

6 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1	Растяжка: Икроножная (+Прямая бедра, подвздошно-поясничная)
2	Растяжка: Подвздошно-поясничная + Квадрицепс->прямая мышца бедра
3	Растяжка: Квадратная мышца поясницы
4	Растяжка: Прямая живота
5	Растяжка: Злая кошка - низ спины (нижняя трапеция)
6	Растяжка: большая грудная дельты, бицепс, мышцы предплечья(сгибатели пальцев) + можно ПИР

по всем известным мне методам.