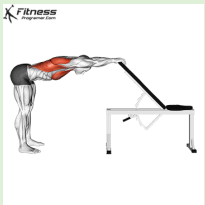
6 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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