

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

19 занятие: Развитие мышц шеи и плечевого пояса

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



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



Задания:

1. Заведите правую руку за спину и обхватите запястье левой рукой. Аккуратно потяните руку по направлению к левой ступне. Наклоните левое ухо к левому плечу. Задержитесь в этой позе на 20 секунд, затем повторите для другой стороны



2. Встаньте на четвереньки. Затем начинайте двигать левую руку ладонью вверх в пространство между вашей правой рукой и коленями, вращая корпус до тех пор, пока голова не коснется пола. Задержитесь в этом положении на 30–40 секунд, затем повторите для другой стороны.



3. Прислоните левую руку к стене. Ладонь может также прикасаться к стене или смотреть в потолок. Прижмите плечо к стене. Грудь слегка отверните от стены, создавая мягкое растяжение. Задержитесь в этой позе на 30–40 секунд и повторите с другой рукой.



4. Встаньте прямо, сцепите руки за спиной. Поднимайте руки до тех пор, пока не почувствуете натяжение. Задержитесь в этой позе на 30–40 секунд, повторите 3 раза. Если вам нужна еще более глубокая растяжка, вы можете наклониться вперед.



