

Комплекс упражнений с гантелями первый

1 (а, б). И.п. - стоя, ноги врозь, руки с гантелями опущены вниз. Поднять прямые руки вперед вверх – вдох. Опустить руки в стороны вниз, принять исходное положение – выдох.

2. И. п. – то же, что в упр. 1. После вдоха, наклоняя туловище влево, поднять гантель правой рукой к подмышечной впадине; принять исходное положение – выдох. Выполнить упражнение с наклоном в правую сторону и принять исходное положение.

3. И. п. – то же, что в упр. 1. Поднять руки в стороны вверх – вдох; опустить руки и принять исходное положение – выдох.

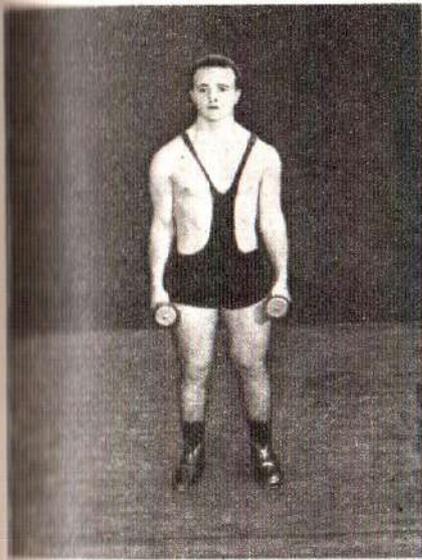
4 (а, б). И. п. – стоя, ноги врозь, руки с гантелями вытянуты вперед. Повернуться влево, не отрывая пяток от пола, руки отвести в сторону поворота, принять исходное положение; выполнить то же в правую сторону. Дыхание произвольное.

5 (а, б). И. п. – стоя, ноги врозь, руки с гантелями за головой. Сделать наклон туловища влево и принять исходное положение; выполнить то же с наклоном вправо. Дыхание произвольное.

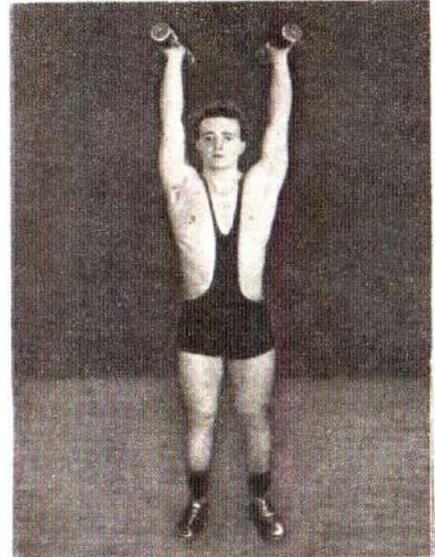
6 (а – г). И. п. – то же, что в упр. 1. Поднять руки вверх – вдох, опуская руки вниз и отводя их назад, наклонить туловище вперед, не сгибая ног, - выдох; выпрямляя туловище, сделать полуприсед на всей ступне, руки вытянуть вперед в стороны – вдох, принять исходное положение – выдох.

7 (а – г). И. п. – то же, что в упр. 1. Повернуться влево, не отрывая пяток от пола, развести руки в стороны – вдох, наклониться вперед, опустить гантели к полу – выдох; выпрямиться, поднять руки вверх – вдох, принять исходное положение – выдох; выполнить то же с поворотом вправо.

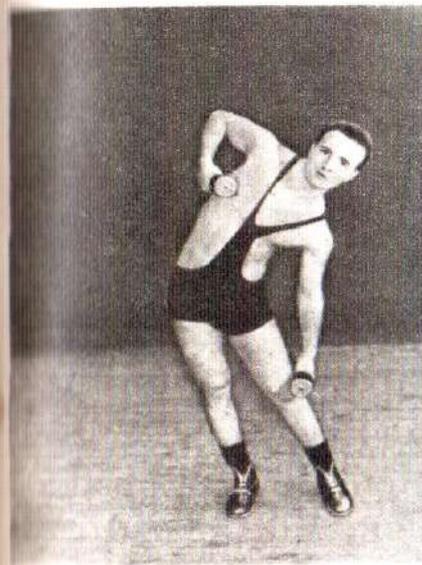
8. И. п. – то же, что в упр. 1. Разводя руки в стороны и поворачивая туловище вправо, сделать вдох, наклониться, приблизив левую руку с гантелью к полу – выдох, принять исходное положение – вдох; выполнить то же с поворотом туловища влево.



