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](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%93%D0%A2%D0%9E) #ВФСКГТО [#Приозерскийрайон](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BE%D0%B7%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD) [#Спорт\_нормажизни](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82_%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8)