

TOPSTRETCHING®

ТОПСТРЕТЧИНГ

АННА КАНЮК

основательница международной сети
студий растяжки и фитнеса
TOPSTRETCHING®

ТОПСТРЕТЧИНГ

Упражнения для развития гибкости тела и ума



СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	9
-----------------	---

ЧАСТЬ I

УПРАЖНЕНИЯ И ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ

Плюсы стретчинга	17
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕЙ РАЗМИНКИ	22
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ	38
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛЬНЫХ РУК И КОРПУСА	46
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ	56
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ СПИНЫ И КОРОЛЕВСКОЙ ОСАНКИ	67
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ	74
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА. РАСТЯЖКА НА ПРОДОЛЬНЫЕ ШПАГАТЫ	84
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ	95
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УПРУГИХ ЯГОДИЦ	109
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ	115
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТРОЙНЫХ НОГ	125
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ	134
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛЬНЫХ И ГИБКИХ СТОП	143
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ	149
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦА	155

ЧАСТЬ II

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ГЛАВА 1. Меняя сознание	173
ГЛАВА 2. Безусловно, это любовь.....	185
ГЛАВА 3. Польза медитативных практик.....	193
ГЛАВА 4. Питание	197
ГЛАВА 5. Целлюлит.....	209
ГЛАВА 6. Формируем талию	215
ГЛАВА 7. Заботимся о груди.....	219
УСПЕШНЫЕ КЕЙСЫ	223
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	237





ВСТУПЛЕНИЕ

Я — Анна Канюк, та самая девушка из вирусного видео с коляской, багажником и моей старшей дочкой, которое набрало много миллионов просмотров, разлетелось по интернету и телешоу и привлекло ко мне внимание мировой общественности. На тот момент я уже пять лет как была предпринимателем и развивала сеть фитнес-студий TOPSTRETCHING®. Мне часто задают вопрос, что было раньше: личный бренд или бизнес? Задолго до красивого личного блога появился спортивный бизнес. Знаете, бывает, звезда открывает свое дело и пушит его — и это не моя история. Несколько лет после успешного старта бизнеса я не афишировала свои успехи и жила в онлайн за закрытой страничкой в Сети. Потом увидела, насколько людям интересно наблюдать за моим развитием, и просто открыла профиль. Я основатель TOPSTRETCHING®, автор и соавтор фитнес-направления AEROSTRETCHING® (since 2014). Сейчас появилась еще одна роль —

я мама двоих дочерей. В юношеские годы я занималась разными видами спорта — футбол, баскетбол, волейбол, плавание, синхронное плавание — и в десять лет остановилась на художественной гимнастике, правда, к профессиональному спорту не подобралась даже близко, и звание мастера спорта получила на скамейке запасных. После завершения спортивной карьеры я набрала 19 кг избыточного веса и из стройной спортсменки превратилась в пышную барышню с третьим размером груди, выделяющимся боками и животом, на удивление плоской попой и заплывшими коленными чашечками. Мой внешний вид был далек от фитнес-бикини, а уверенность в том, что наработанного за годы спортивных тренировок с лихвой хватит до 30 лет, иссякла к 20 годам. Для мотивации начать меняться мне пришлось открыть глаза на то, что за относительно короткий период времени я стала не такая тонкая и звонкая, как в старших классах школы. Ко всему прочему я столкнулась с гастритом, который серьезно

беспокоил меня несколько лет. А ведь это я даже не родила ни одного из своих будущих детей! В то время я поняла, что называется, на собственной шкуре, как плохо без движения телу и душе. А моя верная собака Хонька не ленилась и подсказывала мне, что нужно тянуться! Без растяжки и активностей у нее не прошло ни одного дня. Растяжка отвечает за амплитуду движений и травмоустойчивость к любому виду травм, даже переломам. Чтобы привести тело в форму, доказать себе, что быть толстой — не моя генетика, потребовалось немало знаний, труда и дисциплины, освоения новых практик и методик. Все мы знаем, как легко в порыве мимолетного вдохновения можно принять решение «начать новую жизнь с понедельника», «перестать употреблять вредную пищу с завтрашнего дня», «посещать спортивный зал со следующей недели». Отчего же так сложно применить это в жизни? Потому что вредные, укоренившиеся в сознании привычки неизменно тянут нас назад,

