



## Результаты первой недели

Отмечайте те упражнения, которые вам удалось выполнить в течение дня

### Программа для поясничного отдела

#### Часть 1

- Roll-up Roll-down
- Вытяжение со стулом
- Собака со стулом
- Скручивание на стуле
- Расслабление поясницы

#### Часть 2

- Поза горы лёжа с кирпичом
- Вытяжение одной прямой ноги вверх
- Наклон сидя с перекрестом ног
- Поза героя лицом вниз

Широкий наклон стоя

### **Часть 3**

Интенсивное вытяжение боков

Вытяжение с кирпичом у стены

Голова коровы лёжа

Вытяжение ног у стены

Отдых с роллом под коленями