



Упражнения

1		<p>Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе 1 / 10</p> <p>12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2x20 (отдых 1 мин)</p>
2		<p>Разгибание бедра согнутого/или прямого в колене в упоре на локтях 1 / 10</p>