

## ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

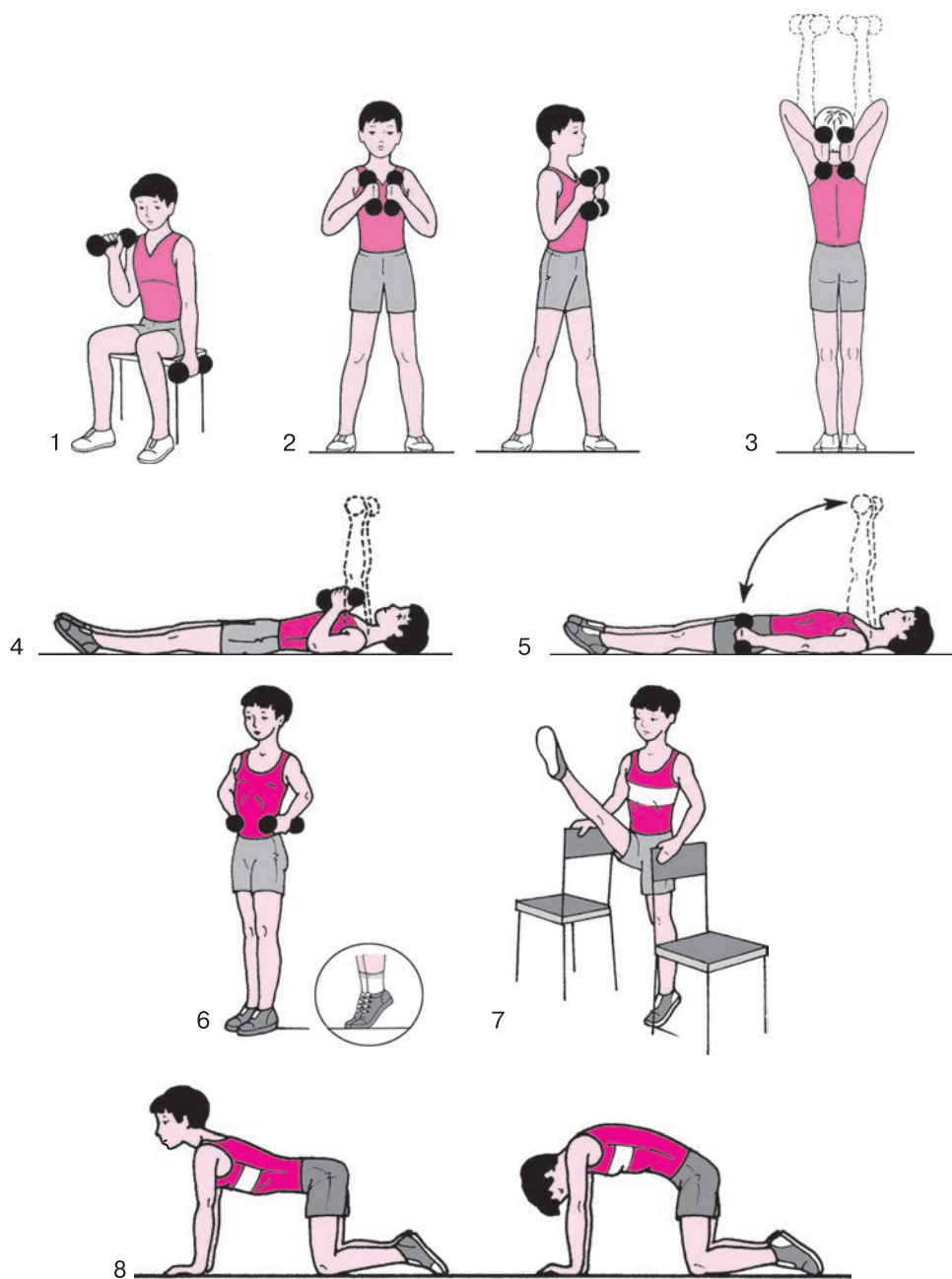


**Кардиолидер**

Комплексы для коррекции телосложения включают в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые с гантелями (юноши — 200 г, девушки — 100 г). Во время выполнения комплексов необходимо контролировать частоту пульса, которая должна быть в границах 120—130 уд./мин. Для регистрации пульса рекомендуется пользоваться *кардиолидером*, на котором можно устанавливать необходимый диапазон ударов сердца.

#### *Комплекс упражнений № 1 (рис. 1)*

1. И. п. — сидя на стуле, гантели вниз. Поочерёдное сгибание рук с гантелями к плечам. Дыхание произвольное. Выполнять до появления признаков усталости. После отдыха не менее 2 мин повторить упражнение.
2. И. п. — ноги врозь, руки перед грудью. 1—2 — поворот туловища вправо, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха между повторениями 1 мин.



