

Петли TRX для многофункционального тренинга

6 КЛЮЧЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1 упражнение



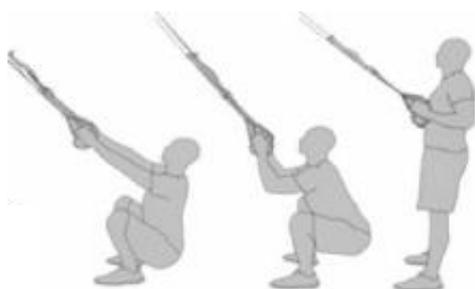
1. Одна нога должна быть в ножной опоре (опорах) и сосредоточена в точке упора.
2. Отведите бедра назад и вниз, удерживая туловище в вертикальном положении.
3. Отталкивайтесь всей стопой и разгибайте бедра до положения стоя.

2 упражнение

1. Расположите стопы под опорной точкой, колени над бедрами.
2. Опустите пятки вниз, поднимите бедра вверх.
3. Опустите бедра к земле, контролируйте себя.

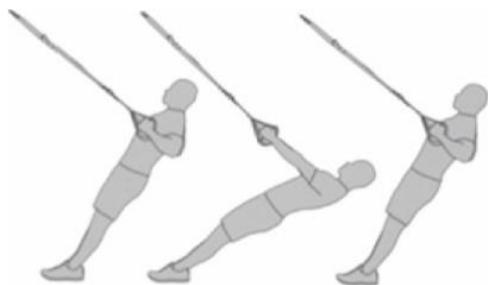


3 упражнение



1. Вытяните руки, отклонитесь назад и опустите бедра.
2. Вытяните туловище и приведите себя в равновесное положение.
3. Оттолкнитесь пятками и вытяните бедра в положение стоя.

4 упражнение



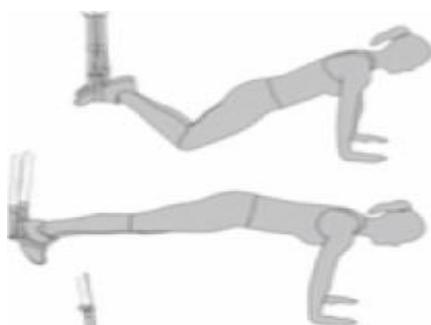
1. Согните локти, а руки прижмите к груди.
2. Опускайте тело вниз, пока руки не окажутся полностью на груди, тяните тело к точке опоры

5 упражнение

1. Вытяните вперед плечи
2. Согните локти, опустив тело.
3. Выполните подъем через разгибание рук, чтобы вернуться в исходное положение.



6 упражнение



1. Расположите ноги под точкой опоры и под плечами.
2. Напрягите корпус, колени поднимите от земли.