

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПРИ ГИПЕРМОБИЛЬНОСТИ



По программе NHS
С ВАРИАЦИЯМИ ОТ YULIA.STRETCH



**ВСЯ ПРОГРАММА С
ВИДЕО ПРИМЕРАМИ
УПРАЖНЕНИЙ**



Укрепляем ноги и бёдра

ЧАСТЬ 1



**В ПОЛОЖЕНИИ
ЛЕЖА**

Повторов

Подходов

Секунд



**В ПОЛОЖЕНИИ
ЛЕЖА**

Повторов

Подходов

Секунд



**В ПОЛОЖЕНИИ
СИДЯ**

Повторов

Подходов

Секунд



**В ПОЛОЖЕНИИ
СИДЯ**

Повторов

Подходов

Секунд



СТОЯ У ОПОРЫ

Повторов

Подходов

Секунд

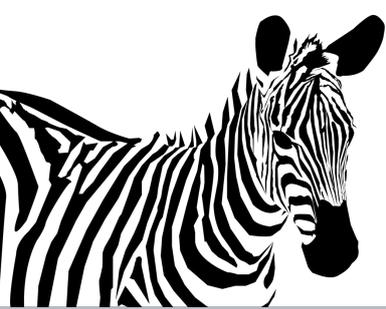


**В ПОЛОЖЕНИИ
НА БОКУ**

Повторов

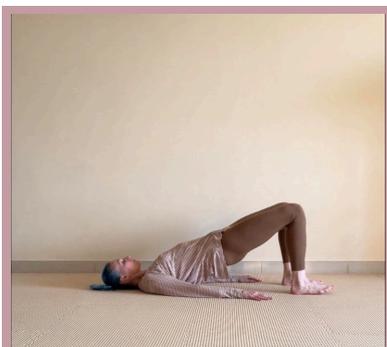
Подходов

Секунд



Укрепляем мышцы спины и бёдер

ЧАСТЬ 2



**В ПОЛОЖЕНИИ
НА СПИНЕ**

Повторов

Подходов

Секунд



**В ПОЛОЖЕНИИ
НА СПИНЕ**

Повторов

Подходов

Секунд



**В ПОЛОЖЕНИИ
НА ЖИВОТЕ**

Повторов

Подходов

Секунд



**В ПОЛОЖЕНИИ
НА ЖИВОТЕ**

Повторов

Подходов

Секунд



**В ПОЛОЖЕНИИ НА
ЧЕТВЕРЕНЬКАХ**

Повторов

Подходов

Секунд

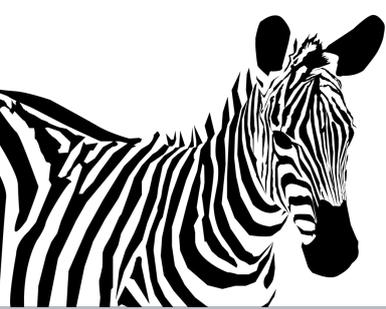


**В ПОЛОЖЕНИИ
НА ЖИВОТЕ**

Повторов

Подходов

Секунд



Мышцы голени и мышцы корпуса

ЧАСТЬ 3



**СТОЯ У ОПОРЫ
НА ДВУХ НОГАХ**

Повторов

Подходов

Секунд



**ВЕСОМ НА ОПОРЕ
НА 1 НОГЕ**

Повторов

Подходов

Секунд



**СТОЯ У ОПОРЫ
НА ОДНОЙ НОГЕ**

Повторов

Подходов

Секунд

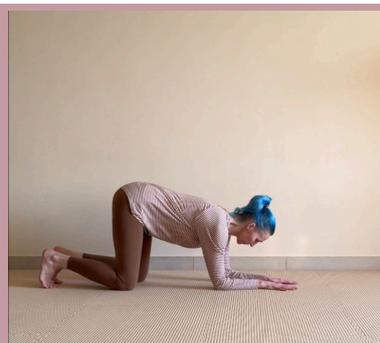


**В ПОЛОЖЕНИИ
НА СПИНЕ**

Повторов

Подходов

Секунд



**В ПОЛОЖЕНИИ НА
ЧЕТВЕРЕНЬКАХ**

Повторов

Подходов

Секунд

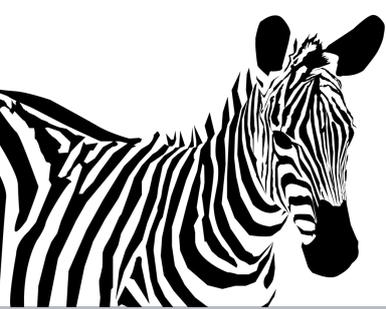


**В ПОЛОЖЕНИИ НА
ЧЕТВЕРЕНЬКАХ**

Повторов

Подходов

Секунд



Работаем с верхней частью корпуса и руками

ЧАСТЬ 4



СИДЯ НА СТУЛЕ

Повторов

Подходов

Секунд

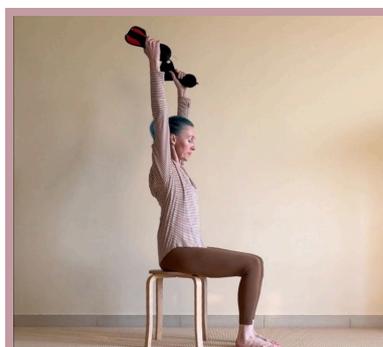


**С ВЕСОМ В
РУКАХ**

Повторов

Подходов

Секунд



**С ВЕСОМ В
РУКАХ**

Повторов

Подходов

Секунд



**В ПЛАНКЕ НА
ВОЗВЫШЕНИИ**

Повторов

Подходов

Секунд



**В ПЛАНКЕ НА
ВОЗВЫШЕНИИ**

Повторов

Подходов

Секунд



**В ПЛАНКЕ НА
ВОЗВЫШЕНИИ**

Повторов

Подходов

Секунд
