

При выполнении упражнения №2 (наклоны туловища вперед) необходимо, лежа на спине с согнутыми ногами (руки за голову, пальцы в "замок", ноги согнуты, ступни прижаты к полу, лопатки касаются пола), наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в положение лежа на спине с согнутыми ногами (движение продолжается после объявления счета). Упражнение выполняется в течение одной минуты. Разрешается фиксировать ноги за голеностопы руками партнера. Отрыв ступней от опорной поверхности (пола) не допускается