**Задание для 1, 2, 3 группы кружка «Оздоровительный фитнес» на 8 апреля.**

**Упражнения для девочек для укрепления мышц бедра и ягодиц.**

****

****

**Упражнения выпады: руки на пояс, поочередно делаем выпады правой и левой ногой под углом 90°, спина прямая, на каждую ногу по 20 раз 3 подхода.**

****

**Упражнение приседание с прыжком вверх: ноги на ширине плеч, руки перед собой, приседаем как можно ниже при разгибании выпригиваем вверх 20 раз 3 подхода.**

****

**Упражнение мостик: ложимся на спину ноги согнуты в коленях руки в стороны поднимаем бедра от пола опираемся на лопатки при этом выпрямляя одну ногу, поочередно на каждую ногу 15 раз 3 подхода.**

****

**Упражнение сумо: ноги ставим как можно шире, руки к груди, приседаем одновременно поднимаясь на носочки поочередно левой и правой ногами 15 раз 3 подхода.**

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17527013296194999178&text=упражнения%20для%20плеч%20в%20домашних%20условиях&path=wizard&parent-reqid=1585652716634913-255561787130396209600219-man2-5842&redircnt=1585652773.1](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17527013296194999178&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%BF%D0%BB%D0%B5%D1%87%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=1585652716634913-255561787130396209600219-man2-5842&redircnt=1585652773.1) **- видео для мальчиков: "упражнения на плечи в домашних условиях". Для девочек упражнения для подтянутых мышц бедра и ягодиц. Не время забрасывать тренировки!**