

Упражнения для укрепления мышц спины

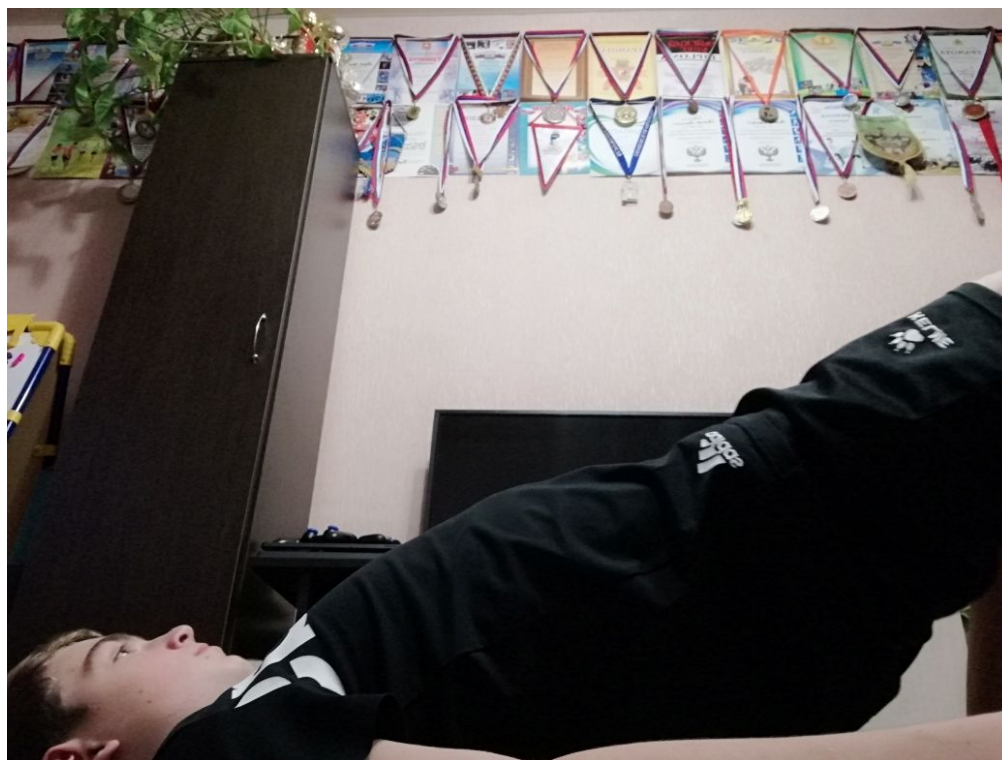
Упражнение «сфинкс».



