

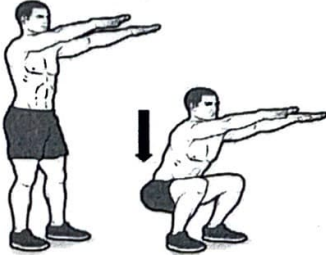
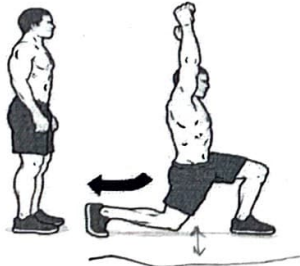




Название упражнения	Что задействуются	Повторения
<p>1. Выпрыгивания из полуприседа</p> 	<p>Ягодичные мышцы, квадрицепсы, бицепсы бедра</p>	<p>3 подхода по 10 повторений</p>
<p>2. Планка</p> 	<p>Прямая мышца пресса, наружная косая, внутренняя косая и бицепсы бедра</p>	<p>4 подхода по 30 секунд</p>
<p>3. Приседания</p> 	<p>Квадрицепсы, передняя, задняя и внутренняя поверхности бедра, ягодичная мышца, поясничная мышца, мышцы спины, а также камбаловидные и икроножные мышцы</p>	<p>3-4 подхода по 15-20 повторений</p>
<p>4. Выпады</p> 	<p>Камбаловидные мышцы, гребенчатая мышца, тонкая мышца, длинная приводящая мышца</p>	<p>3 подхода по 10 повторений</p>
<p>5. Динамическая планка с подтягиванием коленей к груди</p> 	<p>Прямые и косые мышцы живота</p>	<p>3 подхода по 10-15 повторений на каждую ногу</p>
<p>6. Бег на месте с касанием разноименных рук и коленей</p> 	<p>Прямая мышца бедра, подвздошная и поясничная мышца, а также подвздошно-поясничная портняжная мышца</p>	<p>4 подхода по 2 минуты</p>