
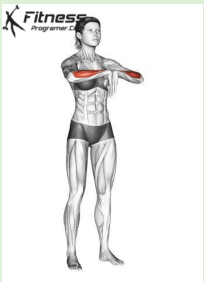



3 упражнения

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

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

