

Станция №1

«Разведение гантель в стороны, стоя в наклоне».



Ноги согнуты, руки внизу. Развести руки в стороны с гантелями (соединяя лопатки). Не забываем про правильное дыхание (Вверх – выдох. Вниз - вдох).