



1

Стоя на диске двумя ногами, поворачиваем туловище влево-вправо с участием рук.



2

Стоя лицом к стулу, одна нога на диске, другая на сиденье стула, руки произвольно. Поворачиваем стоящую на диске ногу влево-вправо. Меняем ногу и повторяем упражнение.



3

Стоя на диске одной ногой, руки на поясе, поворачиваем ногу (стоящую на диске) вокруг вертикальной оси. Меняем ногу и повторяем упражнение.



4

Стоя на диске двумя ногами, поворачиваем туловище влево-вправо, удерживаясь руками за перекладину (спинку стула). Это дает возможность увеличить амплитуду и скорость движений



5

Сидя на диске, установленном на стуле, руки на поясе. Вращаем диск влево-вправо, поворачивая туловище и помогая себе ногами. Ноги от пола не отрываем.



6

Сидя на диске, установленном на полу, упираемся руками в пол. Не сдвигая рук, вращаем диск влево-вправо.



7

Стоя, опираемся руками о диск, установленный на полу. Вращаем диск руками максимально поворачивая туловище влево-вправо.



8

Стоя на диске двумя ногами, наклоняемся вперед, удерживаясь руками за перекладину (спинку стула). Ногами вращаем диск влево-вправо.



9

Стоя ногами на двух дисках, вращаем диски одновременно сначала в одну, а затем в разные стороны.



10

Упор лежа на диске (или на двух дисках для эффективных отжиманий). Вращаем диск влево-вправо (или отжимаемся, вращая диски в разные стороны).



11

Стоя на диске коленями и уперевшись руками в пол, поворачиваем туловище влево-вправо.



12

Стоя на дисках двумя ногами, беремся за руки и поворачиваем туловища влево-вправо.