






## 5 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Прогибы назад в грудном отделе стоя
2		Добрая собака
3		Поза Сфинкса <i>SPHINX POSE</i>
4		Бхуджангасана   Поза кобры / Разгибание позвоночника в ИП лёжа на животе <i>BHUJANGASANA   COBRA ABDOMINAL STRETCH</i>
5		Поза рыбы <i>FISH POSE</i>



