

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

8 занятие: Подкачка рук

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:

- Планка на локтях. Примите позицию упор лежа и встаньте на локти параллельно полу. Ваше тело условно должно проходить по прямой линии. Держите локти на уровне плеч, не округляйте спину вверх и не прогибайтесь к полу. Ступни поставьте вместе и втяните живот. Чтобы задействовать все мышцы кора, максимально напрягайте мышцы пресса, ягодиц и ног в течение всего упражнения. Оставайтесь в этом положении 60 секунд.



- Обратные отжимания на трицепс. Расположите руки на ширине плеч на устойчивом стуле. Подвиньтесь поближе к стулу, локти должны находиться как можно ближе к телу. Вытяните ноги в длину перед собой, немного согните в коленях, пятки упрутся в пол. Выпрямленные руки также слегка согните в локтях, чтобы не повредить суставы. На вдохе медленно согните локти, чтобы опустить свое тело к полу, пока плечо и предплечье не образуют угол 90 градусов. Обязательно держите спину близко к стулу, спина прямая. В нижней части движения задержитесь на 3-5 секунд. На выдохе, оттолкнувшись от стула, выпрямите локти и вернитесь в исходное положение. На протяжении всего упражнения держите спину ровной, не сутультесь. старайтесь опускать плечи, не подтягивайте их к ушам, когда опускаете и поднимаете тело. Повторить 20 раз.



- **Отжимания.** Встаньте на четвереньки, расположив ладони чуть шире плеч. Поставь ступни вместе, выпрями ноги и руки. Твое тело на протяжении всего упражнения вытянуто в четкую прямую линию. Приводя локти к корпусу, согните руки и опуститесь вниз, почти коснувшись пола грудью или кончиком носа. Теперь вернитесь в исходное положение.

