

Основная тренировка:

Каждое упражнение выполняйте комфортное количество повторений.

Между упражнениями 20-30 секунд отдыхайте.

1. Вращение с колен
2. Разгибания лёжа
3. Мобильность тазобедренного сустава
4. Мобильность позвоночника
5. Ягодичный мост с махом ноги
6. Вращения с боковой планки
7. С колен наклоны

Завтра Вы можете повторить сегодняшнюю тренировку или сделать себе выходной/дать мышцам отдых, а послезавтра приступить к следующей.

Кегель:

К сжатиям и втягиваниям приступайте только после прохождения блока "Знакомство с тазом и мышцами" и только после освоения навыка втягивания и сжатия.

Упражнение на втягивание и сжатие промежности выполняйте комфортное количество повторений.

Обязательно дышите, ВЫДОХ-сокращение ВДОХ-расслабление.

На начальных этапах можете выполнять только сжатие под команды тренера или ритмичное сжатие, освоив навык можете подключать фигуры. На одну тренировку вам нужно выбрать ритмичное сжатие и одну(любую) фигуру.

Как пользоваться фигурами (видео с фигурами)

Перед вами будут разные фигуры которые движутся вверх, работа ваших мышц-это серые "ворота" через которые проходит фигура, когда ворота размыкаются-вы сокращаете мышцы.