

Комплекс упражнений с фитнес резинкой

	Рисунок	Описание упражнений	Дозировка	ОМУ
1		Махи ногами. И.п. фитнес резинка выше щиколоток, ноги прямо. 1-2-отвести правую ногу в сторону 3-4- и.п. Тоже с левой ноги	20 р	Спина прямая, стараться удерживать ровное положение, пресс напряжен
2		Отведение ноги назад. И.п.-стоя на четвереньках, одна нога вдеа в кольцо на щиколотке, вторая согнута в колене и петля зацеплена за стопу. 1-2-поднять ногу вверх 3-4-и.п. Тоже другой	10-15 р	Сохранять естественный прогиб в пояснице, не наклоняться вбок. Угол в колене прямой
3		Ракушка. И.п.-лежа на боку, экспандер выше колен, опереться на предплечья., ноги соединены вместе, чуть согнуты. 1--поднять колено верхней ноги (преодолеть сопротивление) 2-3-задержаться в этой точке 4- и.п. Повторить на другую ногу	10-15 р	Ступни прижаты друг к другу
4		Сгибание рук на бицепс. И.п.-стоя одной ногой на резинке, руки вдоль тела, локти прижаты., резинка в кулаках, ладонями вверх 1-2-согнуть руки к груди 3-4-опустить	10-15 р	Вес тела на передней ноге, спина прямая
5		Разведение рук. И.п.-стойка ноги врозь, руки над головой, резинка на запястьях 1-развести руки в стороны, согнув локти под углом 90 градусов 2-3-сопротивляться силе экспандера 4-и.п.	10-15 р	Спина прямая
6		Велесипед. И.п.-лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, экспандер вокруг стоп 1-2-подтянуться локтем правой руки к колену левой ноги, правую ногу вытянуть вперед. 3-4- тоже с другой	20 р	Пресс и ягодицы напряжены

