






## Упражнения

1		Отведение бедра без/с мини-бэндом лёжа на боку (Моллюск, ракушка) <b>2 / 10</b> 3x8-15 повторений медленно
2		Ходьба вперёд с мини-бэндом <b>2 / 10</b>
3		Разгибание колена с резиной на бедре тянущей вперёд <b>3 / 10</b>
4		Ягодичный и хамстринговый (при тендинопатии хамстрингов) мостики на одной ноге <b>3 / 10</b> 3x15 сек в статик
5		Ягодичный мостик с минипетлёй <b>3 / 10</b>
6		Копенгагенская (датская) планка/приведения (закрытая цепь) <b>5 / 10</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3x15сек в статике</li><li>• 8+8, 202</li></ul>