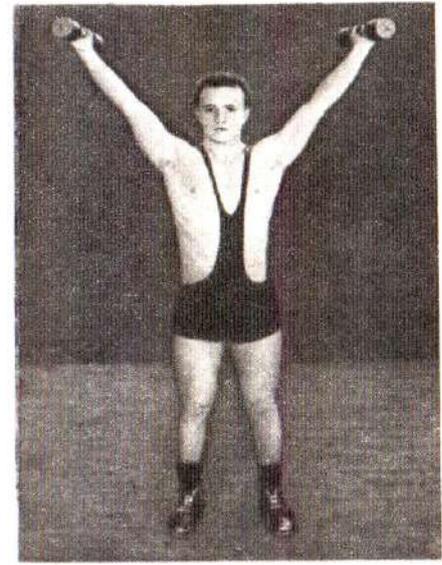
1 а



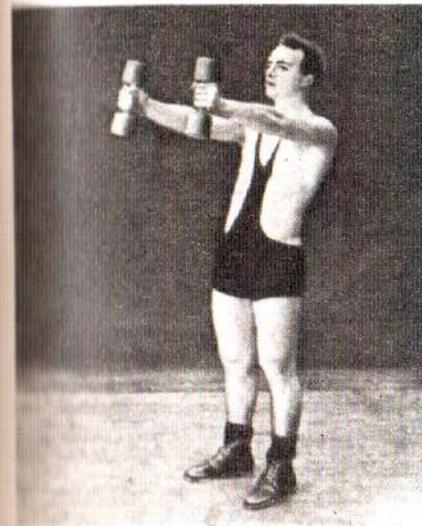
1 б



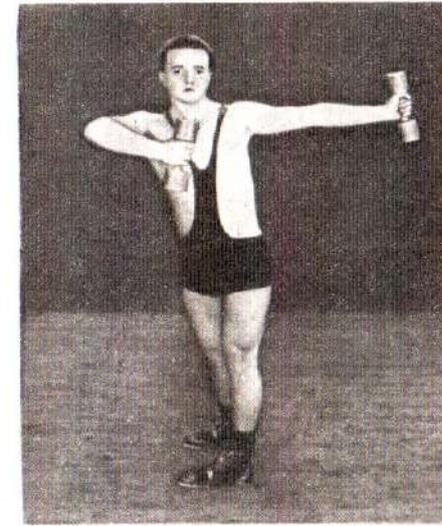
2



3

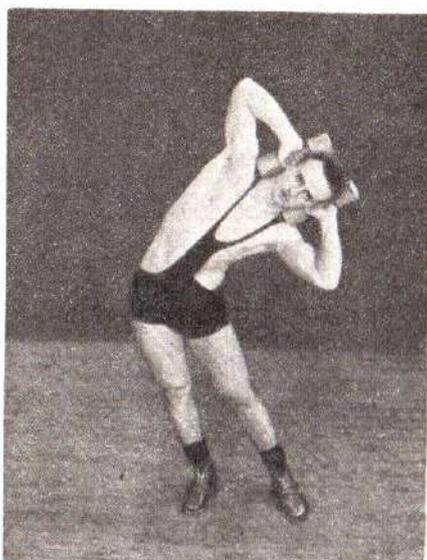


4 а

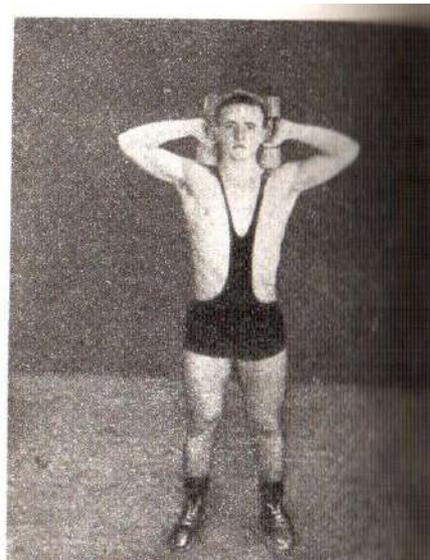


4 б

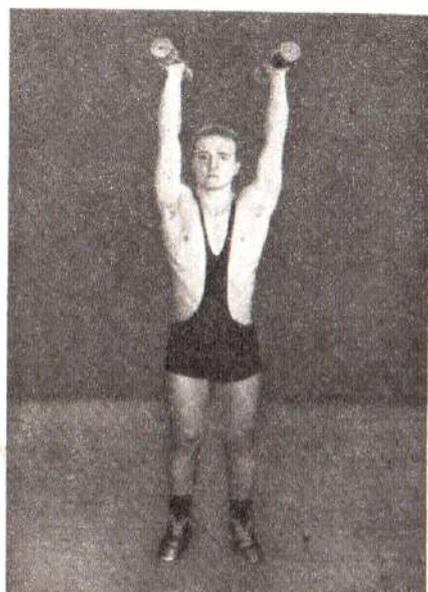
Рис. 10. Упражнения с гантелями. Комплекс первый



