***Упори***

1. Упор присівши. 2. Упор присівши, права вправо (ліва вліво) на носок. 3. Упор стоячи на колінах. 4. Упор сидячи ззаду. 5. Упор лежачи. 6. Упор лежачи ззаду. 7. Упор лежачи боком на лівій (на правій). 8. Упор стоячи зігнувшись.

***Сіди***

1. Сід. 2. Сід ноги нарізно 3. Сід зігнувши ноги. 4. Сід кутом. 5. Сід захватом. 6. Сід на п’ятках. 7. Сід на правому стегні, руки за голову (на лівому стегні).

Перелікуй 6-8 упорів і сидів з якими ти зіткався при виконанні фізичних вправ.