**Для укрепления мышц брюшного пресса**

Исходное положение - лёжа на спине с прижатием поясницы к опоре.

1. Согнуть и разогнуть поочередно ноги в коленном и тазобедренном суставах - «велосипед».
2. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперёд, медленно опустить.
3. Руки за головой, поочерёдное приподнимание прямых ног.
4. Руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги до угла 45 градусов и медленно опустить.
5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить вперёд-вверх, развести ,соединить и медленно опустить.
6. Удерживая мяч между коленями, ноги согнуть ,разогнуть их вперёд до угла 45 градусов и медленно опустить. То же, но удерживая мяч между лодыжками.
7. Скрещивание прямых ног - «ножницы».
8. Переход в положение сидя с махом рук. То же, но руки на поясе.
9. Ноги фиксируются у гимнастической стенки (скамейки) или удерживаются партнёром – медленно сесть и медленно возвратиться в исходное положение.
10. Сидя верхом на гимнастической скамейке, отклониться назад до положения лёжа, удерживаясь прямыми ногами, перейти в исходное положение.