

ОБЩИЙ АНАЛИЗ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ



ИМЯ: БОБРОВ ЯРОСЛАВ

ДАТА: 19.11.2020

Рекомендованные упражнения



ЛАТЕРАЛЬНАЯ ЛИНИЯ Гипермобильность правой линии



ЦЕЛЬ: ПОВЫСИТЬ СТАБИЛЬНОСТЬ



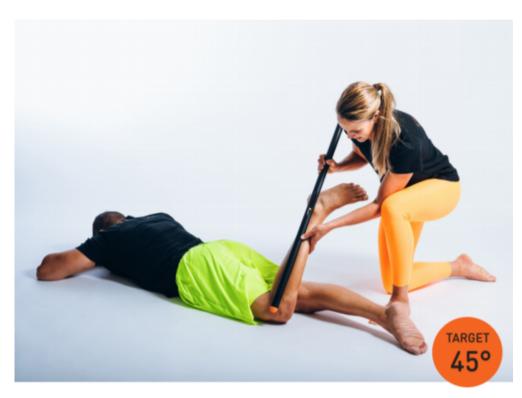
ОБЩИЙ АНАЛИЗ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ



ИМЯ: БОБРОВ ЯРОСЛАВ

ДАТА: 19.11.2020

Рекомендованные упражнения



ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ (ВНУТРЕННИЕ РОТАТОРЫ БЕДРА) Гипермобильность правой мышцы



ЦЕЛЬ: УКРЕПЛЕНИЕ (СИЛОВАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)