

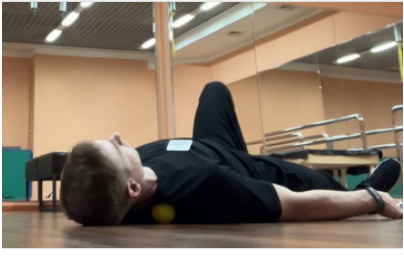



1		<p>Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены 1 / 10</p>
2		<p>МФР малой грудной мышцы мячиком 1 / 10 1 раз в день 1 подход 1 минута</p>
3		<p>МФР 3-х точек в мышцах верха спины: в верхней трапеции, в мышце поднимающей лопатку, в ромбовидной мышце 1 / 10 1 раз в день по 1 мин каждую точку</p>
4		<p>Самомассаж шеи рукой 1 / 10 4-5 раз в день по 1 подходу по 2-3 минут</p>