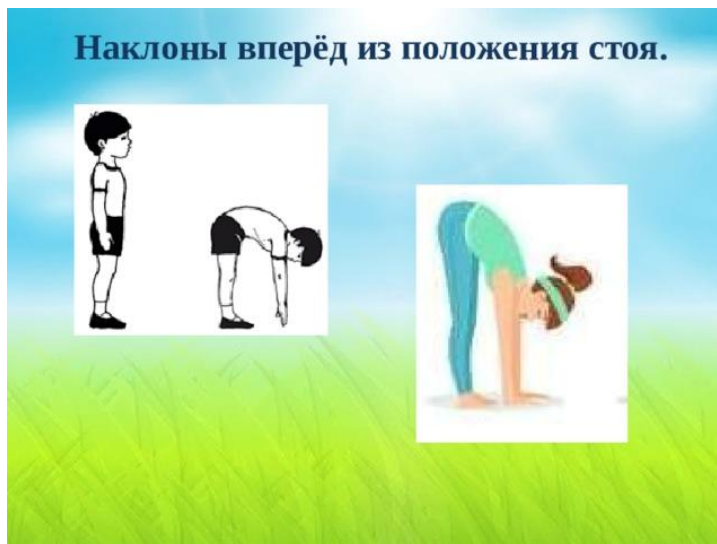


Наклоны вперёд из положения стоя.



Наклон ГТО. Часть 3. Советы для улучшения выполнения норматива «Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»

*Не ставьте ноги вместе. Методические рекомендации позволяют поставить ноги на ширину 10-15 см, и выполнить наклон на несколько см больше.

*Не смотрите вверх. При выполнении наклона опускайте голову полностью вниз, тем самым расслабляя мышцы антагонисты, которые должны быть в процессе наклона расслаблены.

*Обязательно снимайте обувь перед выполнением наклона.

*Выдох в крайней точке. Когда ваш наклон приближается к максимуму, сделайте мощный выдох тем самым добавив еще несколько см.

*Не скрещивайте руки, или проще сказать не накладывайте их друг на друга, а держите на ширине плеч

Если вы хотите узнать больше о ГТО в Приозерском районе и принять участие в движении ВФСК ГТО, рекомендуем обратиться в отдел по физической культуре, спорту и молодежной политике или центр тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Там вам расскажут о тренировках, мероприятиях и процедуре выполнения нормативов. Специалисты центра всегда на связи: <https://vk.com/club203296317> - Центр тестирования ГТО г. Приозерск

[#ГТО](#) [#ВФСКГТО](#) [#Приозерскийрайон](#) [#Спорт_нормажизни](#)