



УКРЕПЛЯЕМ ТЕЛО КОСМОНАВТА

Дополнительные материалы по упражнению «боковые касания пяток для космических специалистов»

Упражнение «боковые касания пяток для космических специалистов»:

- Исходное положение
 - Принять такое же исходное положение, как для «командирского» качания пресса. Вытянуть руки в стороны, согнуть колени под углом от 45° до 90°.
- Подготовительное положение
 - Напрячь мышцы живота и и слегка оторвать лопатки от пола.
 - Использовать ту же технику, что и для «командирского» качания пресса.
- Выполнение
 - Удерживая высоту, согнуться немного в левую сторону.
 - Оторвать левую руку от пола и коснуться левой пятки.
 - Вернуться в ровное положение.
 - Вернуть руку на пол.
 - Удерживая высоту, согнуться немного в правую сторону.
 - Оторвать правую руку от пола.
 - Правой рукой коснуться правой пятки.
 - Это один полный повтор.
 - Выполнить как можно большее количество повторов за одну минуту. Подсчет времени или количества повторов осуществляется партнером.
- Поменяться местами с партнером, и контролировать правильное выполнение им упражнения «боковые касания пяток для космических специалистов».
- Занести наблюдения до и после выполнения этого физического упражнения в журнал выполнения миссии.