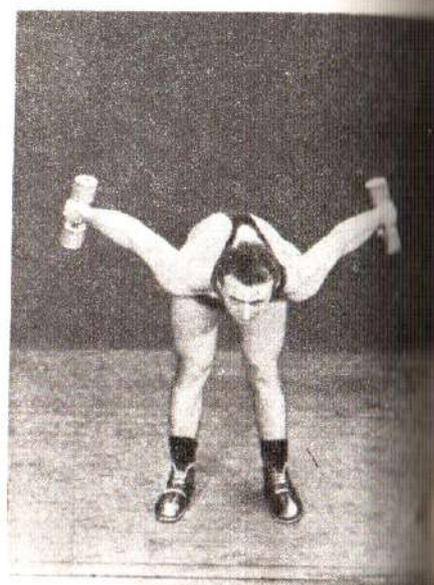
5 а



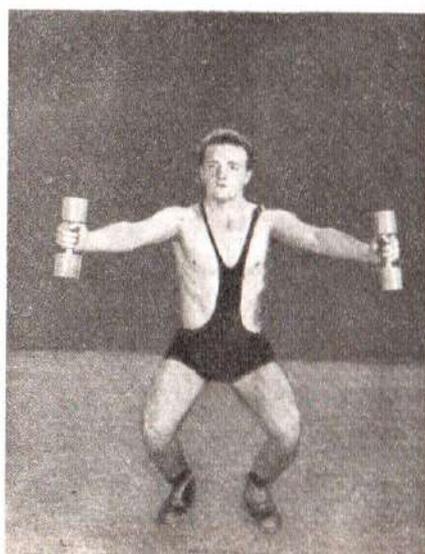
5 б



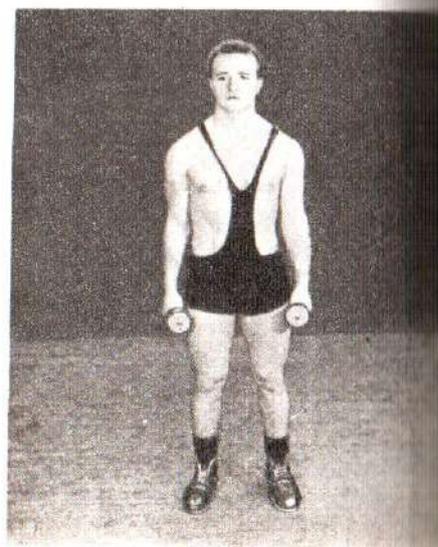
6 а



6 б

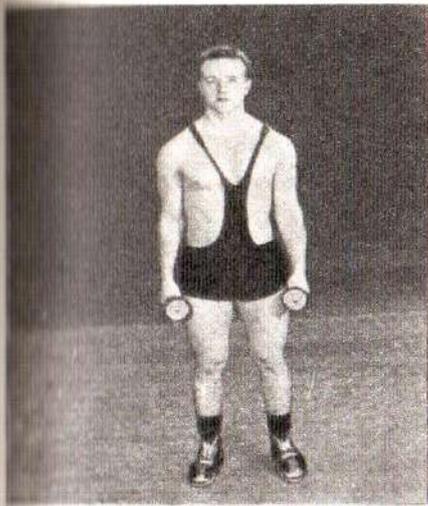


6 в

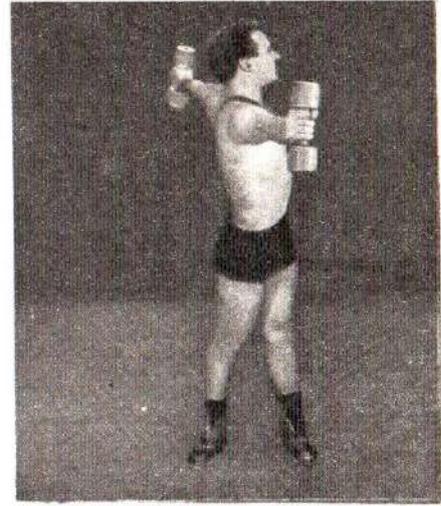


6 г

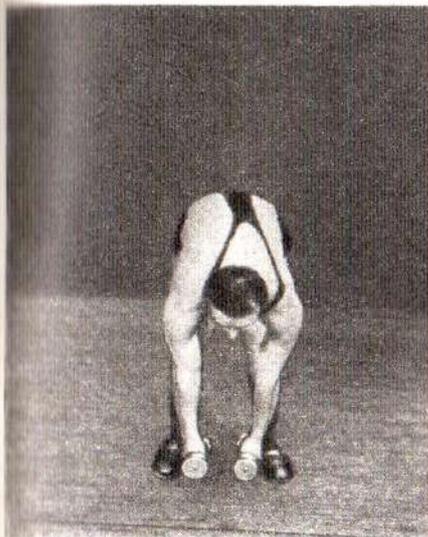
Рис. 10. Упражнения с гантелями. Комплекс первый (продолжение)



