

## Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.



## Упражнения для мышц живота

1. Сидя. Поднимая правую ногу, сделать хлопок над ней, опустить. То же левой ногой



2. Лёжа на спине. Поднимая прямые ноги вверх, стараться достать носками пол за головой



3. Лёжа на спине. Медленно сесть, возвратиться в и.п. Ноги в коленях не сгибать

