



**ОТЧЕТ  
ПО ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ  
27.05.20**

**Выполнила: ст. гр. Эк/б-18-5о, ИФЭУ 2 курс, Краус А.О**

# Пульсометрия

Пульс до занятия : 80 уд/мин

Самочувствие – хорошее

После выполнения комплекса упражнений : 90  
уд/мин

Самочувствие – хорошее

Через 5 минут после занятия: 82 уд/мин

Самочувствие - хорошее



КОЛИЧЕСТВО  
ПОВТОРЕНИЙ  
ДЛЯ ВСЕХ  
УПРАЖНЕНИЙ – 8



# Упражнение 1 – Растяжка для предплечий



# Упражнение 2 – Растяжка для рук





# Упражнение 3 – Растяжка для предплечий с отведением руки за спину



# Упражнение 4 – Растяжка для мелких мышц кисти



# Упражнение 4 – Растяжка для мелких мышц кисти





# Упражнение 5 – Растяжка для тыльной части кисти



# Упражнение 6 – Растяжка для МЫШЦ КИСТИ