нащупывая слабости и порабощая волю. Для того чтобы добиться изменений на физическом уровне, выстроить новый стиль жизни и поддерживать его без нервных срывов и потрясений, требуется изменить мышление. Это я и называю «растянуть свой мозг» — медленно, постепенно внедрять полезные привычки, учиться получать удовольствие от спорта и здорового питания, тренировать как тело, так и сознание, быть гибким в принятии решений и нести ответственность за свою жизнь. Полагаю, что людей можно условно разделить на две категории: тех, кого что-то беспокоит и они решают проблему и больше к ней в жизни не возвращаются, и тех, кто при физических и моральных терзаниях свыкается с происходящим и живет со своей болью. Таким образом, преобладающее большинство людей приходит к занятиям физическими упражнениями из уже существующей нужды: физической боли или внутренней апатии. Лишь единицы, имея здоровое тело, сохраняют твердое на-

“ Растяжка отвечает за амплитуду движений и травмоустойчивость. ”





мерение поддерживать данное природой. В большинстве случаев должны заболеть спина, шея, голова, наступить затяжная депрессия или стрелка на весах скрипнуть под весом запущенного тела. Так было и со мной.

Как блогер и публичный человек я часто сталкиваюсь с интересом окружающих: подписчики подходят

ко мне на улице, в торговых центрах, в аэропорту, на обучающих встречах подбегают девчонки (те, кто не был знаком со мной лично), чтобы пообщаться. За годы этих встреч набрался список повторяющихся вопросов, одна часть которых связана с растяжкой и упражнениями, другая — с моей личностью и биографией. Поэтому книга создана в формате диалога

“ Эта книга создана для здоровья и красоты каждого читателя. ”

с читателем: представлены иллюстрированные упражнения на разные группы мышц, помогающих поддерживать хорошую физическую форму и улучшить растяжку, а также честно и без прикрас рассказано о тех трудностях и преодолениях, с которыми мне пришлось столкнуться на пути к своим целям, которые формировали и закаляли мой характер. Успешный пример всегда вдохновляет, дает надежду, мотивирует, и если я смогла достичь желаемого, значит, сможете и вы! Важно лишь помнить, что одинакового результата не получится у разных людей, однако, перенимая чужой опыт, можно сократить количество своих ошибок и ускорить движение! Мой девиз на сегодня: «Позитивное мышление, дисциплина и любовь к людям!»

Вторая часть посвящена практическим советам, проверенным мной на личном опыте. В заключение представлены «Успешные кейсы», а также на страницах книги нашлось место для всех тех, кого я люблю: запечатлены воспоминания мамы, общие рекомендации, которые читатели могут

применить и к себе, и, конечно же, эта книга не могла бы считаться полной без притч Анжелики Канюк¹ — женщины, к которой прислушиваюсь, которую я без преувеличения считаю своим близким человеком и духовным наставником TOPSTRETCHING®.

Книга создана для улучшения здоровья и красоты каждого читателя, который ее коснулся. Освоение упражнений, изучение на практике того, как устроен опорно-двигательный аппарат и все важнейшие связующие системы, поможет лучше слышать сигналы своего тела и приходиться к заветным целям. Еще моя книга адресована тем, кто не знает, с чего начать. Это касается всего: образования, карьеры, отношений, построения семьи и других сфер жизни.

¹ Анжелика Канюк — мама одного из основателей фитнес-студий TOPSTRETCHING® Дмитрия Канюка, свекровь Анны Канюк.



ЧАСТЬ I

УПРАЖНЕНИЯ
И ОТВЕТЫ
НА ВОПРОСЫ
ПОДПИСЧИКОВ

Прежде чем приступить к упражнениям, поговорим о пользе и преимуществах, которые дают занятия стретчингом. «ДЛЯ ЧЕГО МНЕ НУЖНА РАСТЯЖКА, ЕСЛИ Я НЕ СОБИРАЮСЬ САДИТЬСЯ НА ШПАГАТ?!»

Образ жизни современного человека далеко не лучшим образом влияет на организм. С годами теряется гибкость, мышцы и сухожилия становятся жесткими, укорачиваются, обвисают, и вызвано это, в частности, обилием сидячих видов работы и постоянным стрессом, из-за которого человек чувствует себя скованным и напряженным. Упражнения на растяжку полезны для мышц и сухожилий, а также для всего тела и мозга, и положительным образом влияют на психику человека.

Плюсы стретчинга — это:

- **Предупреждение травм.** Основная причина травм (вывихов, растяжений, ушибов, переломов) кроется в малой эластичности и прочности мышц, сухожилий и связок. Именно упражнения на растяжку значительно снижают этот риск. Для людей пожилого возраста растяжка — просто находка.
- **Усиление кровотока в мышцах** приводит к усиленной циркуляции лимфы, а это способствует развитию

и лучшему восстановлению после тренировок.

