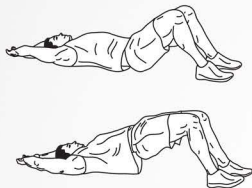


СПИНА
&КОР

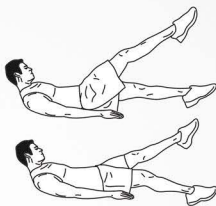
СПИНА & **КОР**

День 1
Поддержка
& Сила

© darebee.net



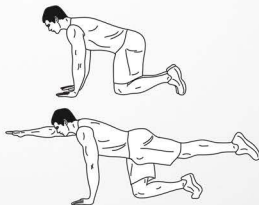
10 мостиков
4 подхода | 20 секунд отдых



20 махов ногами
4 подхода | 20 секунд отдых



20 подъемов ноги
2 подхода левая | 2 подхода правая
20 секунд отдых



10 подъемов руки и ноги
2 подхода слева | 2 подхода справа
20 секунд отдых

СПИНА & **КОР**

День 2
Стабилизация
© **darebee.net**



20сек удержание



10сек удержание в боковой планке
[каждая сторона]



10сек удержание в несимметричной
планке [каждая сторона]

СПИНА & **КОР**

День 3
Восстановление
& Растяжка

© darebee.net

Удерживайте каждую позу 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию упражнений с другой стороны.



1. герой I



2. герой II



3. выпад



4. глубокий выпад
с поворотом



5. поза голубя



6. собака мордой вниз



7. поза лука



8. поза ребенка



9. поза героя лежа

СПИНА & **КОР**

День 4

Стабилизация Кора

© darebee.net



20 чаек (seagulls)

4 подхода | 20 секунд отдых



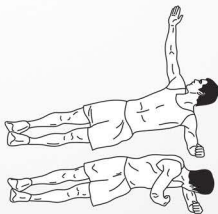
10 поворотов бедер

4 подхода | 20 секунд отдых



10 подъемов ноги в планке

2 подхода левая | 2 подхода правая
20 секунд отдых



10 поворотов в планке

2 подхода слева | 2 подхода справа
20 секунд отдых

СПИНА & **КОР**

День 5
Равновесие
& Координация
© **darebee.net**

Удерживайте каждую позу 20 секунд, затем переходите к следующей.
Повторите всю серию упражнений с другой стороны.



1. с поднятым коленом



2. в подъеме на носки



3. с подъемом ноги
в сторону



4. с подъемом ноги
вперед

совет: можете
держаться за опору



5. в полуприседе на
одной ноге

СПИНА & **КОР**

День 6
Поддержка
& Сила

© darebee.net



10 "пловцов" (swimmers)
4 подхода | 20 секунд отдых



5 растяжек
4 подхода | 20 секунд отдых



10 вращательных движений
4 подхода | 20 секунд отдых



10 поворотов торса "русский твист"
4 подхода | 20 секунд отдых

СПИНА & **КОР**

День 7
Стабилизация
© darebee.net



20сек классическая планка



20сек боковая планка
[каждая сторона]



20сек планка с вытянутой рукой
[каждая сторона]



20сек планка с поднятой рукой и ногой
[каждая сторона]

СПИНА & **КОР**

День 8
Восстановление
& Растяжка

© darebee.net



4 растяжки

4 подхода | 20 секунд отдых



16 вытягиваний руки и ноги

4 подхода | 20 секунд отдых



6 растяжек спины

4 подхода | 20 секунд отдых



8 поворотов нижней части тела

4 подхода | 20 секунд отдых

СПИНА & **КОР**

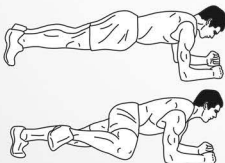
День 9

Стабилизация Кора

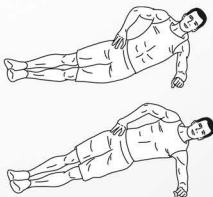
© darebee.net



10 динамических планок



10 отведений колена в планке
2 подхода слева | 2 подхода справа
20 секунд отдых

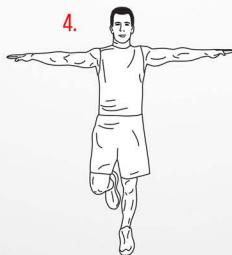
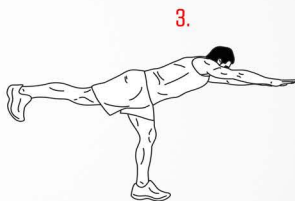


