Упражнения

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