

# Сохранение активности с РС

## Программа 1

- Шаги на месте и махи руками (2 подхода по 30 сек.)
- Выпады вперед, 2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги
- Выпады в стороны, 2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги
- Приседания, 1 подход, 10 повт.
- Выпады с приседанием, 1 подход, 10 повт. для левой и правой ноги
- Прыжки на месте, ноги в стороны, 2 подхода по 10 повт.
- Прыжки на месте, со сменой ног — вперед и назад, 2 подхода по 10 повт.
- Приседания, 1 подход, 10 повт.
- Выпады с приседанием, 1 подход, 10 повт. для левой и правой ноги

### Примечание.

Многие из этих упражнений можно сочетать с движениями рук

Вы также можете взять в руки утяжелители... (или маленькие бутылочки с водой)

Проявляйте фантазию!

повт. = повторения

# Сохранение активности с РС

## Программа 1

**Шаги на месте и махи руками**

2 подхода по 30 сек.



# Сохранение активности с РС

## Программа 1

### Выпады вперед

и махи руками (используйте утяжелители...)

2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги



# Сохранение активности с РС

## Программа 1

### Выпады в стороны

и махи руками (используйте утяжелители...)

2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги



# Сохранение активности с РС

## Программа 1

### Приседания

Сгибайте колени на угол не более  $90^\circ$ ,  
колени не должны выходить за линию пальцев ног, держите  
спину как можно прямее,  
одновременно разводите руки в горизонтальном положении  
1 подход, 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 1

### Выпады с приседанием

Переместите корпус вперед, согните заднюю ногу по направлению к полу, затем вернитесь в исходное положение, держите спину как можно прямее; передняя часть колена не должна выходить за линию пальцев ног  
1 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги



# Сохранение активности с РС

## Программа 1

**Прыжки на месте, ноги в стороны**

2 подход, 10 повт.

**Прыжки на месте, со сменой ног — вперед и назад**

2 подход, 10 повт.

Комбинируйте с махами руками вперед и в стороны

Используйте утяжелители...

# Сохранение активности с РС

## Программа 1

### Приседания

Сгибайте колени на угол не более  $90^\circ$ ,  
колени не должны выходить за линию пальцев ног, держите спину как  
можно прямее,  
одновременно разводите руки в горизонтальном положении  
1 подход, 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 1

### Выпады с приседанием

Переместите корпус вперед, согните заднюю ногу по направлению к полу, затем вернитесь в исходное положение, держите спину как можно прямее; передняя часть колена не заступает за границы пальцев ног.

1 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги

