Упражнения

1		Отведение бедра без/с мини-бэндом лёжа на боку (Моллюск, ракушка) 2 / 10 3x8-15 повторений медленно
2		Ходьба вперёд с мини-бэндом 2 / 10
3		Разгибание колена с резиной на бедре тянущей вперёд 3 / 10
4		Ягодичный и хамстринговый (при тендинопатии хамстрингов) мостики на одной ноге 3 / 10 3x15 сек в статик
5		Ягодичный мостик с минипетлёй 3 / 10
6		Копенгагенская планка (приведения) 5 / 10 • 3x15сек в статике • 8+8, 202