






## 5 упражнений

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

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



