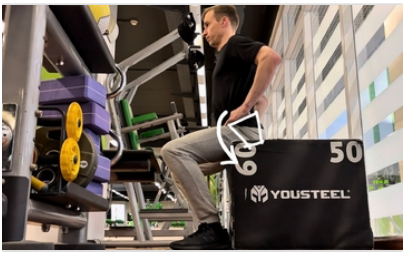




1		<p>Отработка навыка независимого наклона таза в облегчённых условиях <b>1 / 10</b> 10-15 наклонов таза пока отдыхаете между приседаниями.</p>
2		<p>МФР квадратной мышцы поясницы <b>1 / 10</b> 1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке</p>
3		<p>МФР прямой мышцы живота <b>1 / 10</b> 1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке</p>