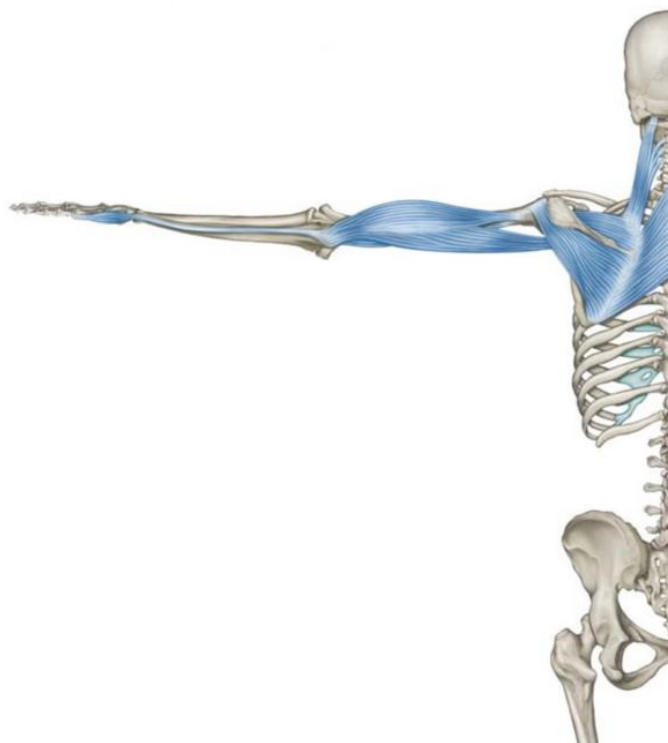


ИМЯ: БОБРОВ ЯРОСЛАВ

ДАТА: 19.11.2020

## Рекомендованные упражнения



**ГЛУБИННАЯ ЗАДНЯЯ ЛИНИЯ РУКИ**  
Дефицит пластичности правой линии



**ЦЕЛЬ: ПОВЫСИТЬ ПЛАСТИЧНОСТЬ**

ИМЯ: БОБРОВ ЯРОСЛАВ

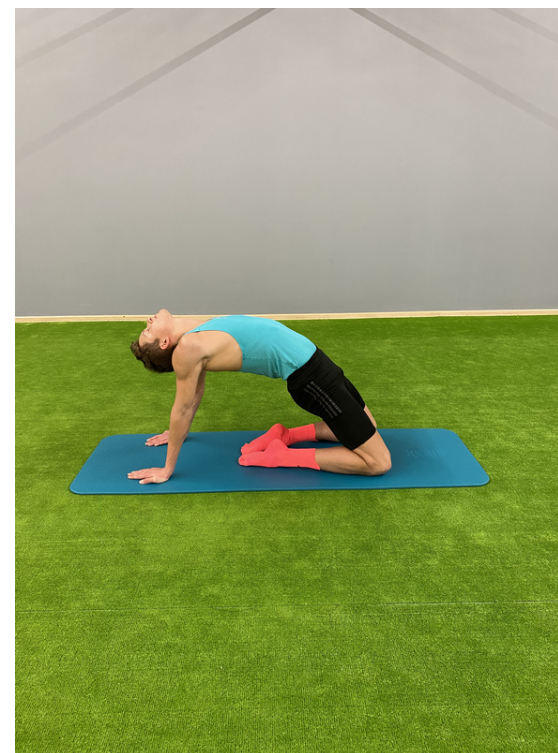
ДАТА: 19.11.2020

## Рекомендованные упражнения



ФРОНТАЛЬНАЯ ПОВЕРХНОСТНАЯ ЛИНИЯ

Дефицит пластичности левой линии



ЦЕЛЬ: ПОВЫСИТЬ ПЛАСТИЧНОСТЬ

ИМЯ: БОБРОВ ЯРОСЛАВ

ДАТА: 19.11.2020

## Рекомендованные упражнения



ИКРОНОЖНЫЕ

Дефицит мобильности обеих мышц



ЦЕЛЬ: ПОВЫШЕНИЕ МОБИЛЬНОСТИ

ИМЯ: БОБРОВ ЯРОСЛАВ

ДАТА: 19.11.2020

## Рекомендованные упражнения



ГРУШЕВИДНЫЕ МЫШЦЫ (НАРУЖНЫЕ РОТАТОРЫ БЕДРА)

Дисбаланс слева



ЦЕЛЬ: ПОВЫШЕНИЕ МОБИЛЬНОСТИ