



Результаты первой недели

Отмечайте в листе те упражнения, которые вам удалось выполнить в течение дня.

1. Комплекс для грудного отдела

2. Часть 1

- ☐ 2.1 Разворот ладоней
- ☐ 2.2 Круги внутри шара
- ☐ 2.3 Динамические скручивания
- ☐ 2.4 Наклоны в стороны
- ☐ 2.5 «Собачка на бардачке»

3. Часть 2

- ☐ 3.1 Круги плечами
- ☐ 3.2 Динамичный замок
- ☐ 3.3 Вытяжение рук за спиной
- ☐ 3.4 «Кошка-Корова»

☐ **3.5** Волна

4. Часть 3

☐ **4.1** Отжимания у стены

☐ **4.2** Вытяжение одной руки

☐ **4.3** Крыло

☐ **4.4** Захват локтей за спиной

☐ **4.5** Отдых на ролле

☐ **4.6** Крыло

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?