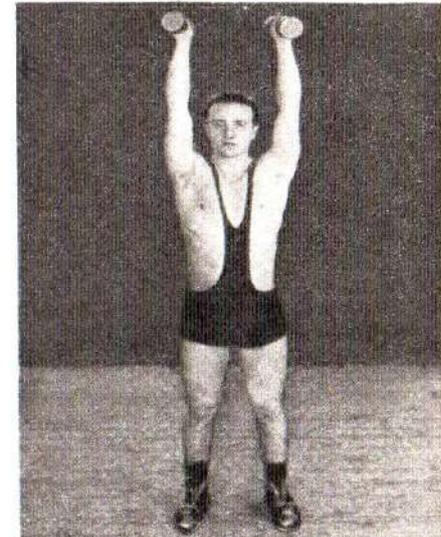
7 а



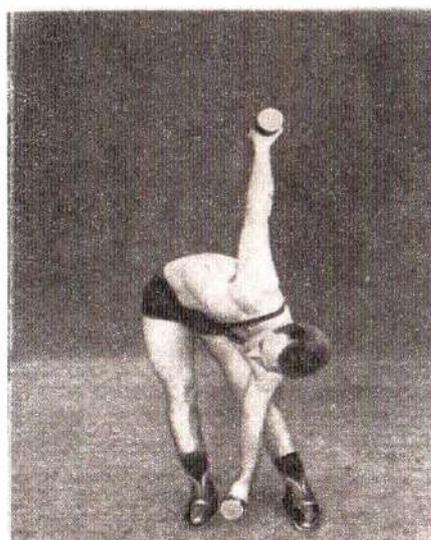
7 б



7 в



7 г



8

Рис. 10. Упражнения с гантелями. Комплекс первый (продолжение)

Комплекс упражнений с гантелями второй

1 (а, б). И.п. - стоя, ноги врозь, руки с гантелями опущены вниз. Поднять прямые руки в стороны – вдох; принять исходное положение – выдох.

2 (а – в). И. п. – то же, что в упр. 1. Поднять руки вверх – вдох; наклонить туловище вперед, отводя руки вниз назад, - выдох; выпрямить туловище и развести руки в стороны – вдох; принять исходное положение – выдох.

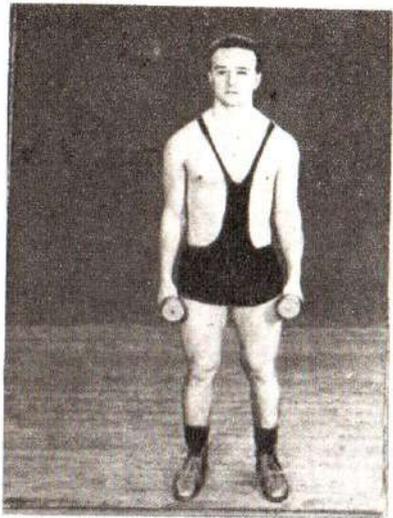
3. И. п. – то же, что в упр. 1. Поднимая руки вверх, сделать выпад левой ногой вперед – вдох; возвратиться в исходное положение – выдох. Выполнить то же с выпадом правой ногой.

4 (а, б). И. п. – стоя, ноги врозь, руки с гантелями подняты вверх. Наклонить туловище влево и принять исходное положение. Выполнить то же в правую сторону. Дыхание произвольное.

5 (а, б). И. п. – стоя, ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки разведены в стороны. Повернуть туловище влево, затем вправо, не отрывая пяток от пола. Дыхание произвольное.

6 (а, б). И. п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки с гантелями разведены в стороны. Поднять прямые ноги, соединить руки под ногами, принять исходное положение. Дыхание произвольное.

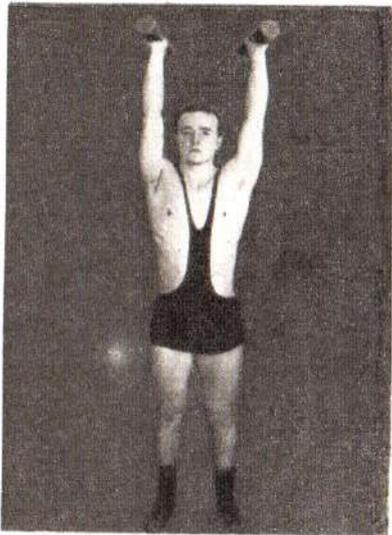
7 (а, б). И. п. – то же, что в упр. 1. Поднять руки в стороны ладонями вниз, прижать гантели к плечам, поднять руки вверх; принять исходное положение. Дыхание произвольное.



