

УДЕРЖАНИЕ

СТАТИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА ОТ DAREBEE @ darebee.net

60 секунд на упражнение — 30 секунд каждая нога / рука

3 подхода | до 2 минут отдыха между подходами



растяжка в выпаде



руки под пальцами ног



растяжка паховой зоны



удержание в наклоне



растяжка #1



растяжка #2

[подколенное сухожилие]



колени к груди



колени к груди



поза лука