



## 2 упражнения

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<b>МФР квадратной мышцы поясницы</b> Норма: 1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке
2		<b>МФР прямой мышцы живота</b> Норма: 1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке



