

2 упражнения**Этап 1. Начинающий, предварительный этап**

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

