



# Упражнения

1		<p><b>МФР квадратной мышцы поясницы 1 / 10</b> 1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке</p>
2		<p><b>МФР прямой мышцы живота 1 / 10</b> 1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке</p>