

# \* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

- упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед;
- локти разведены не более 45 градусов;
- плечи, туловище и ноги составляют прямую линию;
- стопы упираются в пол без опоры.
- коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см);
- фиксация 1 сек.



**\* Ошибки:**

Нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;  
Отсутствие фиксации на 1 с И. П.  
Разновременное разгибание рук