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?