

4 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Сжимание/разжимание ног с партнером сидя напротив друг друга
2		Приведение бедра лёжа на боку (в открытой цепи) <i>SIDE LYING HIP ADDUCTION</i>
3		Сведение ног в тренажёре сидя <i>HIP ADDUCTION MACHINE</i>
4		Приведение бедра с резиной или в блоке <i>CABLE HIP ADDUCTION</i>

