


15 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Разгибание согнутой в колене ноги на блоке лёжа на боку
2		Разгибание ноги в квадрате <i>DONKEY KICKS</i>
3		Разгибание бедра согнутого/или прямого в колене в упоре на локтях <i>KICKS LEG BENT</i>
4		Разгибание ноги стоя с мини-бэндом <i>BANDED STANDING GLUTE KICKBACK</i> Норма: 2x15-20
5		Отведение ноги назад (разгибание) на блоке стоя / Жопомахи назад <i>CABLE DONKEY KICKBACK</i>
6		Разгибание ноги (отведение назад) в тренажёре лёжа <i>GLUTE KICKBACK MACHINE</i>
7		Обратная гиперэкстензия на скамье с мини-бэндом между ногами <i>RESISTANCE BAND REVERSE HYPEREXTENSION</i>
8		Разгибание бедра в упоре на скамье <i>HIP EXTENSION ON BENCH</i>
9		Ягодичный мостик с ротацией <i>judo bridge alternating side</i>

10		<p>Ягодичный и хамстринговый (при тендинопатии хамстрингов) мостики на одной ноге</p> <p><i>SINGLE LEG BRIDGE / Hamstring bridge</i></p> <p>Норма: 3x15 сек в статик</p>
11		<p>Разгибание колена с резиной на бедре тянущей вперёд</p>
12		<p>Ягодичный мостик с минипетлёй</p> <p><i>BANDED GLUTE BRIDGE</i></p>
13		<p>Разгибание бедра с бэндом в позиции квадрат</p> <p><i>BANDED GLUTE KICKBACKS</i></p>
14		<p>Ягодичный мостик на одной ноге / +с мини-бэндом</p> <p><i>BANDED SINGLE LEG GLUTE BRIDGE</i></p>
15		<p>Статичный ягодичный мостик ("Гора поднимается из океана")</p>

