

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

| | | |
|---|---|--|
| 1 |  | Наружное вращение бедра с амортизатором/тросом/бэндом <i>BAND SEATED HIP EXTERNAL ROTATION</i> Норма: <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: 1-2/1-2/0 |
| 2 |  | Внутреннее вращение бедра сидя с бэндом/тросом/амортизатором <i>BAND SEATED HIP INTERNAL ROTATION</i> Норма: <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: 1-2/1-2/0 |
| 3 | | Лежа на спине сжимаем медбол коленями (изометрическое напряжение) |

