




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