Комплекс упражнений.

1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-10 раз, 3 подхода.

2.Поднимание туловища из положения лежа-1 минута, 3 подхода.

3.Приседание-20 раз, 3 подхода.

4.Наклоны вперед из положения стоя-15 раз, 3 подхода.