10 боковых мостиков
2 подхода слева | 2 подхода справа
20 секунд отдых

СПИНА & Кор

День 10
Равновесие
& Координация
© darebee.net

Медленно переходите от одной позы к другой.
Повторите упражнения (с 1 по 3) 6 раз (3 раза с каждой стороны).
Удерживайте последнюю позу в течении 10 секунд.



СПИНА & **КОР**

День 11
Поддержка
& Сила

© darebee.net



15 мостиков
4 подхода | 20 секунд отдых



10 движений "колени-к-локтям"
4 подхода | 20 секунд отдых



30 подъемов ноги лежа
2 подхода слева | 2 подхода справа
20 секунд отдых



10 поворотов нижней части тела
4 подхода | 20 секунд отдых



спина & кор

День 12
Стабилизация
© darebee.net



20сек удержание



10сек удержание в боковой планке
[каждая сторона]



10сек удержание в несимметричной
планке [каждая сторона]

СПИНА & Кор

День 13
Восстановление
& Растяжка

© darebee.net

Удерживайте каждую позу 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию упражнений с другой стороны.



1. герой I



2. герой II



3. выпад



4. глубокий выпад
с поворотом



5. поза голубя



6. собака мордой вниз



7. поза лука



8. поза ребенка



9. поза героя лежа

СПИНА & **КОР**

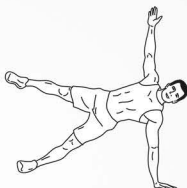
День 14

Стабилизация Кора

© darebee.net



10 поворотов в планке
4 подхода | 20 секунд отдых



считая до **10** боковая звезда
2 подхода левая | 2 подхода правая
20 секунд отдых



10 поворотов нижней части тела
4 подхода | 20 секунд отдых



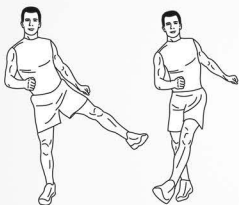
10 чаек [seagulls]
2 подхода левая | 2 подхода правая
20 секунд отдых

СПИНА & Кор

День 15
Равновесие
& Координация
© darebee.net

Выполняйте (или удерживайте) каждую позу в течение 20 секунд,
затем переходите к следующей.

Повторите всю серию упражнений с другой стороны.



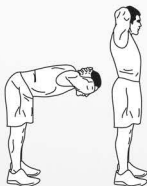
1. махи ногой в сторону



2. махи ногой вперед / назад



3. стойка на одной ноге



4. наклоны вперед

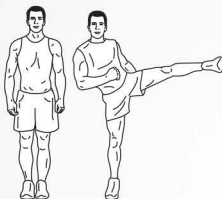


5. стойка с поднятой ногой

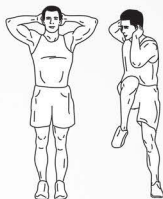
СПИНА & Кор

День 16
Поддержка
& Сила

© darebee.net



20 подъемов ноги в сторону
2 подхода слева | 2 подхода справа
20 секунд отдых



20 движений "колени-к-локтям"
4 подхода | 20 секунд отдых



10 вращательных движений
4 подхода | 20 секунд отдых



10 боковых ножниц
2 подхода слева | 2 подхода справа
20 секунд отдых

СПИНА & **КОР**

День 17
Стабилизация
© darebee.net



30сек классическая планка



15сек боковая планка
[каждая сторона]



15сек планка с вытянутой рукой
[каждая сторона]



15сек планка с поднятой рукой и ногой
[каждая сторона]

