Выполнил: Осипенко Д.В, № 595

Комплекс Офп

1 упр – вращение кистей рук в одну и другую стороны(по 10 раз кажд)

2 упр - вращение рук в локтевом суставе в обе стороны(по 10 раз кажд)

3 упр – вращение рук в плечевом суставе в обе стороны(по 10 раз кажд)

4 упр – рывки руками от груди в стороны (10 раз)

5 упр – ноги вместе, стойка прямо, наклоны вперед с прямыми коленями, попытаться дотянутся пальцами до пола, вернуться в исходное положение( 5 раз)

6 упр – ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны в стороны с вытягивание одной руки вверх вдоль туловища(5 раз в каждую сторону)

7 упр – приседания на двух ногах (14 раз)

8 упр – приседание на одной ноги, вторую ногу выпрямлять во время приседания(5 раз для каждой ноги)

9 упр – отжимания на коленях (14 раз)

10 упр – планка на полу под углом 45 градусов(с 40 – до 60 сек, 2 подхода с перерывами)

11 упр – сидя на полу развести ноги в стороны и тянутся к ним(6 раз к каждой)

12 упр – сидя на полу ноги в мести спереди, тянутся вперед к носкам(10 раз)