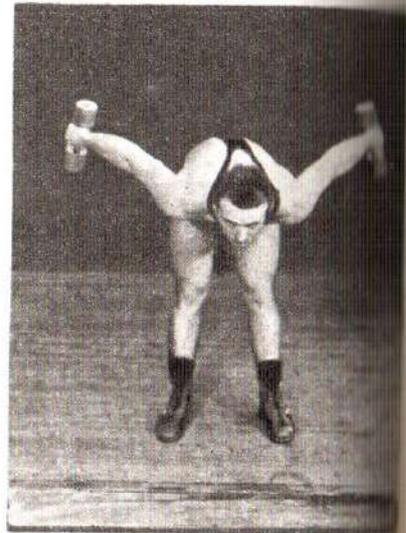
1 а



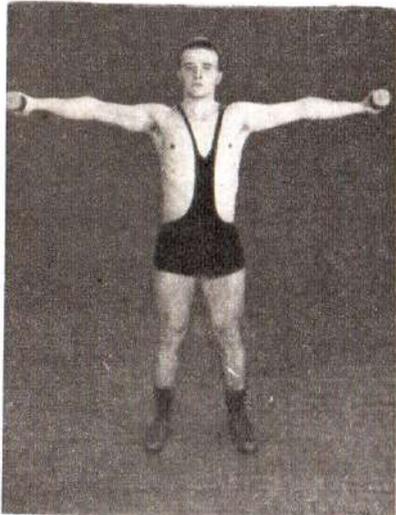
1 б



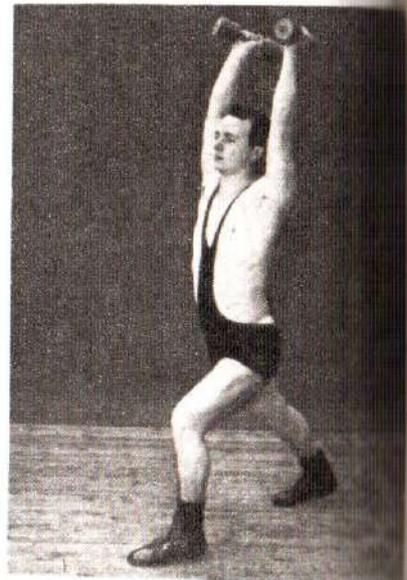
2 а



2 б

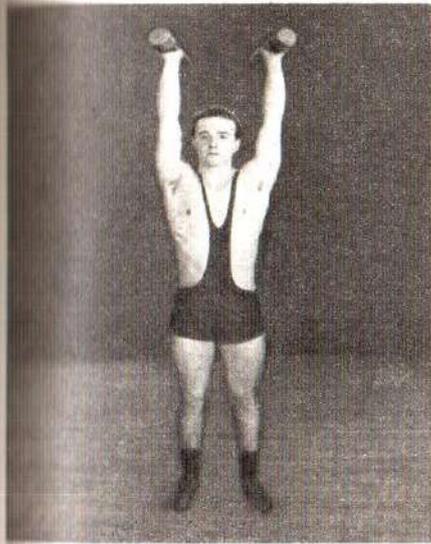


2 в

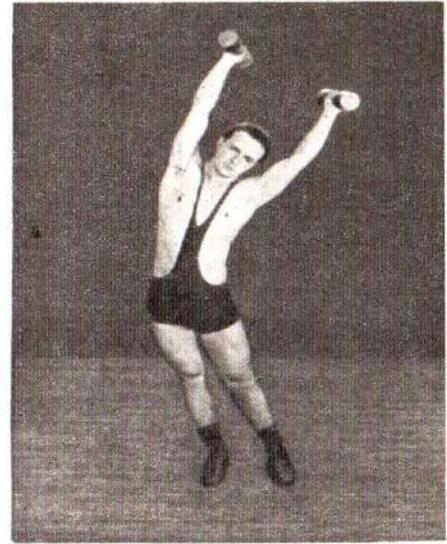


3

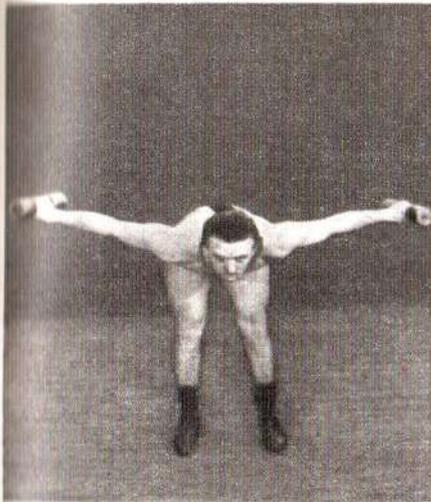
Рис. 11. Упражнения с гантелями. Комплекс второй



