

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

9 занятие: Подкачка спины

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:

- Супермен. Одновременно отрывайте руки и ноги от пола. Задержитесь на пару секунд, максимально напрягите ягодицы и сжимайте лопатки. Повторить 30 раз.



- Обратная гиперэкстензия. Вам нужна будет лавочка или диван без подлокотников. Лягте так, чтобы упираться тазовыми косточками в край лавки. Медленно опускайте ноги вниз (не касайтесь ими пола) и поднимайте вверх чуть выше параллели. Руками держитесь за края лавки/кровати. Повторить 30 раз.



- Планка с опорой на 2 точки. Примите классическую позу планки. Вытяните вперед прямую руку и поднимите вверх противоположную ногу. Задержитесь в этом положении 60 секунд. Опуститесь на пол, поменяйте ногу и руку и повторите движение.

