

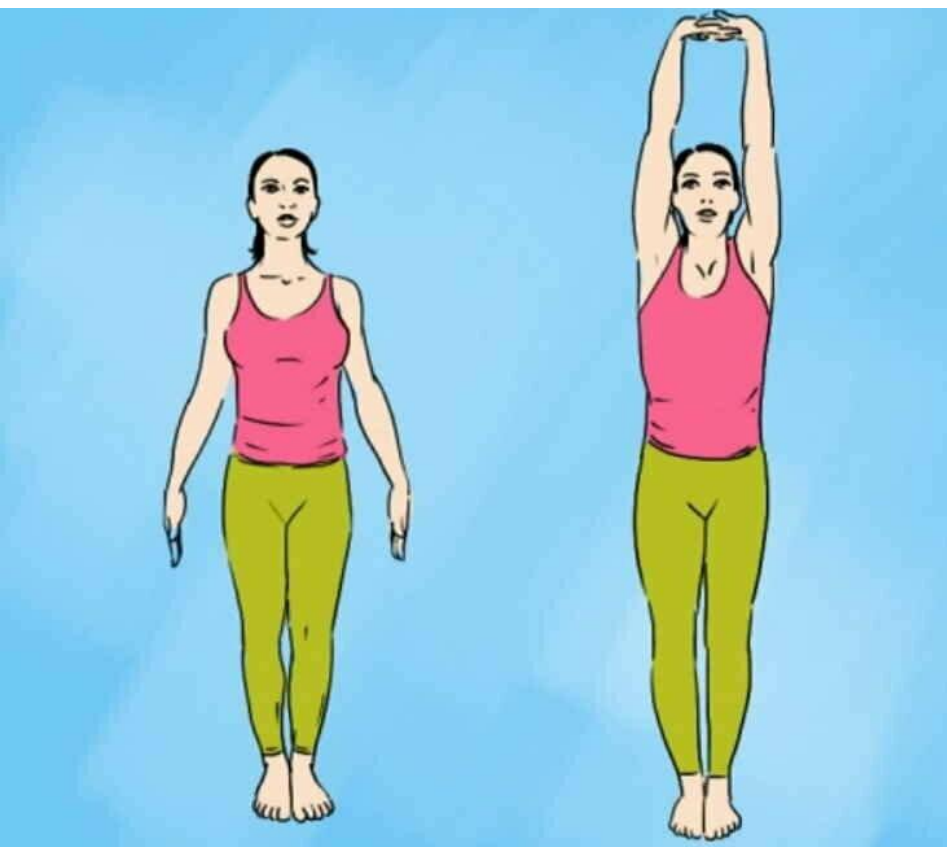
Комплекс упражнений для утренней гимнастики

