**Задание для 1, 2 группы кружка «Оздоровительный фитнес» на 6 апреля.**

**Упражнения для сжигания жира с боков и с живота.**

****

 **Упражнение скручивание: из положения лёжа руки за голову тянемся правым локтем к левому колену отрывая лопатки от пола и соответственно меняем положение левым локтем к правому колену 15-20 раз по 3 подхода.**



 **Лежа на боку, опираясь на руку вторая рука за голову, медленно поднимаем обе ноги вместе под углом 45°, медленно опускаем 15 раз по 3 подхода на каждую сторону.**



 **Лежа на спине руки за голову, ноги согнутые в коленях опускаем по 20 раз в левую и правую стороны.**



 [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4352344674507914177&text=упражнения%20для%20бицепса%20в%20домашних%20условиях&path=wizard&parent-reqid=1585551305485807-1355901018656146300100197-vla1-3802&redircnt=1585551773.1](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4352344674507914177&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B1%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85&path=wizard&parent-reqid=1585551305485807-1355901018656146300100197-vla1-3802&redircnt=1585551773.1) **- упражнения для юношей на бицепс и трицепс в домашних условиях.**