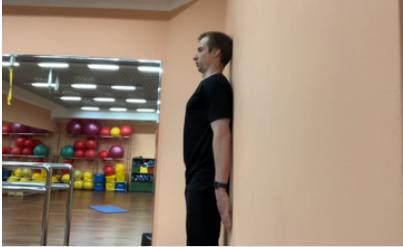


## Упражнения

1		"Восьмёрка с чашками" <span>3 / 10</span>
2		"Египетский шаг" <span>8 / 10</span>
3		"Русский бильярд" <span>8 / 10</span>
4		"Шея журавля" <span>4 / 10</span>
5		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) <span>2 / 10</span>
6		#2steppushups <span>3 / 10</span>
7		#side2sidepushups <span>1 / 10</span>
8		#squattwist + #highknees <span>3 / 10</span>
9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой <span>4 / 10</span>
10		1 Растворяка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу <span>1 / 10</span>

11		1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>
12		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, &lt;30 сек отдых (6-8 раз в день)</li> <li>• 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)</li> </ul>
13		10-step (Forth & Back) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>
14		2 steps footwork (2 шага от 7-steps) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>
15		2 Растяжка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>
16		2-step <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>
17		2. Разгибание втянутой шеи в положении СИДЯ <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span> 6-8 раз в день по 10 движени

18		2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену <b>2 / 10</b>
19		2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step <b>1 / 10</b> 2 мин непрерывно
20		3 Растяжка тыльной части стопы и нижней части ноги <b>1 / 10</b>