

Комплекс «Суставная гимнастика» от Галины Михайловны Соколовой

03.06.2020

Комплекс «Суставная гимнастика» от Галины Михайловны Соколовой спорт инструктора «Атланта». Сегодня проработаем мышцы пресса и бёдер.

Упражнения выполняются лёжа. Инвентарь для тренировки нужен гимнастический коврик.

Порядок тренировки:

— Разминка

Самомассаж грудного отдела (область лопаток).

— Упражнения для мышц брюшного пресса.

— Упражнения на укрепление мышц бёдер.

Каждое упражнение выполняется по 16-20 раз

— Заминка:

Самомассаж крестцово-поясничного отдела

Растяжка 20 секунд

Перекаты 10-15 раз

Выполнение упражнений не должно вызывать болевых ощущений.

Комплекс рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю, по- возможности увеличивая количество повторений.

Отличной тренировки [#домасАтлантом](#)

Адрес страницы: <http://atlant.mos.ru/presscenter/news/detail/8944887.html>

[ГБУ города Москвы «Центр спорта и досуга «Атлант»](#)