Приложение 2.

**Комплекс упражнений «Круговая тренировка»**

**Мышцы спины**

Из положения, стоя ноги врозь, наклон вперед, отведение рук в стороны - назад, с отягощением.

• - 0,5-1кг, • - 2-3кг, • - 4-5кг

**Косые мышцы туловища**

• И.П. - лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны.

Положить колени вправо (влево); И.П.

То же, влево (вправо).

• И.П. – лежа на спине, ноги поднять под ∠ 90º, руки в стороны.

Поднимание и опускание прямых ног под углом в левую и правую стороны.

• И.П. – лежа на спине, ноги вперёд мяч зажат стопами, руки в стороны.

То же, но между голенями зажат мяч весом 1-2 кг.

**Грудные мышцы**

И.П. - лёжа на спине, на гимнастической скамейке, руки вперед, с отягощением.

Отведение рук в стороны; И.П.

• - 0,5-1кг, • - 2-3кг, • - 4-5кг.

**Мышцы спины**

• И.П. - лежа на животе, руки за головой.

Прогнуться, локти в стороны; И.П.

• И.П. – лежа на животе, руки вверх, набивной мяч в руках.

Прогнуться, вернуться в И.П

**Мышцы брюшного пресса (у гимнастической лестнице)**

• И.П. - лежа на спине, руки вверх, держась за перекладину.

Сгруппироваться, поднимая таз; И.П.

• И.П. – лежа на спине, руки вверх, держась за нижнюю перекладину.

Поднимание прямых ног, касание перекладины за головой; И.П.

**Косые мышцы живота**

• И.П. - лёжа на полу, ноги согнуты под ∠900, руки за головой, в руках набивной мяч.

Поднимание туловища с поворотом к левому (правому) колену.

**Мышцы спины**

Лёжа на животе на гимнастической скамейке, отведение рук в стороны - назад, с отягощением.

• - 0,5-1кг; • - 2-3кг; • - 4-5кг.

**Мышцы брюшного пресса**

И.П. - вис сзади на гимнастической лестнице

• Поднимание согнутых ног под ∠900;.

• Поднимание прямых ног под ∠900;

• Вис согнувшись.

**Разгибатели спины** (в парах)

И.П.- стоя спиной к партнёру на расстоянии 1м, набивной мяч весом 2-3кг на полу.

Поднимание мяча с последующей передачей назад партнёру и обратно.

**Мышцы туловища**

И.п. лёжа на полу, руки вдоль туловища.

Наклоны туловища вперед.