

Упражнение «ВЫПАДЫ»

Казакова Татьяна

▶ Техника выполнения

- ▶ Исходное положение - встать ровно, взгляд вперед, руки прямые или согнуть перед собой



- ▶ На вдохе делаю шаг левой ногой назад с выпадом: колено передней/правой ноги согнуто под прямым углом, задняя/левая нога стоит на мыске и колено почти касается пола. Удерживаю положение несколько секунд.



- ▶ На выдохе - с опорой на пятку передней/правой ноги возвращаюсь в исходное положение. Повторяю выпад с другой ногой. Это 1 повтор.
- ▶ Выполняю 2 - 3 подхода по 8 - 10 повторов.



- ▶ Для усложнения выполняю в положении «руки за головой» в такой же последовательности



Польза упражнения - укрепляет мышцы задней поверхности бедра, ягодиц и квадрицепсов, помогает улучшить координацию.

ВАЖНО!

- ▶ При выполнении упражнения держать корпус прямо, без наклона.
- ▶ Взгляд - вперед, голову держать ровно.
- ▶ Колено передней ноги не должно выходить за носок.