

### Наклон вперед

1. Исходное положение ноги на ширине плеч, руки вдоль тела

1-2-4-5-наклон вперед руками коснуться пола ( в таком положении удержаться 10 сек )

Ноги при выполнении наклона вперед не сгибать.

2. Исходное положение ноги на ширине плеч, руки вдоль тела

1-2-4-5-наклон вперед кулачками рук коснуться пола ( в таком положении удержаться 10 сек )

Ноги при выполнении наклона вперед не сгибать.

3. Исходное положение ноги на ширине плеч, руки вдоль тела

1-2-4-5-наклон вперед ладонями коснуться пола ( в таком положении удержаться 10 сек )

Ноги при выполнении наклона вперед не сгибать.