

4 упражнения**Этап 1. Начинающий, предварительный этап**

1		Сжимание/разжимание ног с партнёром сидя напротив друга 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>