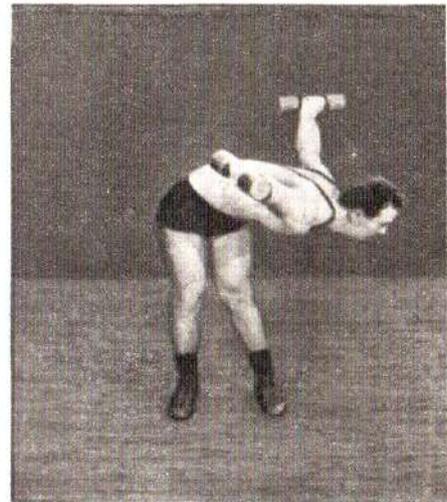
4 а



4 б



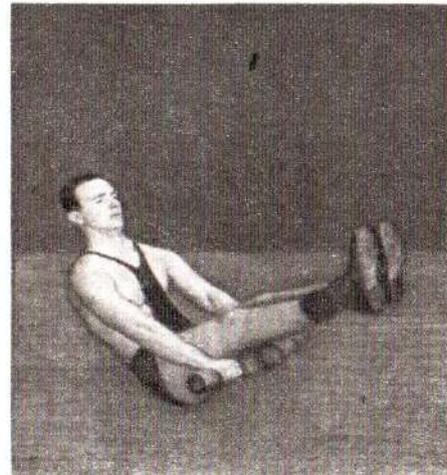
5 а



5 б

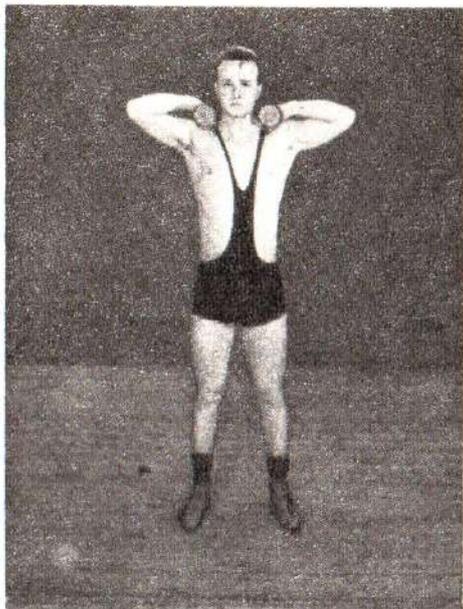


6 а

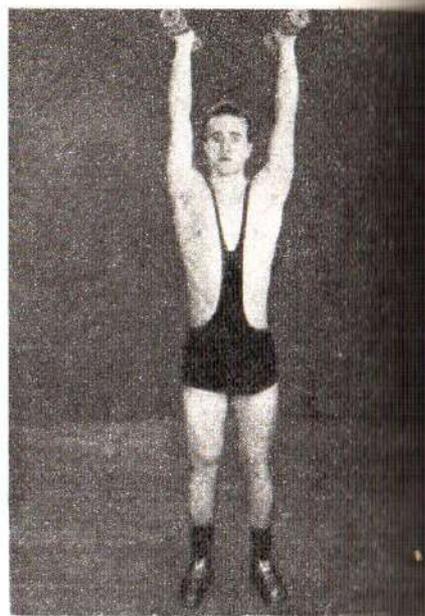


6 б

Рис. 11. Упражнения с гантелями. Комплекс второй (продолжение)



7 а



7 б

Рис. 11. Упражнения с гантелями. Комплекс второй (продолжение)

Комплекс упражнений с гантелями третий

1 (а, б). И.п. - стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя левую ногу назад, прогнуться в пояснице – вдох; принять исходное положение – выдох. Выполнить то же, отставляя правую ногу.

2 (а, б). И. п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. После вдоха медленно отвести руки вниз назад; принять исходное положение – выдох.

3 (а – в). И. п. – то же, что в упр. 1. Поднять прямые руки в стороны, свести их впереди и поднять вверх; принять исходное положение. Дыхание произвольное.

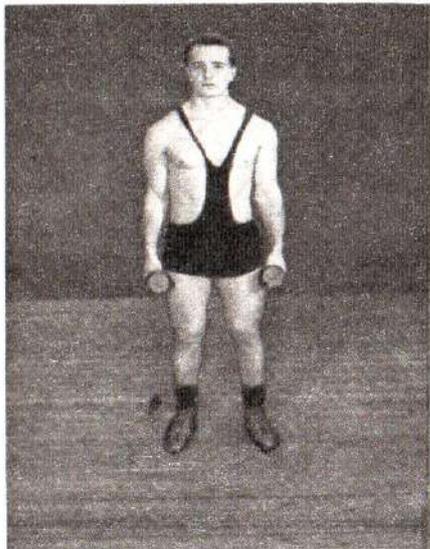
4. И. п. – то же, что в упр. 1. После вдоха, разводя руки в стороны, сделать выпад влево; отталкиваясь левой ногой, принять исходное положение – выдох; выполнить то же в правую сторону.

5 (а, б). И. п. – то же, что в упр. 2. Соединяя гантели, вращать туловищем влево, затем вправо. Дыхание произвольное.

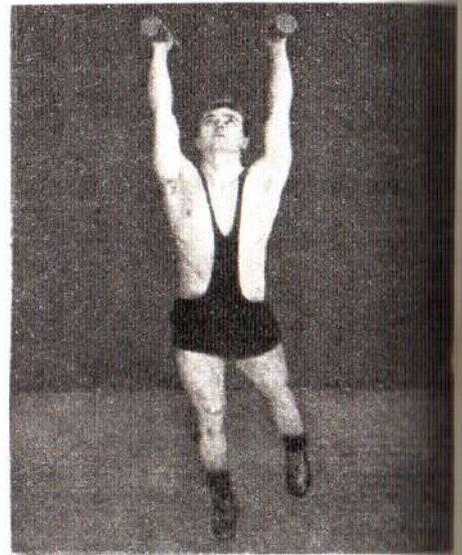
6 (а – в). И. п. – то же, что в упр. 1. Поднять руки вверх – вдох; наклонить туловище вперед, не сгибая ног; присесть на полных ступнях, руки вверх – начало выдоха; принять исходное положение – конец выдоха.

