





Упражнения

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