

## 5 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<b>Широчайшие и грудные мышцы</b> <i>BACK PEC STRETCH</i>
2		<b>Поза ребёнка (Баласана)</b> □□□□□□ Норма: 3 раза в день по 2-3 подхода по 7-10 раз
3		<b>TRX – растягивание мышц верха спины/поясницы(+ с ротацией) / TRX Upper/Lower Back (with rotation) Stretch</b> <i>TRX Upper/Lower Back (with rotation) Stretch</i>
4		<b>TRX Длинное скручивание корпуса / TRX Long Torso Twist</b> <i>TRX Long Torso Twist</i>
5		<b>ПИР: ротация грудного отдела стоя</b>



