4 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

по всем известным мне методам.