- **Улучшение качества тела.** Регулярная растяжка обладает жиросжигательным эффектом и делает ваше тело подтянутым, а ягодицы и грудь — упругими.
- **Развитие баланса.** Регулярные упражнения на растяжку влияют на вашу походку и движения, которые становятся более легкими и грациозными. Также стретчинг положительно влияет на осанку! Если хотите ее улучшить, занимайтесь растяжкой.
- **Упражнения снимают психическое напряжение и болевые ощущения,** вызванные стрессом и напряжением нервной системы. Тренировки расслабляют мышцы и снимают зажимы, тем самым освобождая тело от последствий стрессовых ситуаций.
- **Замедление процесса старения** в организме.
- **Стимулирование половой функции.** Это происходит за счет притока крови к мышцам тазовой области и ног и служит профилактикой и помощью в лечении бесплодия, геморроя и других заболеваний у женщин и мужчин.

К тому же стретчинг — один из самых мягких видов фитнеса. Любой вид спорта имеет свои ограничения, и стретчинг не исключение.

“ Упражнения на растяжку полезны для наших мышц и даже мозга. ”

Стретчингом можно и нужно заниматься в любом возрасте, но существует ряд основных противопоказаний. Среди них:

- недавно перенесенные переломы;
- травмы и вывихи;
- воспалительные и хронические заболевания суставов в период обострения;
- остеопороз и артроз;
- грыжи;
- тромбоз, атеросклероз, тромбофлебит и другие заболевания сердечно-сосудистой системы;
- инфекционные и воспалительные заболевания;
- повышенная температура.

Особую осторожность необходимо соблюдать:

- **Пожилым людям.** Из-за возрастного снижения эластичности мягких тканей и нарушения способности сохранять равновесие нельзя применять упражнения динамического типа, а также такие статические, выполнение которых требует больших усилий для поддержания равновесия. Следует также избегать упражнений, оказыва-

ющих большую нагрузку на суставы и позвоночник («Мостик», «Дуга», «Плуг», стойка на плечах и некоторые другие).

- **Беременным.** Если девушка в положении, занятия стретчингом должны проходить только с разрешения ее врача и с особой осторожностью. При беременности такие упражнения следует делать сидя на полу или на стуле, избегая динамического растягивания, а также сильных сгибаний и разгибаний в суставах; упражнения выполнять без усилия, не доводя до точки максимального напряжения. Во время беременности заниматься стретчингом, как и любым другим видом фитнеса, необходимо под наблюдением высококвалифицированного специалиста.

Виды стретчинга

Существуют различные виды стретчинга в зависимости от способа воздействия на мышцы. И сейчас я расскажу о шести основных видах.

- **Статическая растяжка** — наиболее распространенный и безопасный вид, при котором каждая поза фиксиру-



ется в среднем на 15–30 секунд. Этот вид наиболее подходит для новичков, людей без специальной подготовки и тех, кто ведет сидячий образ жизни. Во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма. Физиологической основой статической растяжки служит активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение.

- **Пассивная растяжка** — этот вид похож на статическую, только пассивная растяжка выполняется не с помощью собственного усилия занимающегося, а при помощи тренера. Важно, чтобы тренер не прилагал сверхусилий (это чревато травмами), потому что только занимающийся знает и ощущает свой предел.

- **Динамическая растяжка.** В отличие от статической растяжки, динамическая предполагает, что упражнения выполняются в движении, в рамках диапазона собственных физических возможностей.

- **Баллистическая растяжка.** Новичкам она не подходит, потому что движения при таком виде растяжки пружинистые, а значит, неконтролируемые. Что такое баллистика? Это наука о движении тел, брошенных в пространстве, основанная на математике и физике.

- **Активная изолированная растяжка.** Это вид растяжки, при которой тянется определенная мышца, и при этом могут работать мышцы-антагонисты. Иначе говоря, одни мышцы будут напрягаться, а другие расслабляться и растягиваться.

- **Изометрическая растяжка.** Суть этого типа растяжки заключается в чередовании максимального напряжения в мышце с последующим расслаблением и растяжением до максимально возможного состояния.

