



## Результаты второй недели

Отметьте те упражнения, которые вам удалось выполнить в течение дня

### 1. Красивый живот

#### 2. Часть 1

- 2.1 Поза горы с кирпичом
- 2.2 Вытяжение с кирпичом и опорой
- 2.3 Внешняя опора
- 2.4 Поза посоха на ролле
- 2.5 Круги крестцом на полу

#### 3. Часть 2

- 3.1 Плечевой мост с кирпичом
- 3.2 Круги коленями
- 3.3 Круги копчиком
- 3.4 Круги бёдрами

**3.5** Поза дерева

## **4. Часть 3**

**4.1** Поза удара молнии с кирпичом

**4.2** Корневой замок

**4.3** Длинный выдох

**4.4** Перевернутое озеро

**4.5** Поза связанного угла лёжа

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

как это убрать?