Выполнила: Подушкина Дарья

11-3 группа

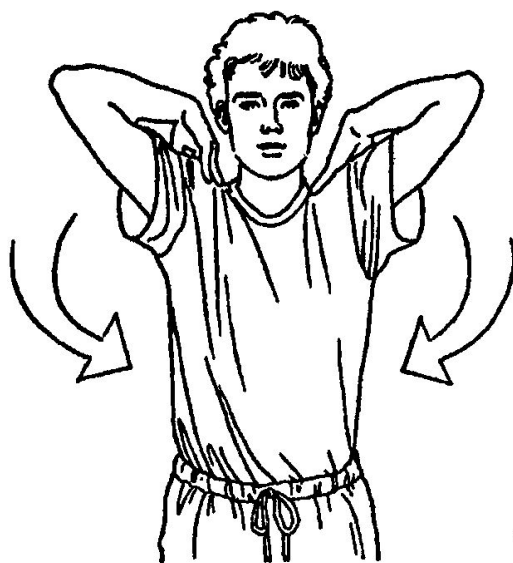
Преподаватель: Ю.А. Шалагинов

Поднятие рук вверх или в стороны



- Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук
- 2 подхода по 10 раз

Круговые движения согнутыми руками вперед, назад



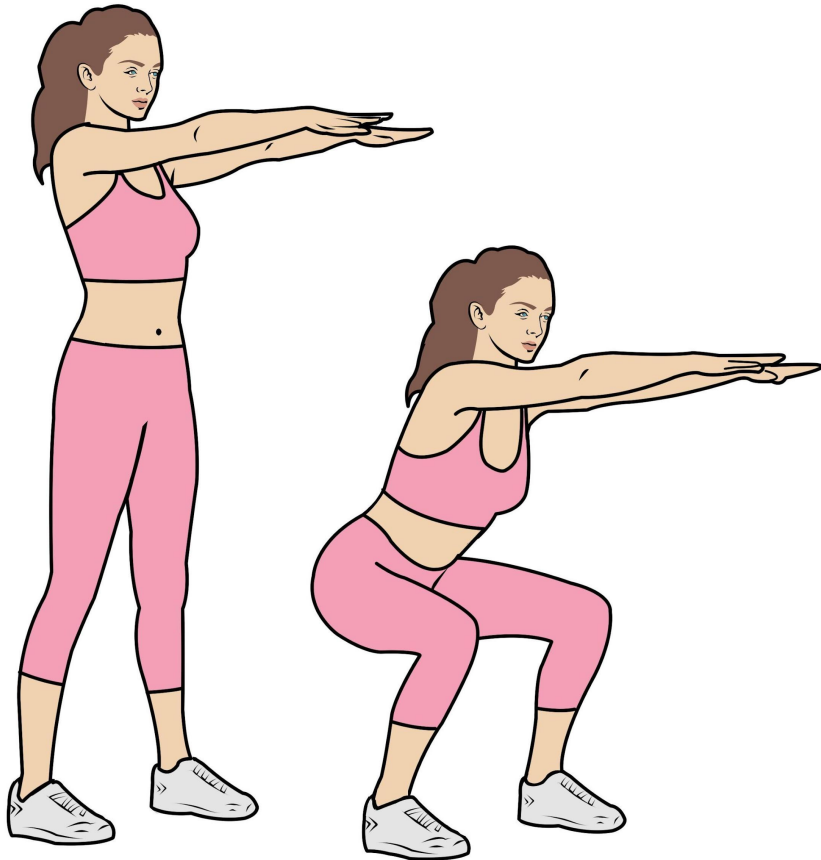
- Это упражнение увеличивает эластичность и подвижность суставов рук, кровообращения
- 2 подхода по 8 раз

Наклоны влево, вправо, вперед, назад



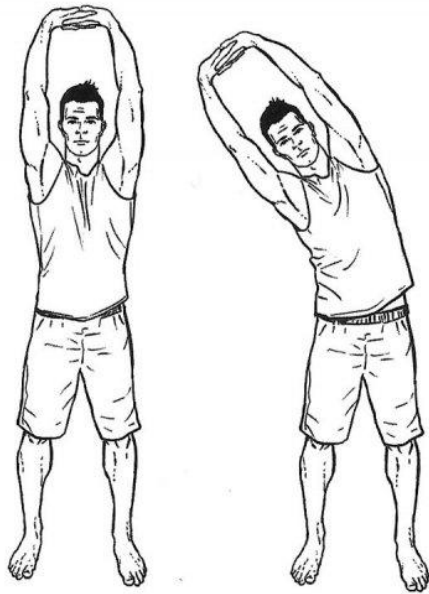
- Укрепляет мышцы туловища, спины и живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника
- 2 подхода по 15 раз