7. И. п. – то же, что в упр. 1. Поворачивая туловище влево, развести руки в стороны, пятки от пола не отрывать – вдох; принять исходное положение – выдох; выполнить то же в правую сторону.

8 (а, б). И. п. – лежа на скамейке (вдоль), зацепившись за нее ступнями, руки с гантелями за головой. После вдоха, поднимая туловище, согнуться, приблизив грудь к коленям; принять исходное положение – выдох.



1 а



1 б

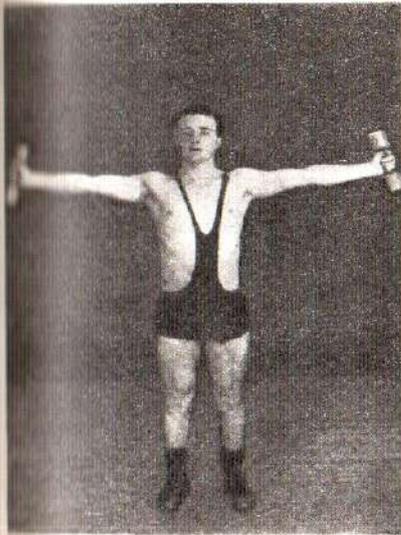


2 а

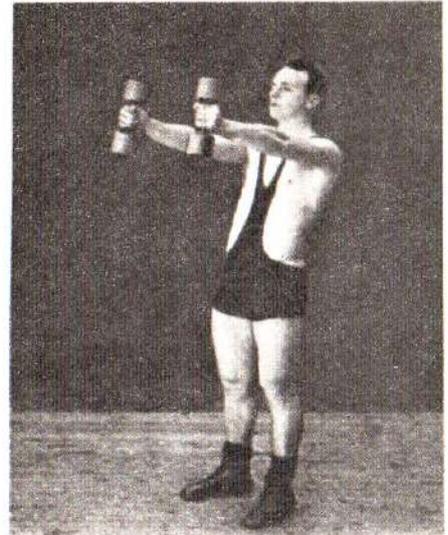


2 б

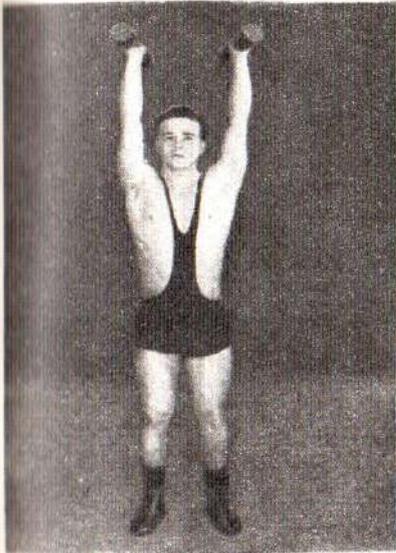
Рис. 12. Упражнения с гантелями. Комплекс третий



