

Упражнения для мышц спины.

- Упр. «лодочка» - для оценки силовой выносливости мышц спины (7-14 лет – 1,5-2 мин. (Все группы).
- И.п. упор лежа на согнутых руках под углом 90 гр. (держат от 10 сек до 1 мин). (Осн.)
- И.п. лежа, руки прямые вперед, приподнять туловище и ноги. Держать от 10 сек до 1 мин. (Осн.)

