








## 7 упражнений

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<p>Перекаты по спине для улучшения подвижности позвоночно-рёберных суставов</p> <p>Норма: 1 раз в день 2-3 подхода по 8-10 раз</p>
2		<p>МФР грудного отдела позвоночника на ролле/сдвоенном МФР-мяче <i>FOAM ROLLER UPPER BACK</i></p> <p>Норма: 1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке</p>
3		<p>МФР малой грудной мышцы мячиком</p> <p>Норма: 1 раз в день 1 подход 1 минута</p>
4		<p>МФР подостной мышцы</p>
5		<p>Перекаты вперёд-назад в группировке <i>ROLLING LIKE A BALL</i></p>
6		<p>МФР широчайшей мышцы <i>FOAM ROLLER LAT STRETCH</i></p>
7		<p>Релиз грудных мышц и передней дельты на ролле <i>FOAM ROLLER FRONT SHOULDER AND CHEST</i></p>