спина & кор

День 18
Восстановление
& Растяжка

© darebee.net



10 растяжек
4 подхода | 20 секунд отдых



10 растяжек спины
4 подхода | 20 секунд отдых



считая до **20** поза лука



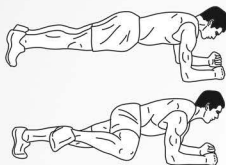
20 поворотов нижней части тела
4 подхода | 20 секунд отдых

СПИНА & **КОР**

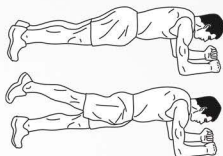
День 19

Стабилизация Кора

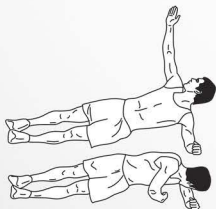
© darebee.net



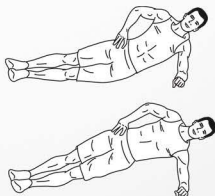
10 отведений колена в планке
2 подхода слева | **2 подхода** справа
20 секунд отдых



10 подъемов ноги
2 подхода левая | **2 подхода** правая
20 секунд отдых



10 поворотов в боковой планке
2 подхода слева | **2 подхода** справа
20 секунд отдых



10 боковых мостиков
2 подхода левая | **2 подхода** правая
20 секунд отдых

СПИНА & **КОР**

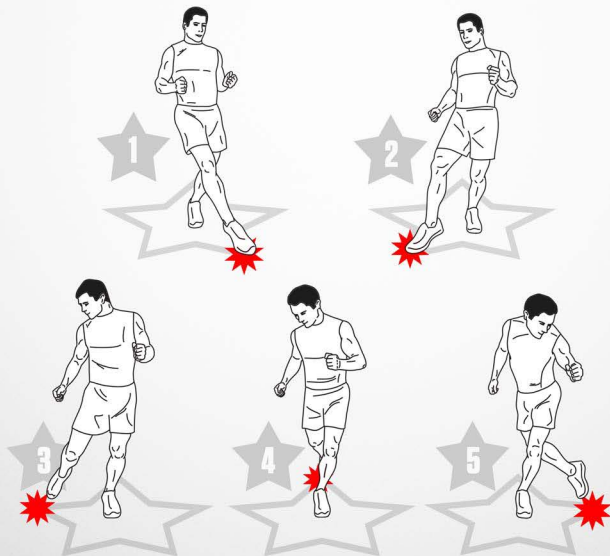
День 20
Равновесие
& Координация
© **darebee.net**

Удерживайте равновесие на одной ноге и касайтесь пола другой.

60 секунд правая нога по часовой стрелке ↻

60 секунд левая нога против часовой стрелки ↻

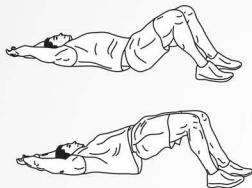
2 минуты всего



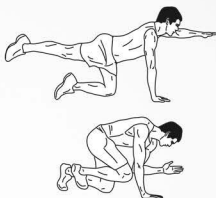
СПИНА & **КОР**

День 21
Поддержка
& Сила

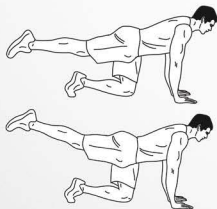
© darebee.net



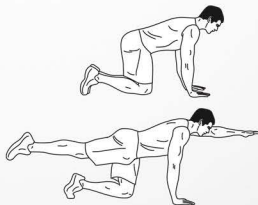
10 мостиков
4 подхода | 20 секунд отдых



10 "колено-к-локтю"
2 подхода слева | 2 подхода справа
20 секунд отдых



20 махов ногой вверх
2 подхода левая | 2 подхода правая
20 секунд отдых



10 подъемов руки и ноги
2 подхода слева | 2 подхода справа
20 секунд отдых

спина & кор

День 22
Стабилизация
© darebee.net



10сек полный мостик



10сек полный мостик на одной руке
[каждая сторона]



30сек удержание
[каждая сторона]



30сек удержание

СПИНА & **КОР**

День 23
Восстановление
& Растяжка

© darebee.net

Удерживайте каждую позу 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию упражнений с другой стороны.