Правила и особенности занятий стретчингом

Гибкость подразумевает наличие свободы движений — важную часть всех наших действий. Статическое

“ Один день, один час, одна минута и даже мгновение способны изменить жизнь. ”

растягивание, специально подобранное для отдельных частей тела, значительно улучшит гибкость. Эта дополнительная подвижность очень важна, поскольку даже самые простые задачи в нашей жизни связаны с движением.

В основе системы занятий стретчингом лежит напряжение мышц, которое чередуется с их расслаблением. Выполнение упражнений на растяжку повышает гибкость и эластичность практически всех основных мышечных групп тела.

Но для результативной и безопасной тренировки важно соблюдать основные правила:

- Растягиваться необходимо только после разминки. В идеале ей нужно посвятить 15–20 минут.
- Растягивать необходимо только расслабленные мышцы.
- Делая упражнения на растяжку, необходимо правильно дышать: дыхание не задерживать и не форсировать выдох. Дыхание должно быть спокойным. Следует дышать медленно, глубоко и ровно. Каждое упражнение необходимо начинать со вдоха и в перерыве между упражнениями можно сделать глубокий вдох и выдох.
- Все наклоны выполняются на выдохе, упражнения на раскрытие — на вдохе.
- Растягиваться нужно до определенного предела. То есть растяжка не должна вызывать болевых ощущений. Они должны быть только приятными и сопровождаться чувством расслабления. Болевые ощущения — это знак того, что амплитуда растяжки слишком велика.
- При растяжении не должно быть чувства напряжения, а если занимающийся ощущает его, значит, растяжение было слишком сильным и требуется немного его ослабить.
- Во время растяжки необходимо сохранять устойчивое положение. В противном случае мышцы будут напряжены, риск получения травмы увеличится.
- Выполняя растяжку, нужно не пружинить, а делать удержание. Ни в коем случае нельзя совершать никаких резких движений: это чревато нанесением травм.
- Каждую позу растягивания нужно удерживать в течение 10–30 секунд.
- Во время выполнения каждого упражнения необходимо концентрировать внимание на той части тела, которая растягивается.
- Основной комплекс упражнений выполняется в положении сидя или лежа.
- Продолжительность занятий — от 25 до 60 минут.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕЙ РАЗМИНКИ

Э тот комплекс из 15 упражнений поможет запустить циркуляцию крови и разогреть организм. Его можно выполнять как отдельно, так и перед тренировкой.

УПРАЖНЕНИЕ 1

- Исходное положение: ставим ноги на ширину плеч.
- Руки опускаем вниз, смотрим в одну, затем в другую сторону. Стараемся разворачивать подбородок как можно дальше назад.
- Плечи тянем вниз, мышцы пресса подтянуты, а тазового дна напряжены.
- Стоим устойчиво на прямых ногах, на каждый поворот головы делаем выдох.
- Работаем в своем темпе 40 секунд, по истечении которых переходим к следующему упражнению.



УПРАЖНЕНИЕ 2

- Исходное положение как в предыдущем упражнении — ставим ноги на ширину плеч.
- Выполняем наклон вниз головой, сверху на затылок кладем руки, сцепляем их в замок. Расслабляем мышцы шеи, и тянем подбородок к груди.
- Добавляем небольшие повороты головы в правую и левую стороны, плечи опущены вниз, шея расслаблена.
- Работаем в своем темпе 40 секунд. По истечении этого времени переходим к следующему упражнению.





УПРАЖНЕНИЕ 3

- Исходное положение как в предыдущем упражнении — ставим ноги на ширину плеч.
- Голова опущена, сверху на затылке руки в замке. Из этого положения тазом и локтями сначала тянемся вперед, а затем назад.
- Таким образом, в этом упражнении два положения, плавно меняем одно на другое и наоборот. Плечи тянем вниз, шея длинная, мышцы пресса в легком напряжении, колени прямые.
- Работаем в своем темпе 40 секунд. По истечении этого времени переходим к следующему упражнению.

УПРАЖНЕНИЕ 4

- Исходное положение как в предыдущем упражнении — ставим ноги на ширину плеч.
- Кладем голову на правое плечо, плечи тянем вниз, правую руку — на левое ухо. Фиксируем это положение на 40 секунд.
- Расслабляем верхнюю руку и чувствуем, как мягко растягиваются мышцы шеи.
- По истечении 40 секунд меняем сторону и руку, кладем голову на левое плечо, левую руку — на правое ухо и фиксируем положение снова на 40 секунд.
- Помним про плечи, расслабленную верхнюю руку и шею. Сильнее тянем плечи вниз и чувствуем, как еще больше растягиваются мышцы шеи.
- По истечении 40 секунд переходим к следующему упражнению.



