

ИМЯ: БОБРОВ ЯРОСЛАВ

ДАТА: 19.11.2020

## Рекомендованные упражнения



ЛАТЕРАЛЬНАЯ ЛИНИЯ  
Гипермобильность правой линии



ЦЕЛЬ: ПОВЫСИТЬ СТАБИЛЬНОСТЬ

ИМЯ: БОБРОВ ЯРОСЛАВ

ДАТА: 19.11.2020

## Рекомендованные упражнения



ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ (ВНУТРЕННИЕ РОТАТОРЫ БЕДРА)  
Гипермобильность правой мышцы



ЦЕЛЬ: УКРЕПЛЕНИЕ (СИЛОВАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)