1. герой I



2. герой II



3. выпад



4. глубокий выпад
с поворотом



5. поза голубя



6. собака мордой вниз



7. поза лука



8. поза ребенка



9. поза героя лежа

СПИНА & **КОР**

День 24

Стабилизация Кора

© darebee.net



12 динамических планок



12 поворотов в планке
4 подхода | 20 секунд отдых

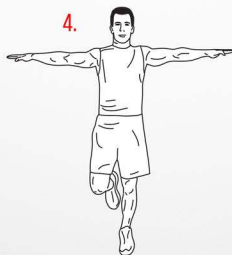
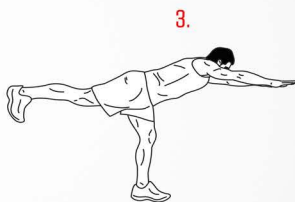


10 чаек (seagulls)
2 подхода слева | **2 подхода** справа
20 секунд отдых

СПИНА & Кор

День 25
Равновесие
& Координация
© darebee.net

Медленно переходите от одной позы к другой.
Повторите упражнения (с 1 по 3) 10 раз (5 раз с каждой стороны).
Удерживайте последнюю позу в течении 20 секунд.



СПИНА & **КОР**

День 26
Поддержка
& Сила

© darebee.net



12 "пловцов" (swimmers)
4 подхода | 20 секунд отдых



6 растяжек
4 подхода | 20 секунд отдых



12 вращательных движений
4 подхода | 20 секунд отдых



24 поворотов торса "русский твист"
4 подхода | 20 секунд отдых

спина & кор

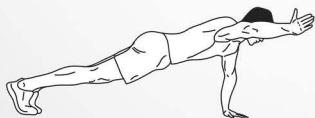
День 27
Стабилизация
© darebee.net



30сек классическая планка



30сек боковая планка
[каждая сторона]



30сек планка с вытянутой рукой
[каждая сторона]



15сек планка с поднятой рукой и ногой
[каждая сторона]

СПИНА & Кор

День 28
Восстановление
& Растяжка

© darebee.net



6 растяжек

4 подхода | 20 секунд отдых



24 вытягиваний руки и ноги

4 подхода | 20 секунд отдых



12 растяжек спины

4 подхода | 20 секунд отдых



12 поворотов нижней части тела

4 подхода | 20 секунд отдых

спина & кор

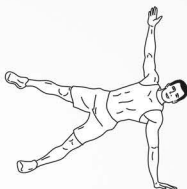
День 29

Стабилизация Кора

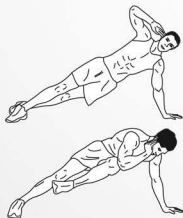
© darebee.net



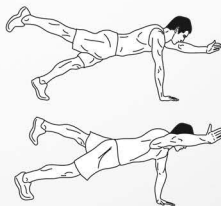
12 поворотов в планке
4 подхода | 20 секунд отдых



считая до 15 боковая звезда
2 подхода левая | 2 подхода правая
20 секунд отдых



12 "колени-к-локтям" в боковой планке
2 подхода слева | 2 подхода справа
20 секунд отдых



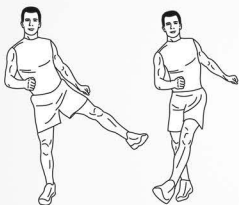
12 подъемов руки и ноги в планке
4 подхода | 20 секунд отдых

СПИНА & Кор

День 30
Равновесие
& Координация
© darebee.net

Выполняйте (или удерживайте) каждую позу в течение 30 секунд,
затем переходите к следующей.

Повторите всю серию упражнений с другой стороны.



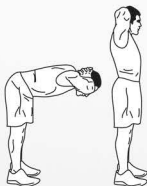
1. махи ногой в сторону



2. махи ногой вперед / назад



3. стойка на одной ноге



4. наклоны вперед



5. стойка с поднятой ногой