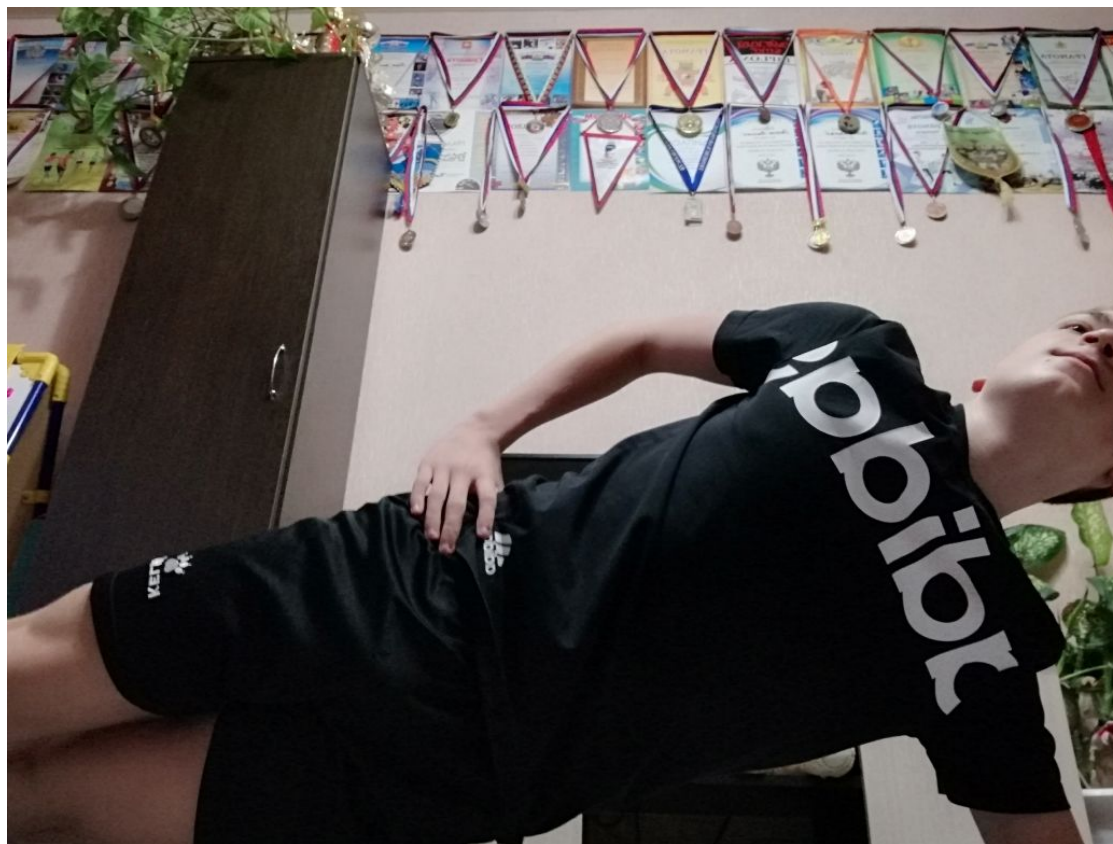
«Охотничья собака»



«МОСТИК»



