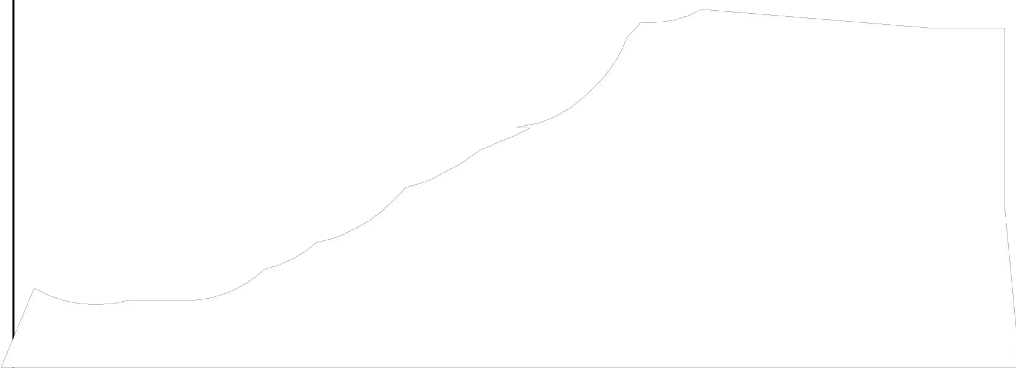


И.П. лёжа на животе



**И.П. лёжа на животе руки
вверх, в руках набивной
мяч.**

- 1-2. прогнуться, руки вверх;
- 3-4. И.П.



**И.П. лёжа на животе, руки
за головой.**

- 1-2. прогнуться, руки за головой;
- 3-4. И.П.

Мышцы брюшного пресса

И.П. лёжа на спине, держась руками за перекладину.

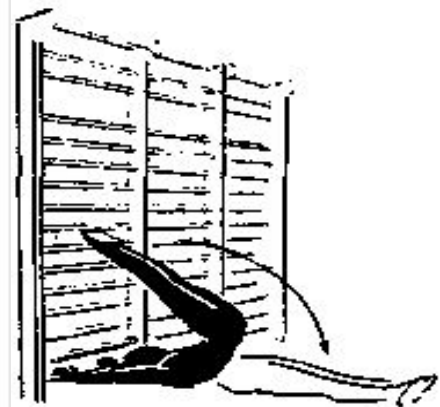
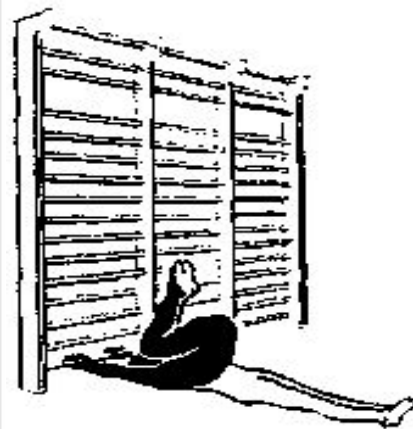
1-2. Сгруппироваться, поднимая таз;

1-2. поднимание прямых ног,

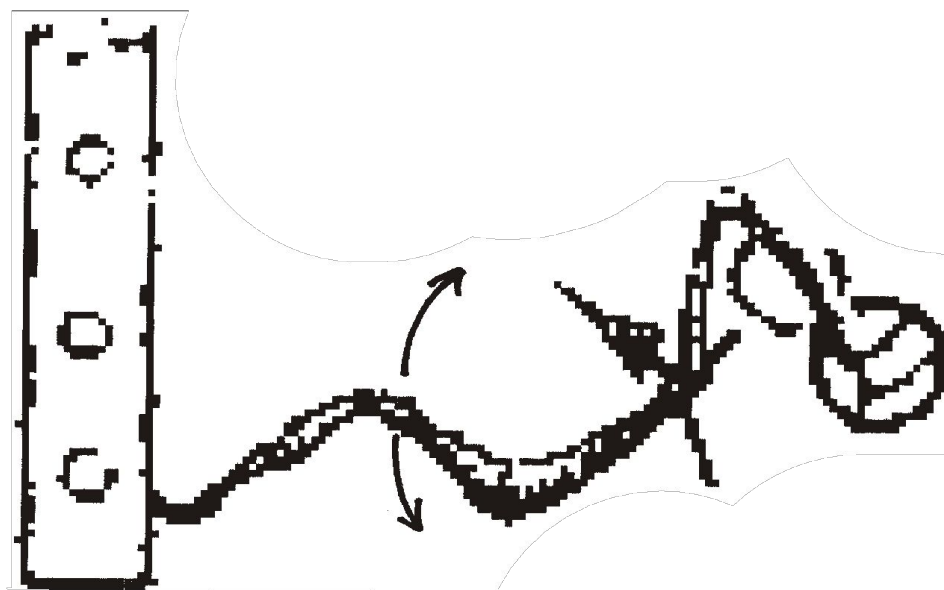
3-4. И.П.

