

Польза упражнений



Растяжка

Это упражнение снимает напряжение. Оно помогает крови прибывать к мышцам и увеличивает их мобильность.



Выпады

Выпады помогают улучшить баланс тела через функциональные движения. Это также помогает укрепить ноги и ягодицы.

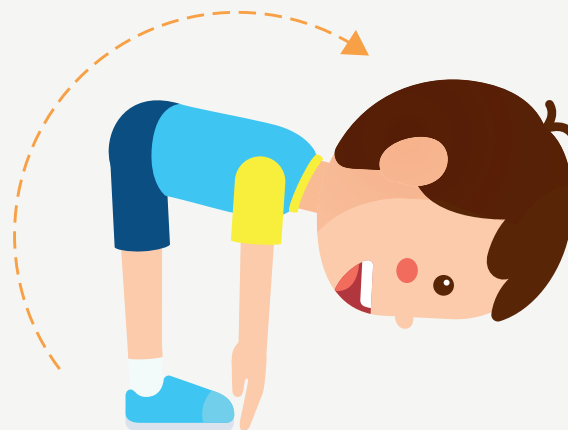


Приседания

Приседания – отличное силовое упражнение как для корпуса, так и для ног. Они также задействуют одни из самых крупных мышц тела.



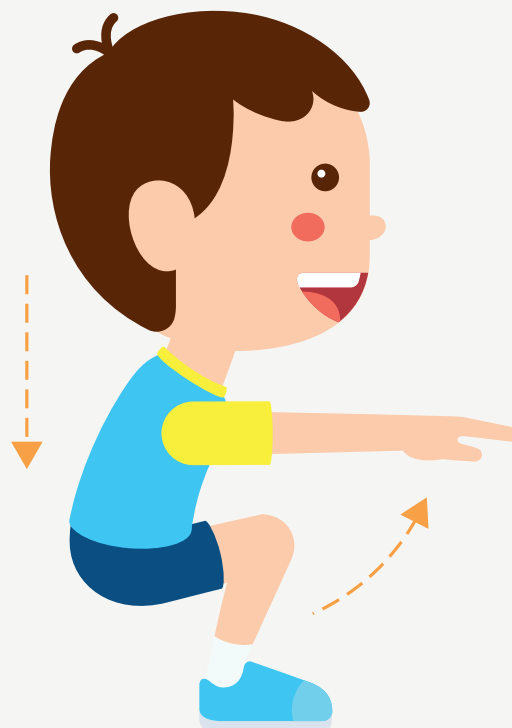
**Потянись вверх
со вдохом**



**Нагнись с
выдохом**



приседания



приседания



Мельница



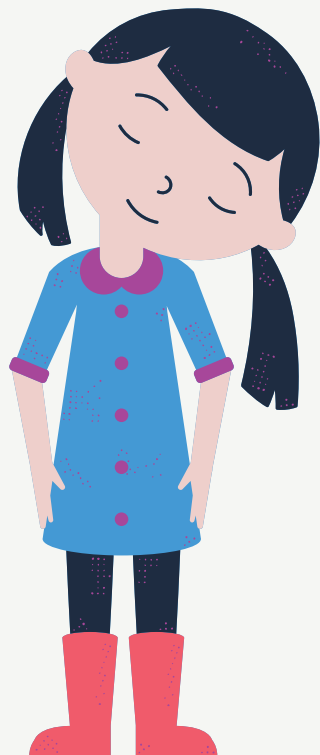
Мельница



наклон вправо



наклон влево



**Повороты головой
Аккуратно!**



**Повороты головой
Аккуратно!**



**возьмись за правую ногу
правой рукой и вытяни левую
руку, чтобы удержать баланс**



поменяй сторону



**Сделай выпад на
правую ногу**



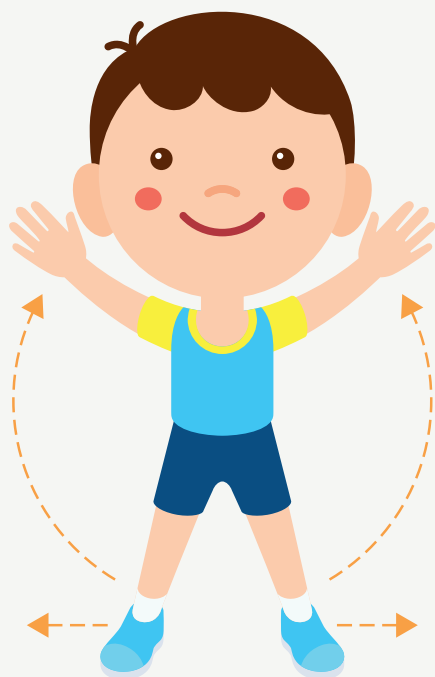
**Сделай выпад на
левую ногу**



Наклонись вправо



Наклонись влево



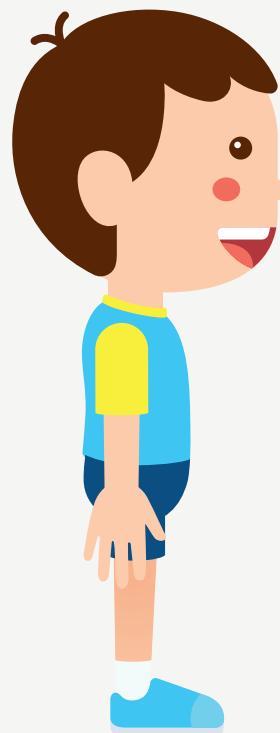
**делай прыжки руки
вверх, ноги в сторону**



затем вместе



руки вверх



руки вниз



**правую руку потяни
вверх**



**левую руку потяни
вверх**



подними правую ногу



Подними левую ногу