





## Упражнения

1		<p>Разгибание бедра согнутого/или прямого в колене в упоре на локтях <b>1 / 10</b></p>
2		<p>Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе <b>1 / 10</b> 12-15 раз -&gt; доводить 30-35 раз // 2x20 (отдых 1 мин)</p>
3		<p>Отведение бедра без/с мини-бэндом лёжа на боку (Моллюск, ракушка) <b>2 / 10</b> 3x8-15 повторений медленно</p>
4		<p><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</p>