





## Упражнения

1	 <p><b>Fitness</b> Programmer.Com</p>	Разгибание бедра согнутого/или прямого в колене в упоре на локтях <b>1 / 10</b>
2		Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе <b>1 / 10</b> 12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2x20 (отдых 1 мин)
3		Отведение бедра без/с мини-бэндом лёжа на боку (Моллюск, ракушка) <b>2 / 10</b> 3x8-15 повторений медленно
4		<b>Ягодичный мостик</b> <b>2 / 10</b> 1. на первом этапе довести до 3 подходов по 1мин статика (удержание в верхнем положении) 2. дальше добавим динамики - по 30 повторений