

6 упражнений**Этап 1. Начинающий, предварительный этап**

1		МФР грудного отдела позвоночника на ролле/сдвоенном МФР-мяче <i>FOAM ROLLER UPPER BACK</i> 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 <i>ROLLING LIKE A BALL</i>
4		МФР подостной мышцы
5		МФР широчайшей мышцы <i>FOAM ROLLER LAT STRETCH</i>
6		Релиз грудных мышц и передней дельты на ролле <i>FOAM ROLLER FRONT SHOULDER AND CHEST</i>

