



Упражнения

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