

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

10 занятие: Подкачка икроножных мышц

Разминка:

- Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.



- Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



- Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

- Встаньте прямо, держа спину ровно. Медленно поднимаемся на носки, стараясь как можно выше поднять пятки. Опускаемся в исходное положение. Делаем 3 подхода по 30 раз.



- Хождение по лестнице. Необходимо подниматься и спускаться по лестнице в течение 10 минут, чередуя хождение обычным шагом и переступание через ступеньки.



- Встаньте на край ступеньки, так чтобы пятка висела в воздухе. Подняться на цыпочки максимально высоко, затем максимально опустить пятки, ощутимо растягивая голеностоп. Повторить 10 раз с параллельным положением стоп и 10 раз сдвигая пятки и раздвигая носки.

