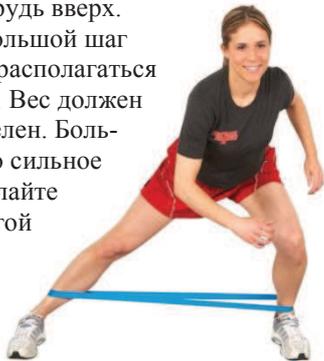


Упражнения с Perform Better Mini bands

Боковой шаг

Исходная позиция: Наденьте Mini Band на обе ноги на уровне лодыжек. Расставьте ноги на ширину плеч, чтобы Mini Band немного натянулся. Согните ноги в коленях, держа голову и грудь вверх.

Упражнение: Сделайте большой шаг влево, ваши ноги должны располагаться на одной линии с плечами. Вес должен быть равномерно распределен. Большой шаг вызовет довольно сильное натяжение Mini Band. Сделайте небольшой шаг правой ногой по направлению к левой. Продолжайте делать шаги около 15 метров.



Огромные шаги

Исходная позиция: Наденьте Mini Band на обе ноги на уровне лодыжек. Расставьте ноги, чтобы Mini Band немного натянулся. Согните ноги в коленях, держа голову и грудь вверх.

Упражнение: Сделайте большой шаг вперед с правой ноги, затем такой же шаг необходимо сделать левой ногой. Продолжайте идти вперед примерно на 15 метров. На каждом шаге поддерживайте осанку и держите колени на расстоянии друг от друга.

Модификация: Вы также можете идти назад (спиной вперед).



Подъем ног на боку

Исходная позиция: Наденьте Mini Band на обе ноги на уровне лодыжек. Лягте на землю на правый бок, ноги должны быть прямыми и расположены друг над другом.

Вы можете положить правую руку за голову, а левой рукой опереться о пол перед собой для равновесия.

Упражнение: Поднимите левую ногу так высоко, как вы можете. Никакая другая часть вашего тела не должна двигаться. После того, как Mini Band натянется, а нога будет так высоко, насколько это возможно без изменения вашего положения, верните левую ногу в исходное положение, контролируя движение.



Приседания

Исходная позиция: Наденьте Mini Band вокруг ног и потяните вверх, чтобы он был расположен немного выше колен. Расставьте ноги на ширину плеч, подняв голову вверх.

Упражнение: Выполняйте приседания, немного разводя колени, чтобы Mini Band создавал сопротивление. В нижней точке бедра должны быть параллельны земле. После этого вернитесь в исходное положение.



Разведение коленей лежа

Исходная позиция: Наденьте Mini Band вокруг ног и потяните вверх, чтобы он был расположен немного выше колен. Лягте на правый бок, согните ноги в коленях примерно на 90 градусов. Левая нога должна быть сверху правой, соприкасаясь пятками.

Упражнение: Удерживая ноги вместе, поднимите левое колено так высоко, как можете (по наружной окружности), не двигая тазом и нижней ногой. Когда вы поднимите колено, вы получите сопротивление от Mini Band. Задержитесь в этом положении на секунду, затем опустите колено вниз в исходное положение.



«Медвежий шаг»

Исходная позиция: Натяните Mini Band вокруг обоих запястий. Опуститесь на землю так, чтобы ваши руки были под плечами, колени не должны доставать до пола. Расставьте немного

руки, чтобы создать натяжение Mini band. **Упражнение:** Будучи на четвереньках, двигайтесь вперед около 9 метров, Mini Band должен быть растянут на протяжении всего движения. Убедитесь, что вы сохраняете ваши бедра и плечи на той же высоте.

Модификация: Вы также можете ползти назад или в бок, чтобы разнообразить упражнение.



Мост

Исходная позиция: Наденьте Mini Band вокруг ног и потяните вверх, чтобы он был расположен немного выше колен. Лягте на пол, лицом вверх, колени согнуты до 90 градусов, ступни на полу, руки немного разведены в стороны для равновесия. Расставьте ноги немного врозь, создав натяжение Mini Band.

Упражнение: Поднимайте ваши бедра от земли, пока колени, бедра и плечи не окажутся на одной линии. Остановитесь в этой точке, затем медленно опуститесь обратно в исходное положение. Держите Mini Band натянутым на протяжении всего упражнения.



ВНИМАНИЕ!

Убедитесь, что когда вы надеваете или снимаете Mini Band, вы делаете это обеими руками. Не пытайтесь снять Mini Band, наступая на него ногами.

