



## 9 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Разведение ног сидя с мини-бэндом <i>BANDED SEATED HIP ABDUCTION</i>
2		Разведение поднятых ног с мини-бэндом лёжа на спине <i>BANDED THIGH FLY</i>
3		Разведение ног в тренажёре сидя <i>HIP ABDUCTION MACHINE</i>
4		Отведение бедра без/с мини-бэндом лёжа на боку (Моллюск, ракушка) <i>BAND SIDE LYING CLAM</i> Норма: 3x8-15 повторений медленно
5		Отведение прямой ноги с мини-бэндом лёжа на боку <i>BAND SIDE LYING LEG LIFT</i>
6		Отведение прямой ноги стоя с утяжелителем Норма: ->31X1
7		Хай-кик попеременно (боковой высокий удар ногой)
8		Разведения ног лёжа с мини-бэндом Норма: до 3x60 в комфортной амплитуде
9		Отведение ноги (в сторону) на блоке стоя <i>CABLE HIP ABDUCTION</i>



