

СМГ 06.04.20

ИОНМО

СОЦ/5-19-1-о

Корниенко Виктория

Самочувствие и пульс

- Перед занятием – самочувствие хорошее, пульс 76.
- После занятия – самочувствие хорошее, пульс 110.
- Через 5 минут – самочувствие хорошее, пульс 84.

Вращения ГОЛОВОЙ

По 5 раз в каждую сторону



Разминка плечевых
суставов

По 10 раз в обе стороны



Разведение рук с поворотом
корпуса

Всего 20 повторений



Вращения туловищем

По 10 в каждую сторону



Вращение кистями

По 10 раз в каждую сторону



Наклоны

По 10 раз в каждую сторону



Упражнения для
развития силы мышц
НОГ

Вращение ноги, согнутой в колене
По 10 повторений на каждую ногу



Отведение ноги в сторону

По 10 повторений на каждую ногу



Выпады в сторону 20 раз



Поднятие колена к груди
По 10 повторений на каждую ногу



Приседания

2 подхода по 20 раз

