7 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Перекаты по спине для улучшения подвижности позвонково-рёберных суставов Норма: 1 раз в день 2-3 подхода по 8-10 раз
2		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
3		МФР малой грудной мышцы мячиком Норма: 1 раз в день 1 подход 1 минута
4		Перекаты вперёд-назад в группировке *ROLLING LIKE A BALL*
5		МФР подостной мышцы
6		МФР широчайшей мышцы *FOAM ROLLER LAT STRETCH*
7		Релиз грудных мышц и передней дельты на ролле *FOAM ROLLER FRONT SHOULDER AND CHEST*