

## Упражнения

1



Скольжение пяткой(-ами) по полу / на гайдах / фитболе [1 / 10](#)

12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2x20 (отдых 1 мин)

2



Разгибание бедра согнутого/или прямого в колене в упоре на локтях [1 / 10](#)