Приседания



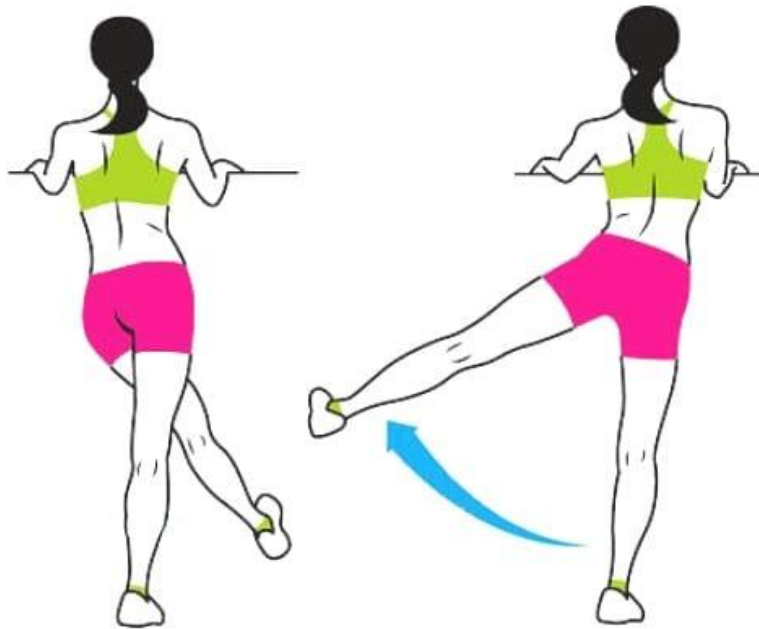
- Упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног
- 3 подхода по 10 раз

Наклоны в стороны



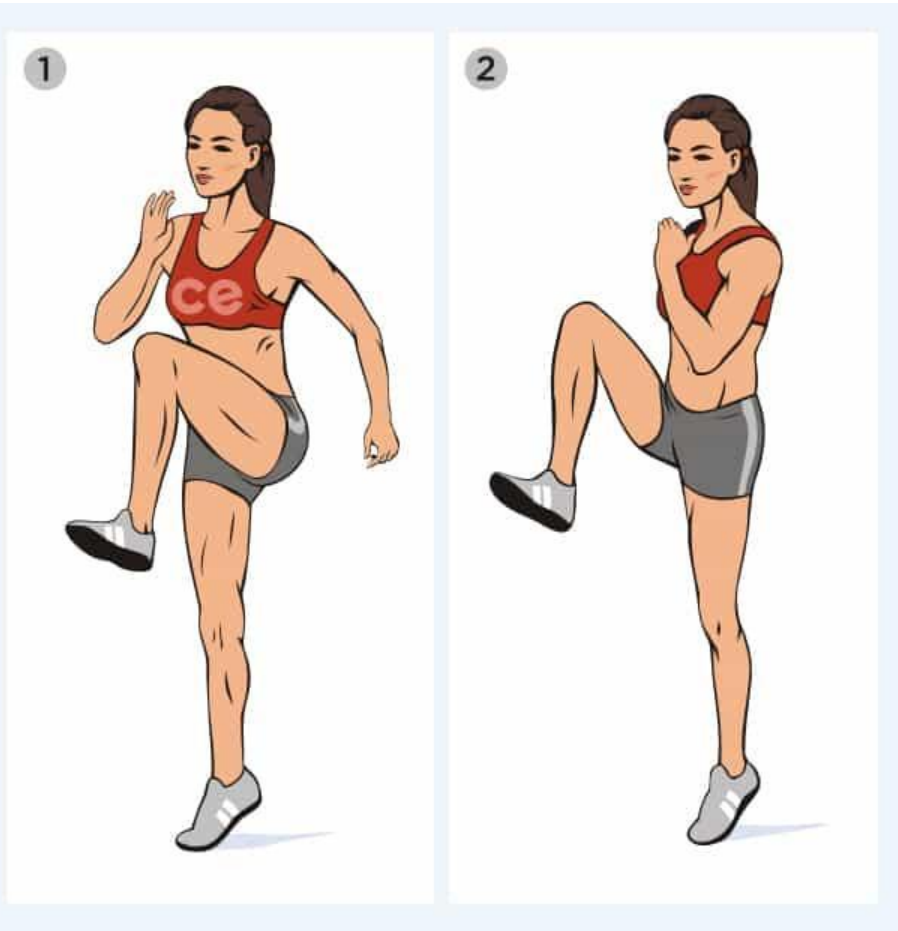
- Усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости
- 2 подхода по 8 раз

Маховые движения ногами и руками



- Упражнение увеличивает подвижность суставов рук и ног
- 3 подхода по 15 раз

Прыжки и бег на месте



- Упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения
- 2 подхода по 15 раз



СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ
БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ
!

