

## Фітнес-кросворд

Завдання до кросворда (по горизонталі):

№ завд.	Умова виконання	Опис вправ
1	4 рази по 5 секунд	В. п. — упор присівши. Перекат на спину — стійка на лопатках, ноги вгору, руки — долонями в лопатки, упор ліктями
2	4 рази по 4 секунди	В. п. — ноги разом. Прямі руки розвести в сторони, упор на лівій нозі, нахилити тулуб вперед, пряму праву ногу відвести назад
3	4 рази по 4 секунди	В. п. — лежачи на спині, ноги зігнуті, стоять ближче до тазостегнових суглобів, вперти руки долонями на підлозі біля плечей. Підняти тулуб, впираючись долонями і стопами, наблизити їх якомога ближче по підлозі. Повернутися у в. п.
4	4–8 разів	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі

