Упражнения

1		Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе 1 / 10 12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2х20 (отдых 1 мин)
2		Разгибание бедра согнутого/или прямого в колене в упоре на локтях 1 / 10
3		Отведение бедра без/с мини-бэндом лёжа на боку (Моллюск, ракушка) 2 / 10 3х8-15 повторений медленно
4		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