УПРАЖНЕНИЕ 5

Исходное положение как в предыдущем упражнении — ставим ноги на ширину плеч. Запрокидываем голову вверх, начинаем подбородком тянуться как можно дальше назад, при этом плечи опущены вниз. Фиксируем это положение на 40 секунд, ровно дышим. Можно положить обе ладони на шею, чтобы почувствовать, как мягко растягиваются мышцы. По истечении 40 секунд переходим к следующему упражнению.



УПРАЖНЕНИЕ 6

- Исходное положение как в предыдущем упражнении — ноги на ширине плеч.
- Руки берем в замок и тянемся за ними вперед.
- Подбородок тянем к груди, спина круглая, тазобедренный сустав выдавливаем вперед, колени прямые. Фиксируем это положение на 20 секунд. Затем переходим во второе положение: раскрываем грудную клетку, вытягиваем шейно-грудной отдел, руки прямые.
- Дотягиваем локтевые суставы, плечи опущены вниз, шея длинная, дыхание ровное. Фиксируем это положение на 20 секунд, и затем на протяжении 40 секунд попеременно меняем два положения, работая в полной амплитуде позвоночника.
- Локти и колени прямые, работаем в своем темпе. По истечении 40 секунд переходим к следующему упражнению.



УПРАЖНЕНИЕ 7

- Исходное положение как в предыдущем упражнении — ставим ноги на ширину плеч.
- Руки опускаем вниз, ставим на талию и выполняем «восьмерку» в тазобедренном суставе.
- Стараемся медленно и хорошо провернуть тазобедренный сустав в каждую из сторон и не сгибать колени.
- Работаем в своем темпе 40 секунд, глубоко дышим, смотрим вперед.
- По истечении времени переходим к следующему упражнению.



УПРАЖНЕНИЕ 8

- Исходное положение как в предыдущем упражнении — ноги на ширине плеч.
- Сгибаем ноги в коленях, округляем спину, кладем ладони на колени, плечи и голову опускаем вниз, расслабили шею.
- Округляем поясницу, лопатками тянемся вверх. Фиксируем это положение на 20 секунд. Затем переходим во

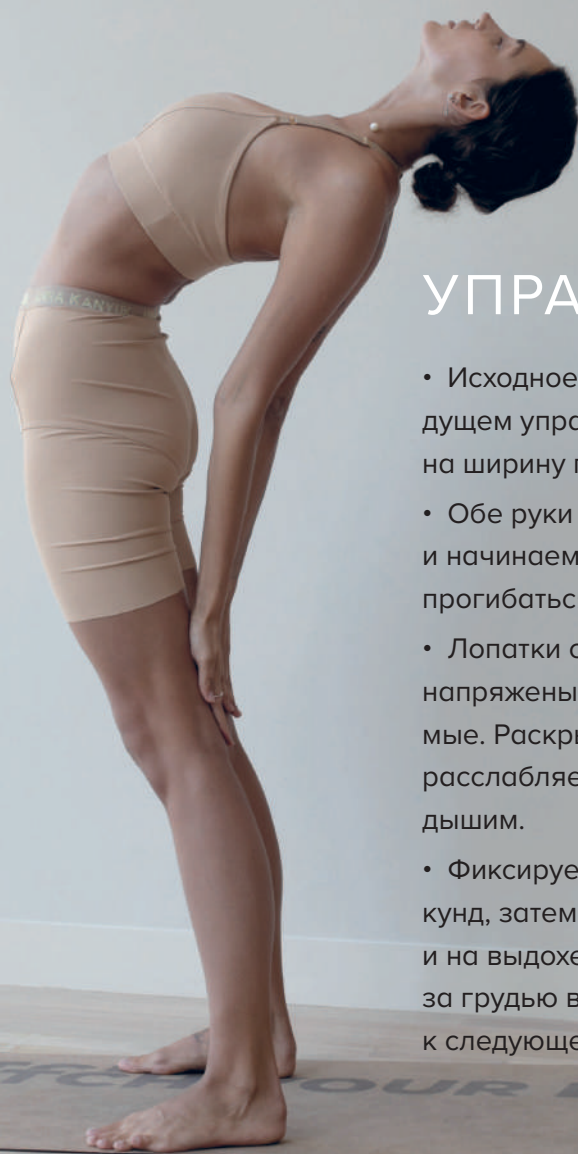
второе положение: раскрываем грудную клетку, вытягиваем шейно-грудной отдел. Плечи опущены вниз, шея длинная, дыхание ровное. Фиксируем это положение на 20 секунд и затем на протяжении 40 секунд попеременно меняем два положения, работая в полной амплитуде позвоночника. Занимаемся в своем темпе, по истечении 40 секунд переходим к следующему упражнению.



