

ЛУЧНИК

PNF РАСТЯЖКА ОТ DAREBEE © darebee.net

60 секунд на каждое упражнение — 30 секунд на каждую сторону/ногу

3 подхода | отдых между подходами до 2 минут

Тяните, сопротивляясь, в течение 15 секунд. Расслабьтесь и снова потяните.



нога к груди



ноги назад



ноги в стороны



держась за пятки



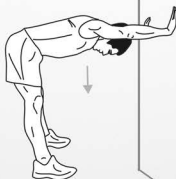
растяжка спины в выпаде



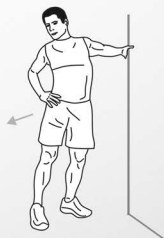
наклон в сторону в выпаде



наклон в сторону



наклон у стены



поворот корпуса у стены