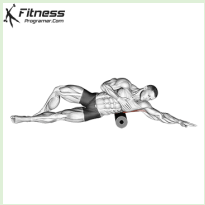
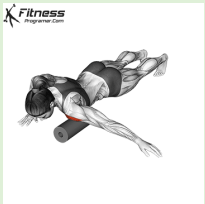
6 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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