



3 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	 <p>Наружное вращение бедра с амортизатором/тросом/бэндом <i>BAND SEATED HIP EXTERNAL ROTATION</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • На отстающие вращатели: развивающая нагрузка – 3-4 подхода по 8-12 повторений; • на нормальные: поддерживающая (с той же нагрузкой) выполняются в 3 подходах по 10 повторений. • Темп: 1-2/1/1-2/0
2	 <p>Внутреннее вращение бедра сидя с бэндом/тросом/амортизатором <i>BAND SEATED HIP INTERNAL ROTATION</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • На отстающие вращатели: развивающая нагрузка – 3-4 подхода по 8-12 повторений; • на нормальные: поддерживающая (с той же нагрузкой) выполняются в 3 подходах по 10 повторений. • Темп: 1-2/1/1-2/0
3	<p>Лежа на спине сжимаем медбол коленями (изометрическое напряжение)</p>

