



1. *Гимнастика.* Изправѣте се съ събрани крака срѣщу една стѣна на двѣ крачки далечъ. Турѣте си лѣвата рѣка на кръста, а дѣсната изпънѣте напредъ съ обѣрната дланъ къмъ стѣната.

Наведѣте сега тѣлото си напредъ къмъ стѣната, до като се опрѣте на дланъта си, както е показано на картинката. Безъ да прѣгъвате дѣсната си рѣка, изправѣте се пакъ. Направѣте сѣщото и съ другата рѣка.

Когато хубаво научите това упражнение, увеличавайте постепенно разстоянието между краката си и стѣната, до като го направите колкото дължината на тѣлото си. При

