Адаптивная физическая культура

20 апреля и 24 апреля

Вспоминаем разминку про Жирафа, какие движения соответствуют словам <https://www.youtube.com/watch?v=7bAIO4z7aho&list=PLYv0jqD5GYU9YDZ_UWBB15xDSC6b7zIHo&index=7>

Разучиваем новую разминку: <https://youtu.be/4Oxoa4mKlUA>

Выполняем комплекс упражнений:

1. Подьем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой  - 10 раз (ноги зафиксированы или согнуты)        упражнение на пресс

2.  Разгибание спины лежа на животе 10 раз      упражнение для спины

 3. Приседания с прямой спиной 10 раз упражнение для ног

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу - 10 раз упражнение для рук

Если указанное количество повторений даётся легко, то делать до тех пор, пока последние повторения не будут даваться с усилием, тоже касается и меньшего количества повторов

Прошу сделать видео первого занятия и после ежедневного выполнен комплекса через неделю, чтобы оценить физическую и личный прогресс

Видео присылайте на вацап 9655397118