

КАНАТ

ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА ОТ DAREBEE © darebee.net

60 секунд на упражнение — 30 секунд каждая нога / рука

3 подхода | до 2 минут отдыха между подходами



растяжка
икроножной
мышцы
у стены



тянем
ногу
к груди



поперечный
полушпагат



растяжка
мышц плеч
и спины



растяжка
спины
вверх



растяжка
вперед
руки в замке



растяжка
мышц рук
назад



растяжка
плеча и
предплечья



растяжка
вверх