



ЭКЗАРТА

[ekzarta-fitness.ru](http://ekzarta-fitness.ru)

# Упражнение 1

## МИССИЯ ЭКЗАРТА

Цель задания: За отведенное время (30 секунд) выполнить наибольшее количество приведений колена к туловищу, поочередно левого и правого (скручивания).

Исходное положение: участник имеет точки подвешивания на локтевых суставах и щиколотках. По просьбе участника для упрощения выполнения может быть применен дополнительный подвес для тазовой области.

Результаты оценки: победителем признается участник выполнивший наибольшее количество парных приведений (левого и правого колена) с сохранением техники исполнения.



## упражнение 2

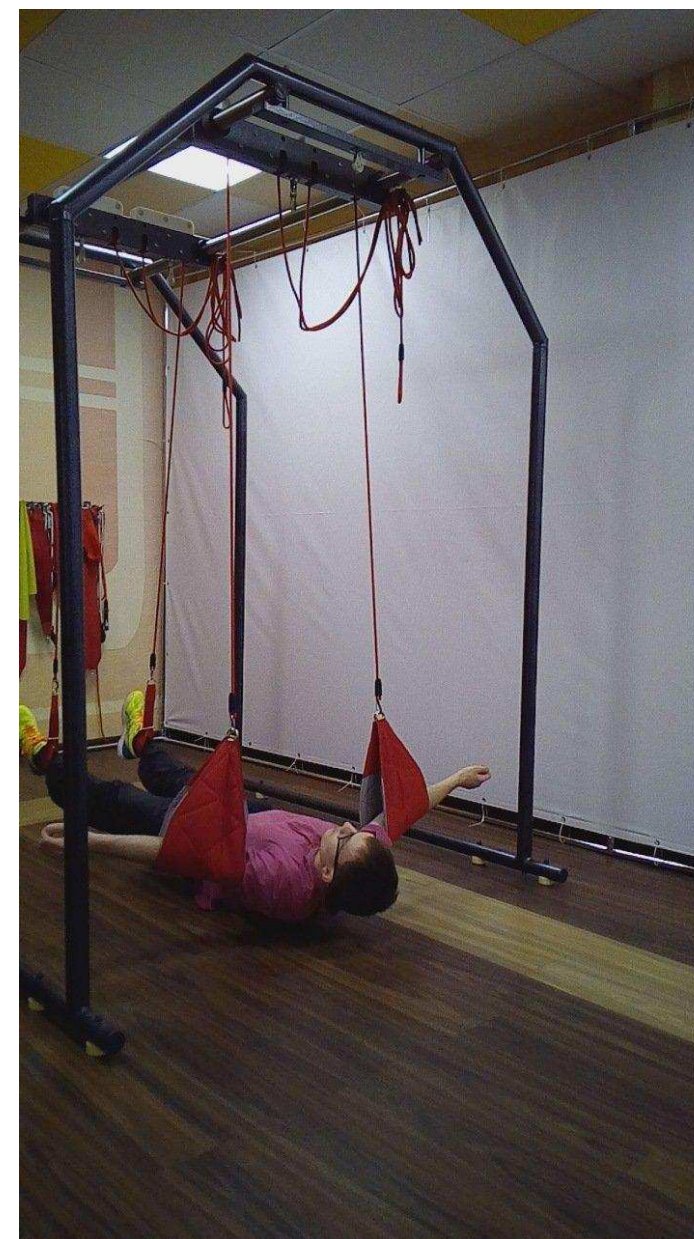
### Крест

#### задание

Точки опоры под лодыжками и запястьями, 4  
нестабильных точки опоры.

Поднять все тело вместе с головой, опираясь на  
руки и ноги.

отведенное время (60 секунд) выполнить  
наибольшее количество отжиманий.





## упражнение 3

### Паук

#### Задание

За отведенное время (60 секунд) выполнить наибольшее количество отведений в сторону одной руки с дальнейшим обратным приведением (поочередно левой и правой), сохраняя упор на другую.

Исходное положение: участник имеет точку подвешивания на щиколотках и хват кистями. По просьбе участника для упрощения выполнения может быть добавлена точка подвешивания в тазовой области.

Результаты оценки: победителем признается участник выполнивший наибольшее количество отведений и приведений руки с сохранением техники исполнения.





## упражнение 4

### Ниндзя

#### Задание

За отведенное время (60 секунд) выполнить наибольшее количество скручиваний (приведение обеих ног к груди), сохраняя упор на локти и сенсорные подушки Экзарта-баланс.

Исходное положение: участник имеет точку подвешивания на щиколотках. По просьбе участника для упрощения выполнения может использоваться дополнительный подвес в области таза.

Результаты оценки: победителем признается участник выполнивший наибольшее количество скручиваний с сохранением техники исполнения.





## упражнение 5

Супермэн

Отжимания