УПРАЖНЕНИЕ 9

- Исходное положение как в предыдущем упражнении — ставим ноги на ширину плеч.
- Правую руку размещаем под ягодицу и начинаем медленно и максимально прогибаться назад, свободная рука поднята вверх.
- Квадрицепсы напряжены, колени и локти прямые, взгляд направлен вверх. Фиксируем это положение на 40 секунд, затем делаем глубокий вдох и на выдохе медленно «вырастаем» за рукой кверху и меняем руки.
- Теперь левую руку ставим под ягодицу и начинаем снова медленно и максимально прогибаться назад, свободная рука поднята вверх.
- Квадрицепсы напряжены, колени и локти прямые, взгляд направлен вверх. Фиксируем это положение на 40 секунд, затем делаем глубокий вдох и на выдохе медленно «вырастаем» за рукой кверху, чтобы перейти к следующему упражнению.





УПРАЖНЕНИЕ 10

- Исходное положение как в предыдущем упражнении — ставим ноги на ширину плеч.
- Обе руки размещаем под ягодицы и начинаем медленно и максимально прогибаться назад.
- Лопатки соединены, квадрицепсы напряжены, колени и локти прямые. Раскрываем грудную клетку, расслабляем шею и спину, глубоко дышим.
- Фиксируем это положение на 40 секунд, затем делаем глубокий вдох и на выдохе медленно «вырастаем» за грудью вверх, чтобы перейти к следующему упражнению.

УПРАЖНЕНИЕ 11

- Исходное положение как в предыдущем упражнении — ставим ноги на ширину плеч.
- Расслабляем спину, опускаемся вниз, соединяем предплечья. Покачиваемся вверх-вниз на протяжении 20 секунд, шея расслаблена.
- Делаем глубокий вдох, на выдохе с круглой спиной «вырастаем» и переходим к следующему упражнению.



УПРАЖНЕНИЕ 12

- Исходное положение как в предыдущем упражнении — ставим ноги на ширину плеч.
- Берем руки в замок, выпрямляем локти, соединяем лопатки, плечи опущены вниз.
- Наклоняемся вниз, расслабляем плечевой пояс, замком тянемся вниз

к полу. Стараемся коснуться им пола на протяжении 40 секунд, с каждым разом все сильнее и сильнее расслабляем плечевой пояс.

- Колени прямые, ровное дыхание. Затем делаем глубокий вдох, на выдохе медленно «вырастаем» кверху и переходим к следующему упражнению.



УПРАЖНЕНИЕ 13

- Исходное положение как в предыдущем упражнении — ставим ноги на ширину плеч.
- На каждый выдох выполняем наклоны корпусом в одну и другую стороны на протяжении 40 секунд.
- Тазобедренный сустав при этом чуть смещается в противоположную сторону.
- Взгляд направлен вверх, верхняя рука прямая, дыхание ровное, выдох делаем в верхней точке, вторая рука спускается по ноге вниз.
- По истечении 40 секунд переходим к следующему упражнению.



УПРАЖНЕНИЕ 14

- Исходное положение как в предыдущем упражнении — ставим ноги на ширину плеч.
- Правое колено ловим в замок, стоим на одной прямой опорной ноге. Напрягаем квадрицепс левой ноги.
- Делаем глубокий вдох и на выдохе сильными руками притягиваем колено как можно выше к себе. Фиксируем это положение на 40 секунд, плечи тянем вниз, шея длинная, носок правой ноги натянут, опорная нога максимально напряжена.
- Продолжаем притягивать, растягиваем паховые мышцы, при этом мышцы пресса подтянуты. Держим равновесие и ровно дышим.
- По истечении 40 секунд опускаем правую ногу, встряхиваем ее и меняем ноги.
- Плечи тянем вниз, опорная нога прямая, левое колено обхватываем в замок и на выдохе притягиваем как можно выше к себе.
- Носок левой ноги натянут, квадрицепс правой ноги напряжен.
- По истечении 40 секунд опускаем левую ногу, встряхиваем обе ноги и переходим к следующему упражнению.

