

9 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Разведение поднятых ног с мини-бэндом лёжа на спине <i>BANDED THIGH FLY</i>
2		Разведение ног сидя с мини-бэндом <i>BANDED SEATED HIP ABDUCTION</i>
3		Разведение ног в тренажёре сидя <i>HIP ABDUCTION MACHINE</i>
4		Отведение прямой ноги с мини-бэндом лёжа на боку <i>BAND SIDE LYING LEG LIFT</i>
5		Отведение бедра без/с мини-бэндом лёжа на боку (Моллюск, ракушка) <i>BAND SIDE LYING CLAM</i> Норма: 3x8-15 повторений медленно
6		Отведение прямой ноги стоя с утяжелителем Норма: ->31x1
7		Хай-кик попаременно (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>

