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?