

# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

## 1. Упражнение на группу мышц пресса.



И.п. – лежа на спине, согнув колени, мяч на вытянутых руках, над головой; 1 - медленно поднять голову, шею и плечи от пола, подбородок прижать к груди; 2 - медленно вернуться в исходное положение.

Число повторений: 3 серии по 10-20 раз (в зависимости от физической подготовленности обучающегося).

Вес мяча: 2-4 кг

**2. Упражнение способствует развитию группы мышц ног, позвоночника, плечи, грудь, спину и руки.**



И.п. – о.с. стопу одной ногу положить на скамью, стоящую за спиной, руки с мячом поднять вверх; 1 - согнуть вторую ногу в коленном суставе на 90 градусов, приседая вниз; 2 – и.п.

Рекомендации: в и.п. возвращайтесь с резким движением рук, как будто собираетесь бросить мяч с размахом.

Число повторений: 3 серии по 10-15 раз на каждую ногу (в зависимости от физической подготовленности обучающегося).

Вес мяча: 2-4 кг