




3 упражнения

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Бхуджангасана Поза кобры / Разгибание позвоночника в ИП лёжа на животе <i>BHUJANGASANA COBRA ABDOMINAL STRETCH</i>
2		Поза Сфинкса <i>SPHINX POSE</i>
3		Поза рыбы <i>FISH POSE</i>

