






5 упражнений

Этап 1. Начинаящий, 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>