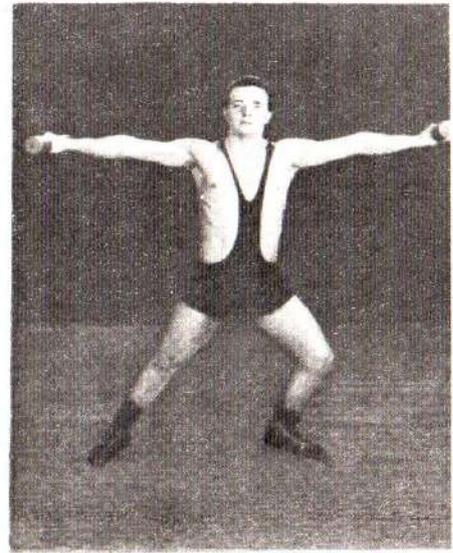
3 а



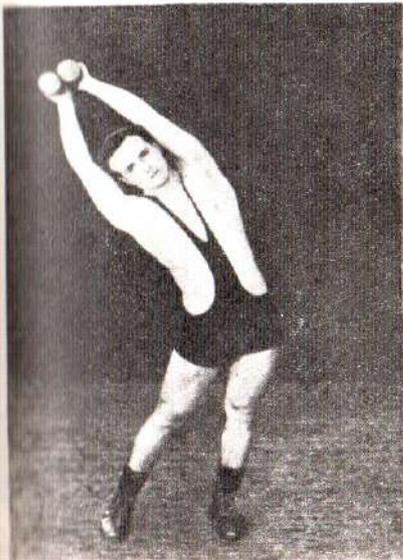
3 б



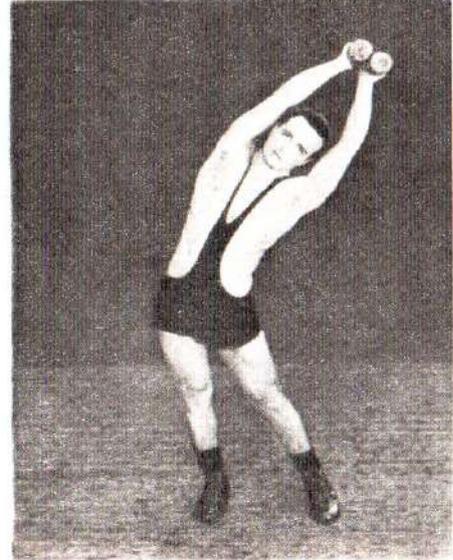
3 в



4

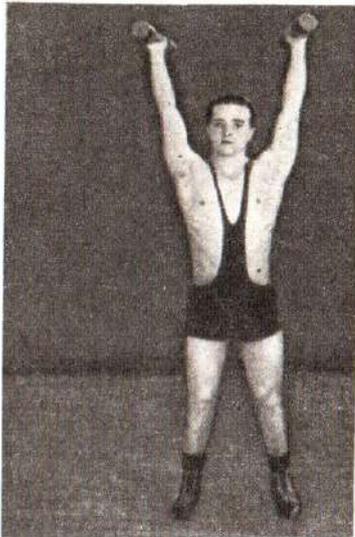


5 а

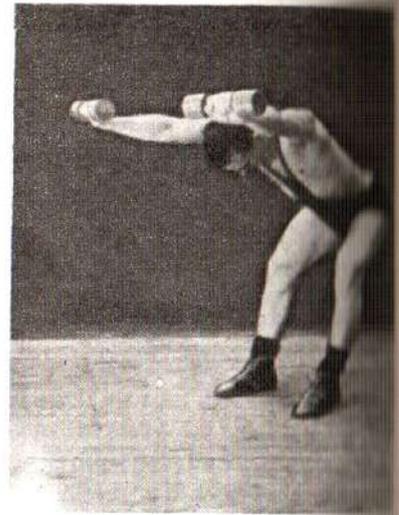


5 б

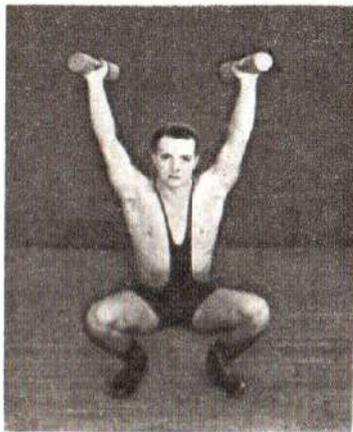
Рис. 12. Упражнения с гантелями. Комплекс третий (продолжение)



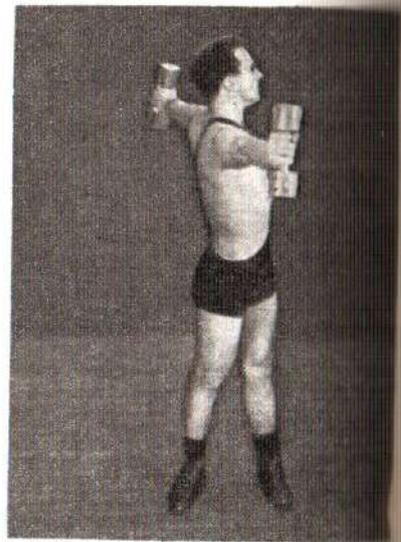
6 а



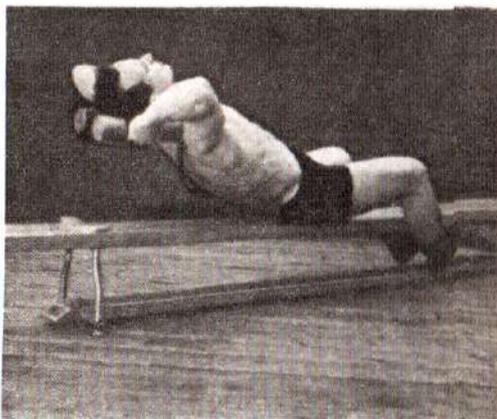
6 б



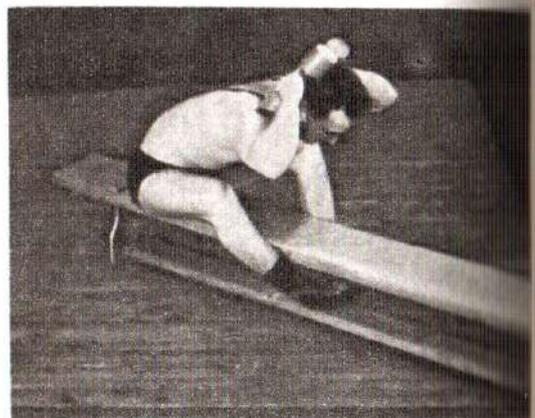
6 в



7



8 а



8 б

Рис. 12. Упражнения с гантелями. Комплекс третий (продолжение)