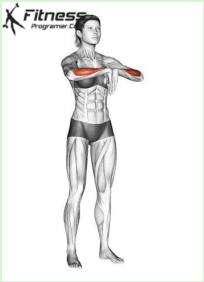



3 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Растягивание передней группы мышц предплечья: сгибатели и пронаторы
2		Растяжка запястья перед собой тыльными и лицевыми сторонами вместе <i>REVERSE WRIST STRETCH / WRIST STRETCH</i>
3		Растяжка предплечий в положении на четвереньках <i>WRIST ULNAR DEVIATOR AND EXTENSOR STRETCH</i>

