



5 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

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