**Рис. 1**

3. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверх. 1 — сгибая руки в локтях, опустить гантели за голову; 2 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз в среднем темпе. Интервал отдыха между повторениями 1 мин.
4. И. п. — лёжа на спине, руки с гантелями на груди. 1 — выпрямить руки вперёд, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить дважды по 8—10 раз в среднем темпе. Интервал отдыха между повторениями 1 мин.
5. И. п. — лёжа на спине, руки выпрямлены вперёд. 1—2 — руки опустить; 3—4 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха 1 мин.
6. И. п. — о. с., руки с гантелями на поясе. Ритмично опускаться и подниматься на носках. Дыхание произвольное. Повторить дважды до появления выраженной усталости. Интервал отдыха не менее 2 мин.
7. Упражнение без гантелей. И. п. — стоя, ноги врозь, опереться руками о спинки двух стоящих рядом (сиденьями наружу) стульев. 1—4 — медленно поднять прямую правую ногу вперёд-вверх, одновременно поднимаясь на носок левой ноги; 5—8 — медленно вернуться в и. п.; 9—16 — то же, но поднимая вверх и опуская левую ногу. Дыхание произвольное. Выполнять до появления выраженной усталости.
8. Упражнение без гантелей. И. п. — упор на коленях, голова опущена. 1—2 — максимально прогнуться, голову вверх-назад; 3—4 — согнуться, одновременно опустить голову, касаясь подбородком груди. Дыхание произвольное. Повторить 15—20 раз в медленном темпе.

### *Комплекс упражнений № 2 (рис. 2)*

1. И. п. — стоя, ноги врозь, локти приближены друг к другу на животе, руки с гантелями ладонями вперёд. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах. Дыхание произвольное. Повторить дважды в среднем темпе до появления первых признаков утомления. Интервал отдыха не менее 2 мин.

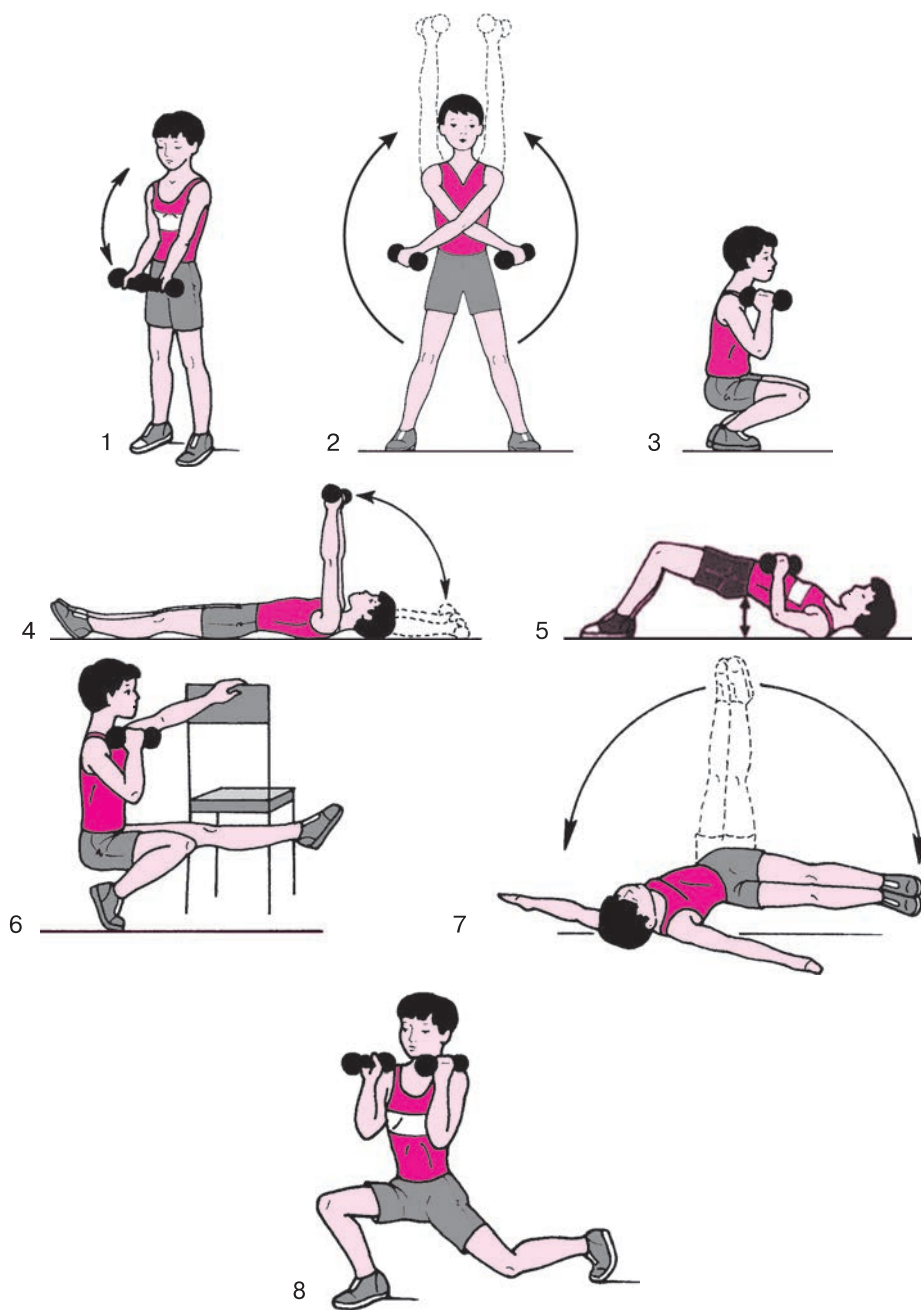


Рис. 2