

# Гимнастические упражнения

на развитие силы, ловкости, гибкости и выносливости. Целесообразно воздействуют на разные группы мышц. Позволяют легко дозировать нагрузку. Особое внимание в комплексах уделено ловкости (или координации движений). Эти комплексы упражнений рекомендуются для домашнего задания.

*Комплекс 1.*

