




## 6 упражнений

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<p><b>МФР грудного отдела позвоночника на ролле/сдвоенном МФР-мяче</b>  <i>FOAM ROLLER UPPER BACK</i></p> <p>Норма:  1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке</p>
2		<p><b>МФР малой грудной мышцы мячиком</b></p> <p>Норма:  1 раз в день 1 подход 1 минута</p>
3		<p><b>Перекаты вперёд-назад в группировке</b>  <i>ROLLING LIKE A BALL</i></p>
4		<p><b>МФР подостной мышцы</b></p>
5		<p><b>МФР широчайшей мышцы</b>  <i>FOAM ROLLER LAT STRETCH</i></p>
6		<p><b>Релиз грудных мышц и передней дельты на ролле</b>  <i>FOAM ROLLER FRONT SHOULDER AND CHEST</i></p>