Касаясь перекладины;

3-4. И.П.



Косые мышцы живота



И.П. лёжа на полу, ноги согнуты под $\angle 90^0$ и закреплены, руки за головой, в руках набивной мяч.

1-2. Поднимание туловища с поворотом к левому (правому) колену.

3-4. И.П.

5-8. то же к правому (левому) колену.

Мышцы спины

И.П. лёжа на животе на скамейке, руки в стороны, гантели в руках.

1-2. руки назад – вверх;

3-4. И.П.



Мышцы брюшного пресса

И.П. лёжа на спине, руки вдоль туловища

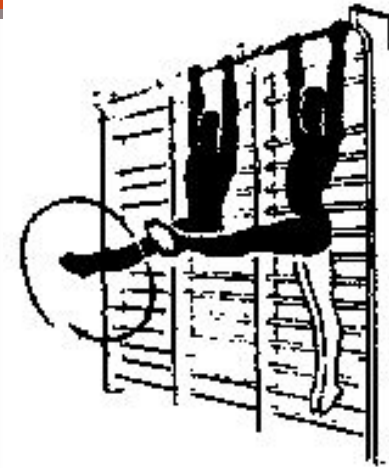


1-2. поднимание туловища, наклон вперед к прямым ногам;
3-4. И.П.

Мышцы брюшного пресса



И.П. вис на гимнастической лестнице.

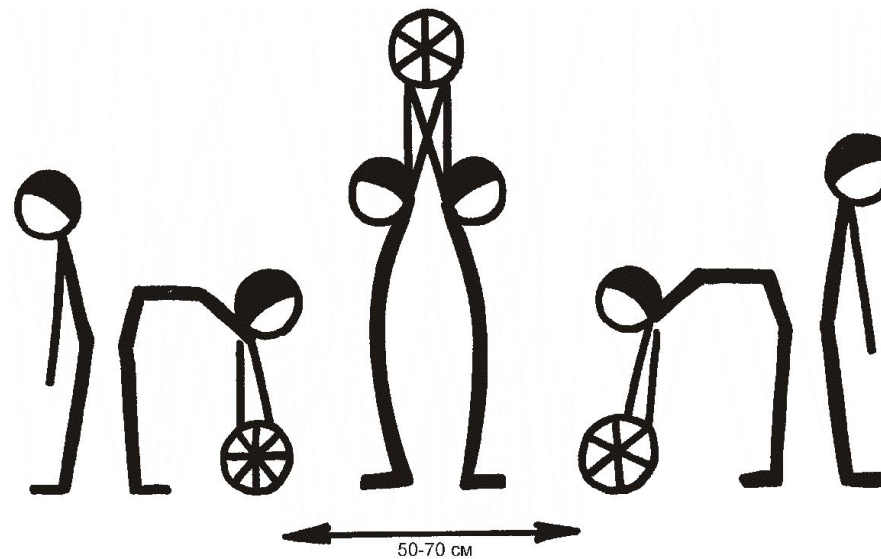


- 1-2. ноги вперед, согнутых в коленях под углом 90 градусов.
- 3-4. И.П.

- 1-2. ноги вперед.
- 3-4. И.П.

- 1-2. ноги вверх, касаясь ногами за головой.
- 3-4. И.П.

Разгибатели спины (в парах)



И.П. стоя спиной к партнёру на расстоянии 1 м, набивной мяч весом 2-3 кг на полу.

1-2. поднятие мяча с последующей передачей назад партнёру;

3-4. И.П.

5-8. то же другой партнер.