

# Миофасциальное расслабление и Ребра

Материал подготовлен в видео формате и включает в себя теоретическую и тренировочную части.

## Упражнения на дыхание и ребра:

- **Тренировка**

## Миофасциальное расслабление (МФР):

- **МФР - Что это такое и зачем**
- **Оценка подвижности суставов**
- **Как использовать руки в МФР**
- **МФР грудного региона**
- **МФР диафрагмы**

---

Revision #2

Created 29 April 2024 13:21:15 by fox\_box (Юлия)

Updated 29 April 2024 14:22:42 by fox\_box (Юлия)