

Дальняя точка.

ПАССИВНАЯ РАСТЯЖКА ОТ DAREBEE © darebee.com
60 секунд каждая растяжка - 30 секунд на каждую сторону / ногу



"складка"



"бабочка"



притягивание прямой ноги
к груди



растяжка квадрицепса



растяжка трицепса #1



растяжка трицепса #2



наклон к полу



глубокий присед



поперечный полуприпад