

Тренировка №1

Разминка! Обязательно

- 1. Вращения головы, голеностопа, кисти рук, наклоны
- 2. 20 приседаний, батман правая нога 10 раз, удерживаем 15 сек, 20 приседаний, тоже самое с левой ногой
- 3. Ноги на ширине плеч, наклоны по 15 на каждую ногу, спина ровная
- 4. Выпад вперед задняя нога колени на полу, передняя нога 90 градусов, 20 сек на каждую ногу
- 5. Выпад в сторону, носок на себя, опорная нога на носок, 20 сек. На каждую ногу
- 6. Ноги на ширине плеч, наклон вперед, спина ровная, тянем спину
- 7. Любимая Планочка, на локтях! Пока начнем с 40 сек, дальше больше

Упражнение 1

- Садимся на пол, ноги на ширине плеч, тянемся к каждой ноге по 30 сек, не пружиним! тянемся, можно попросить кого-то аккуратно надавить как я на тренировках это делала, так даже лучше



Упражнение 2

- Ноги в том же положении, тянемся вперед, спина ровная, можно перебирать пальцами по полу, ползти вперед так сказать))) 30 сек отдых и еще раз 30 сек



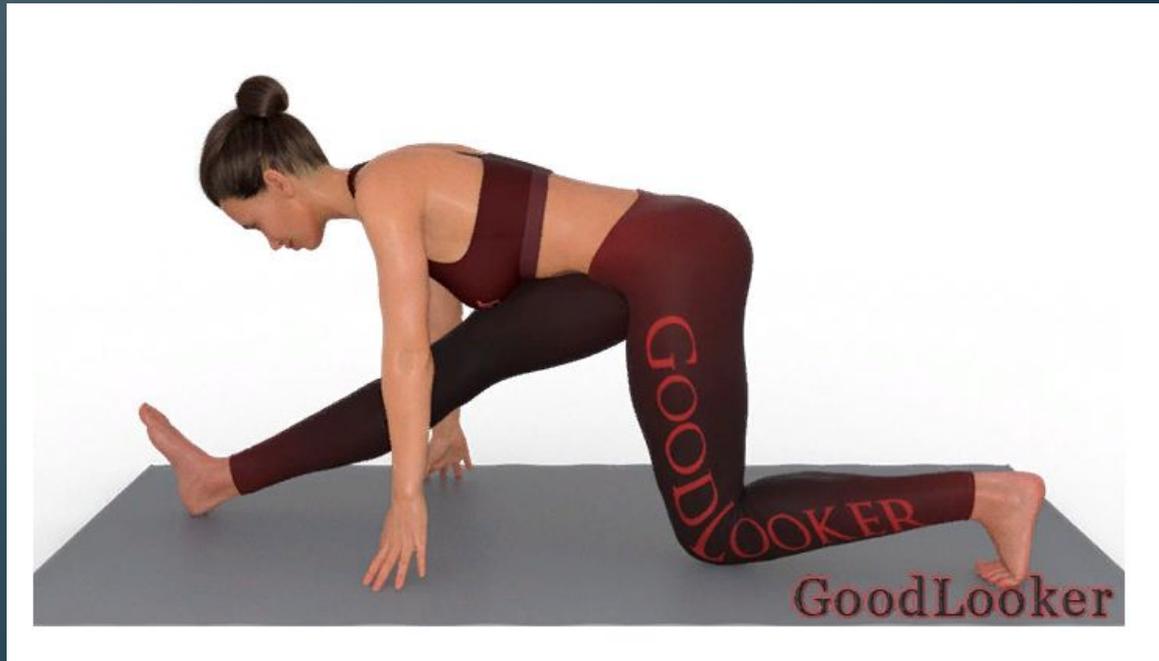
Упражнение 3

- Ноги вместе, носки на себя, колени прямые , тянемся вперед, 30 сек, отдых , снова 30 сек



Упражнение 4

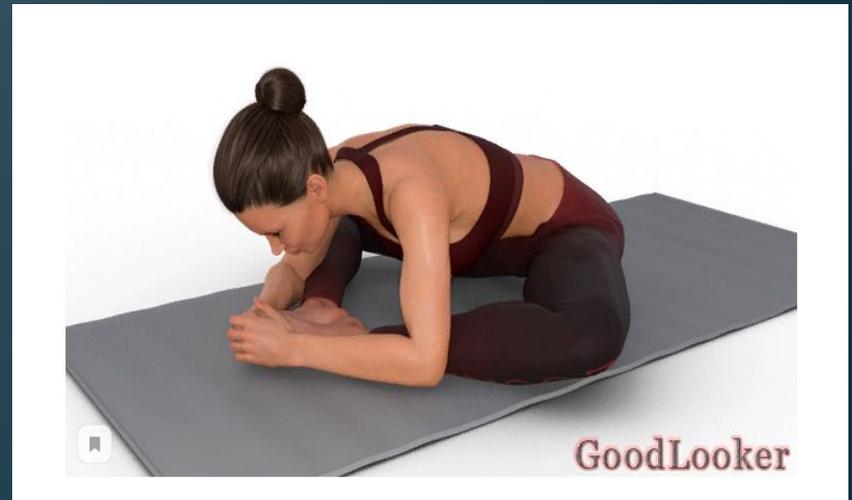
- Наклон к ноге сто я на колене, сложно на словах объяснить поэтому смотрите на картинку, 30 сек на каждую ногу



Упражнение 5

- Всеми любимая бабочка
30 сек отдых, снова 3 сек

Если для вас это просто (а я знаю есть такие, ахах), то делаем еще наклончик вперед и тянемся



+Задание для вас:

- Скиньте фото на данный момент вашего шпагатика, что бы потом в конце мы могли сравнить результаты



**Всех люблю , жду
выполненную тренировочку**

