

7 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Растяжка: Грудные мышцы
2		Растяжка грудных и плеч с опорой сзади / разгибание плеча <i>ASSISTED REVERSE STRETCH</i>
3		Растяжка подостной мышцы
4		Растягивание малых грудных мышц лёжа на спине на пенном ролике Норма: 15-30 с сохранения положения, >2 подходов
5		TRX Растягивание грудных мышц / TRX Chest stretch <i>TRX Chest stretch</i>
6		TRX Растягивание мышц груди и корпуса / TRX Chest and torso stretch <i>TRX Chest and torso stretch</i>
7		Стретч мышц ротаторной манжеты (надостная, подостная, малая круглая, подлопаточная)

