

Выпады с поворотами

Выполняй выпады вперёд, добавляя поворот корпуса с мячом или медболом.



скручивания с подъемом рук

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут. На выдохе поднимите колено к груди, опуская руки и сжимая их в кулак, скручиваясь в корпусе



Махи ногой с касанием стопы

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч, руки в стороны, живот подтянут. На выдохе поднимите правую ногу выше параллели с полом и скрутитесь, чтобы достать пальцами левой руки до стопы вытянутой ноги.



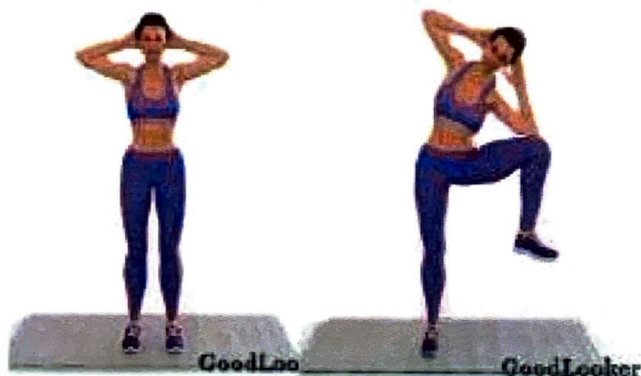
Подтягивание колена к ладоням

Расставьте ноги на расстоянии широкого шага: правая нога опорная, левая на носке. Корпус немного развернут вправо, руки подняты над головой, ладони вместе. На выдохе поднимите левое колено к груди и опустите ладони на колено. Вернитесь в исходное положение



Наклоны в сторону колено-локоть

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки за головой. На выдохе отведите согнутую правую ногу так, чтобы колено было на уровне груди, и наклоните корпус вправо, пытаясь дотронуться локтем до колена



Наклон в сторону с махом ногой

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки за головой. На выдохе отведите прямую левую ногу в сторону и наклоните корпус влево, скручиваясь. Работайте косыми мышцами

