



## Результаты первой недели

Отмечайте те упражнения, которые вам удалось выполнить в течение дня

### 1. Программа для поясничного отдела

#### 2. Часть 1

- ☐ 2.1 Roll-up Roll-down
- ☐ 2.2 Вытяжение со стулом
- ☐ 2.3 Собака со стулом
- ☐ 2.4 Скручивание на стуле
- ☐ 2.5 Расслабление поясницы

#### 3. Часть 2

- ☐ 3.1 Поза горы лёжа с кирпичом
- ☐ 3.2 Вытяжение одной прямой ноги вверх
- ☐ 3.3 Наклон сидя с перекрестом ног
- ☐ 3.4 Поза героя лицом вниз

☐ **3.5** Широкий наклон стоя

## **4. Часть 3**

☐ **4.1** Интенсивное вытяжение боков

☐ **4.2** Вытяжение с кирпичом у стены

☐ **4.3** Голова коровы лёжа

☐ **4.4** Вытяжение ног у стены

☐ **4.5** Отдых с роллом под коленями

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

как это убрать?