

Сохранение активности с РС

Программа 3

- Убедитесь в работоспособности тормозов вашего ролятора!
- Поочередно поднимайте колени, макс. 90°, 2 подхода по 10 повт., или шагайте на месте, 2 подхода по 30 сек.
- Приподнимайтесь на пальцах ног (не задерживаясь в этом положении) и возвращайтесь в исходное положение, 2 подхода по 10 повт.
- Отводите одну ногу в сторону, держите корпус как можно прямее, 2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги
- Поднимите правую руку как можно выше и одновременно обопритесь левой рукой об упор на вашем роляторе, затем поменяйте руку; 2 подхода по 10 повт. для левой и правой руки
- Встаньте у ролятора, вытяните правую руку и возьмитесь за сиденье ролятора, вытяните левую руку и возьмитесь за сиденье ролятора, затем возьмитесь правой рукой за упор, после чего проделайте то же самое правой рукой, 2 подхода по 10 повт.
- Встаньте у ролятора, медленно согните колени и руки, затем вернитесь в исходное положение 2 подхода по 10 повт., сосредоточьтесь на сгибании ног, 2 подхода по 10 повт., сосредоточьтесь на сгибании рук

Примечание.

Убедитесь в работоспособности тормозов!

Если 2 подхода по 10 повт. для вас слишком много, делайте 1 подход по 10 повт. утром и 1 подход по 10 повт. вечером

Повт. = повторения

Сохранение активности с РС

Программа 3

Встаньте у ролятора

Поочередно поднимайте колени, макс. 90°,
2 подхода по 10 повт.

Или шагайте на месте, 2 подхода по 30 сек.

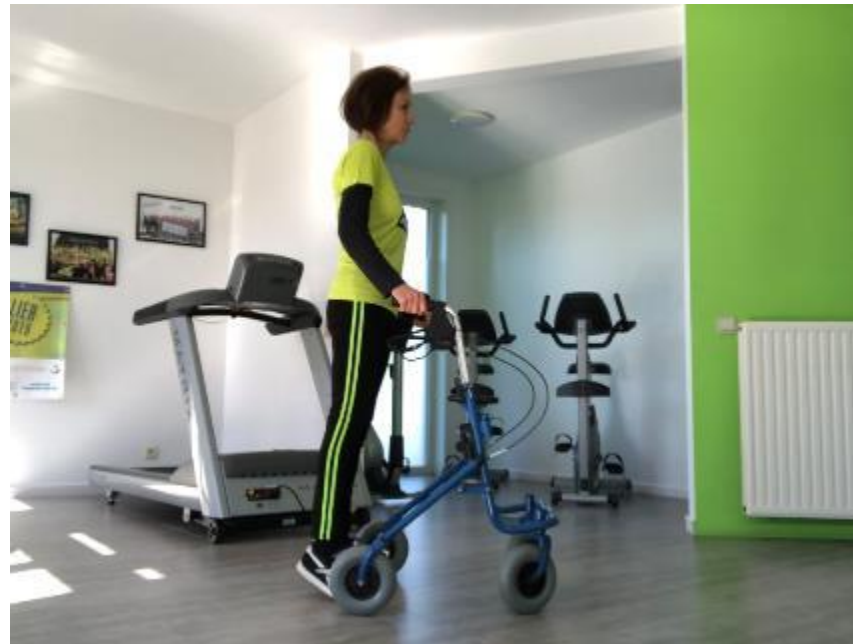


Сохранение активности с РС

Программа 3

Встаньте у ролятора

Приподнимайтесь на пальцах ног (не задерживаясь в этом положении) и возвращайтесь в исходное положение, 2 подхода по 10 повт.



Сохранение активности с РС

Программа 3

Встаньте у ролятора

Отводите 1 ногу в сторону, держите корпус как можно прямее,
2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги



Сохранение активности с РС

Программа 3

Встаньте у ролятора

Поднимите правую руку как можно выше и одновременно обопритесь левой рукой об упор на роляторе, смените руки, 2 подхода по 10 повт. для левой и правой руки

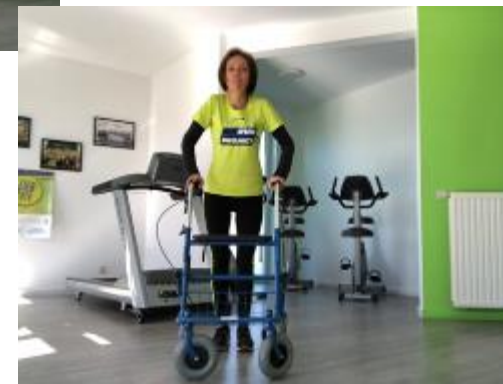


Сохранение активности с РС

Программа 3

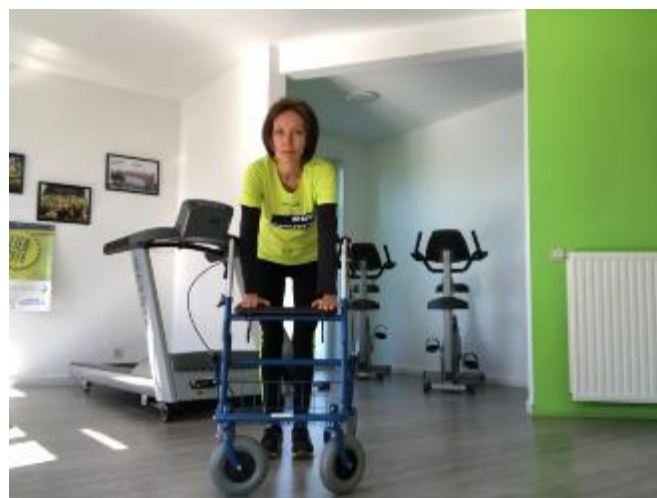
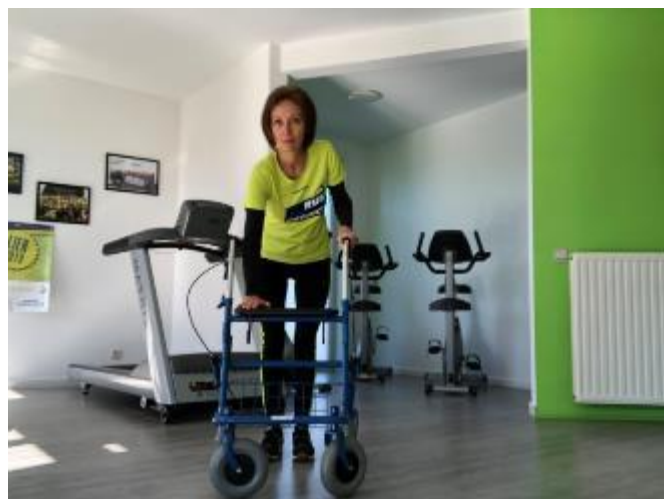
Встаньте у ролятора

- Вытяните правую руку и возьмитесь за сиденье ролятора,
- вытяните левую руку и возьмитесь за сиденье ролятора,
- затем возьмитесь правой рукой за упор, после чего проделайте то же самое правой рукой, 2 подхода, 10 повт.



Сохранение активности с РС

Программа 3



Сохранение активности с РС

Программа 3

Встаньте у ролятора

Стоя у ролятора, медленно сгибайте колени и руки, затем возвращайтесь в исходное положение,

2 подхода по 10 повт., сосредоточьтесь на сгибании ног

2 подхода по 10 повт., сосредоточьтесь на сгибании рук