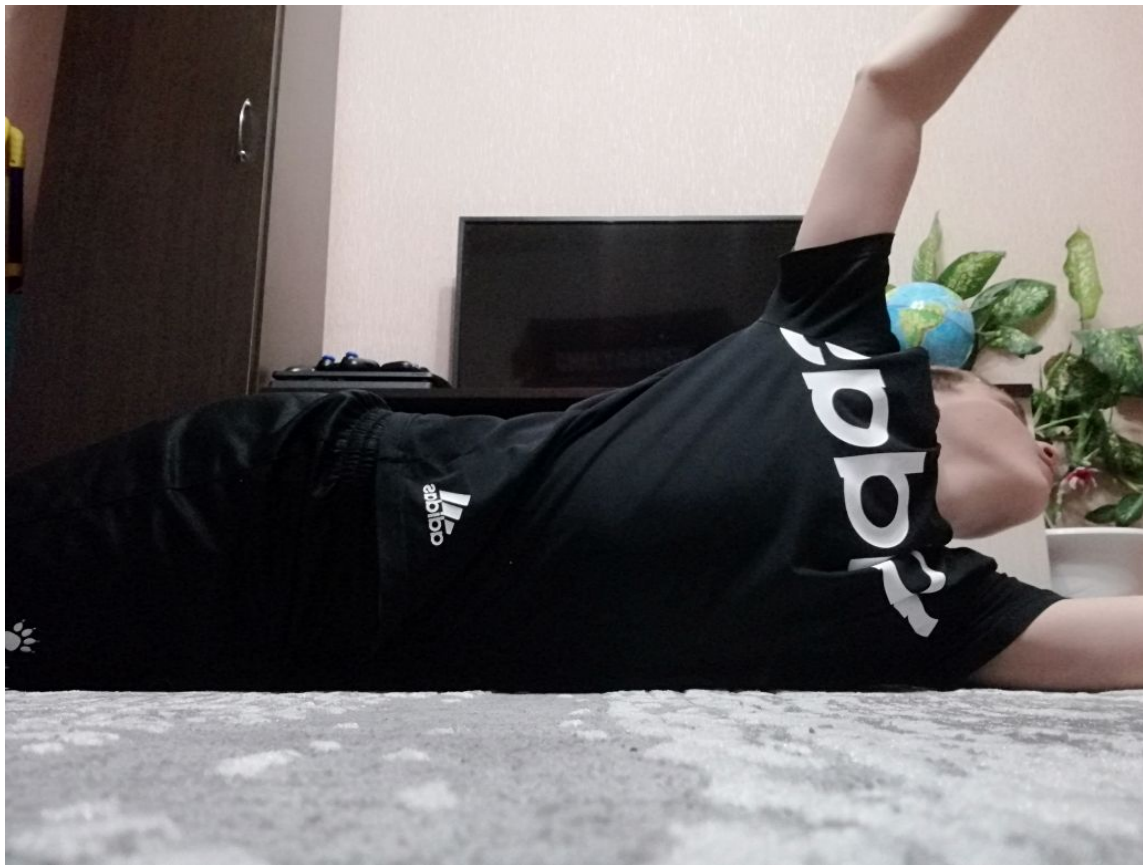
Боковая планка



Подъем корпуса вверх



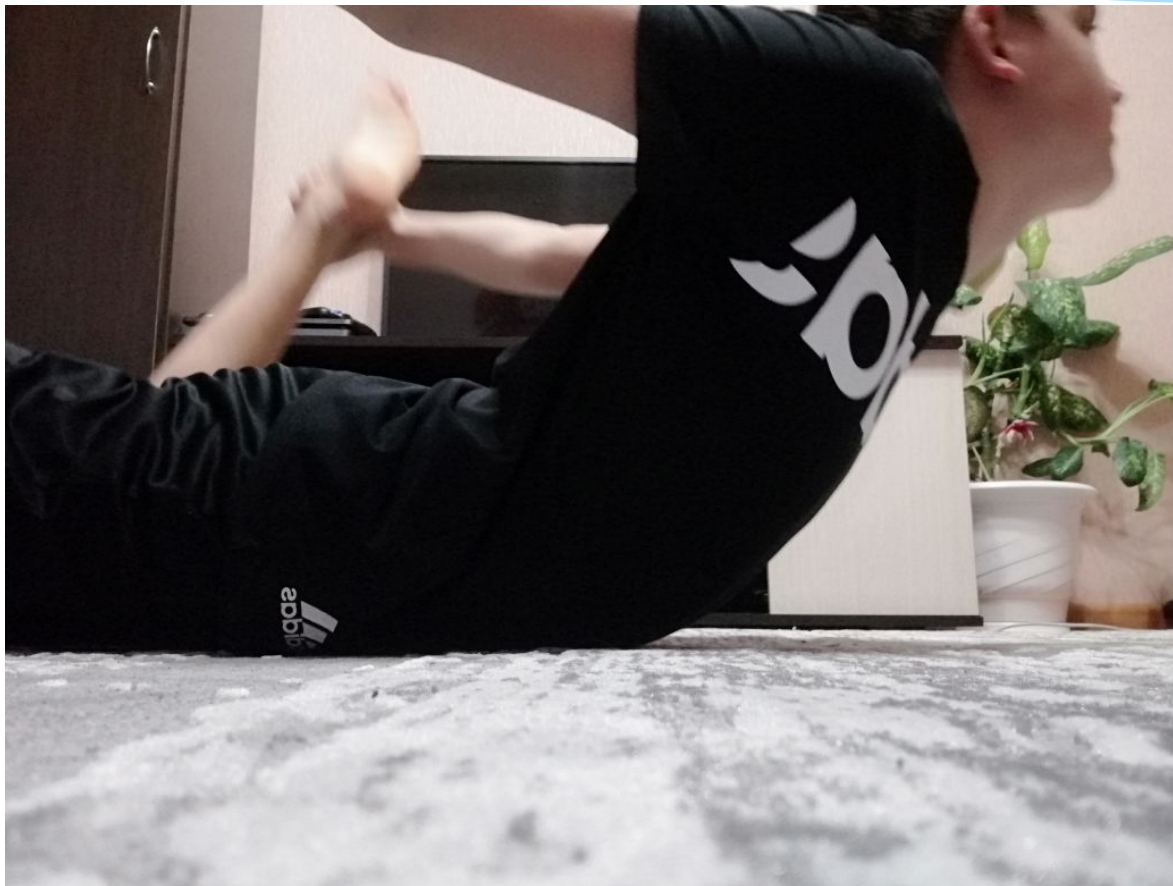
«Пловец»



«Лодочка»



Поза «лук»



Поза ребенка



«Кошка»

