









Упражнения

| | | |
|---|--|--|
| 1 |  | Разгибания голени сидя с гирей на стопе 1 / 10 Темп: 4030 |
| 2 |  | Сгибания/разгибания стопой прямой ноги лёжа на полу 1 / 10 |
| 3 |  | Расслабление сидя на полу с прямыми ногами 1 / 10 |
| 4 |  | Отведение прямой ноги лёжа на боку 1 / 10 |
| 5 |  <p>Подъем согнутых ног лёжа на спине</p> | Подъем согнутых ног лёжа на спине 1 / 10 |
| 6 |  | Сгибание бедра прямой ноги лёжа на спине 1 / 10 по 5 раз -> 3x10 (отдых 1 мин) |

| | | |
|-----------|---|--|
| <p>7</p> |  | <p>Разгибание бедра согнутой ноги лёжа на животе 1 / 10</p> |
| <p>8</p> |  | <p>Разгибание прямой ноги лёжа на животе 1 / 10 5-6 раз -> через месяц доводим до 12-15 раз</p> |
| <p>9</p> |  | <p>Сгибания голеней/и лёжа на животе 1 / 10</p> |
| <p>10</p> |  | <p>Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе 1 / 10 12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2x20 (отдых 1 мин)</p> |
| <p>11</p> | | <p>Плавание: освоить вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс и батерфляй 2 / 10</p> |
| <p>12</p> |  | <p>Скольжение двумя пятками по полу с поднятым тазом 3 / 10</p> |