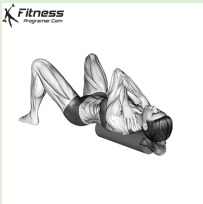


3 упражнения

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		МФР ромбовидных мышц на ролле <i>FOAM ROLLER RHOMBOIDS</i>
2		МФР квадратной мышцы поясницы Норма: 1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке
3		МФР прямой мышцы живота Норма: 1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1



МФР ромбовидных мышц на ролле
FOAM ROLLER RHOMBOIDS

1 упражнение

Этап 3. Высокий уровень

1



МФР ромбовидных мышц на ролле
FOAM ROLLER RHOMBOIDS