

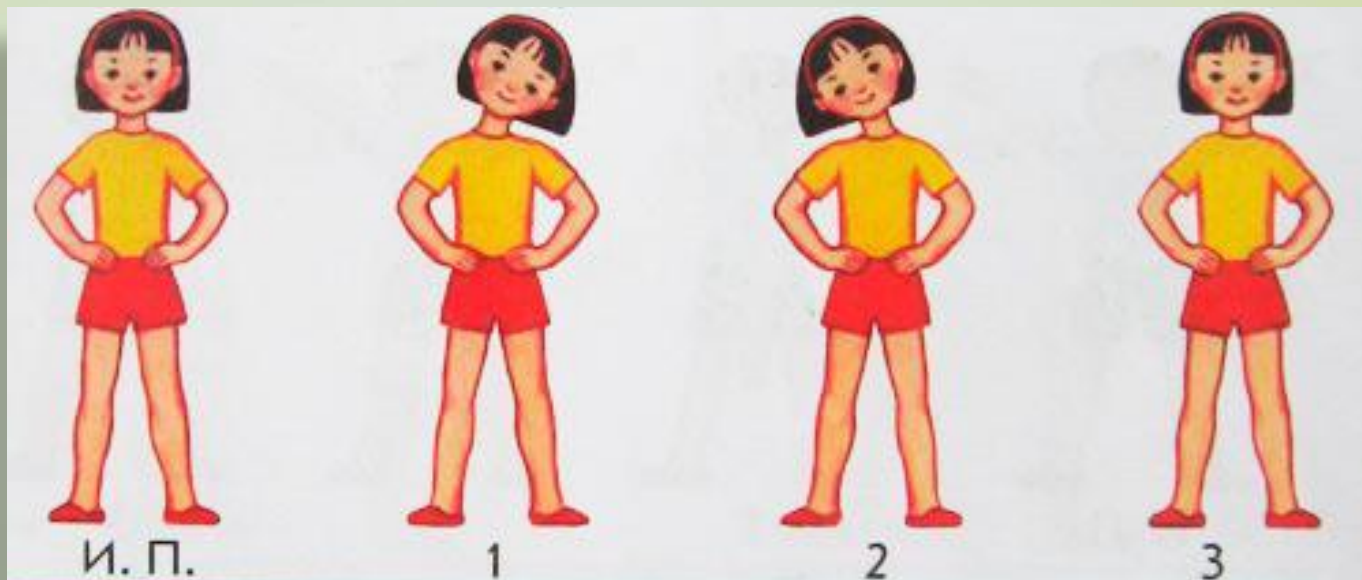
Сегодня  
делаем  
зарядку!



Или разминку  
между  
занятиями!



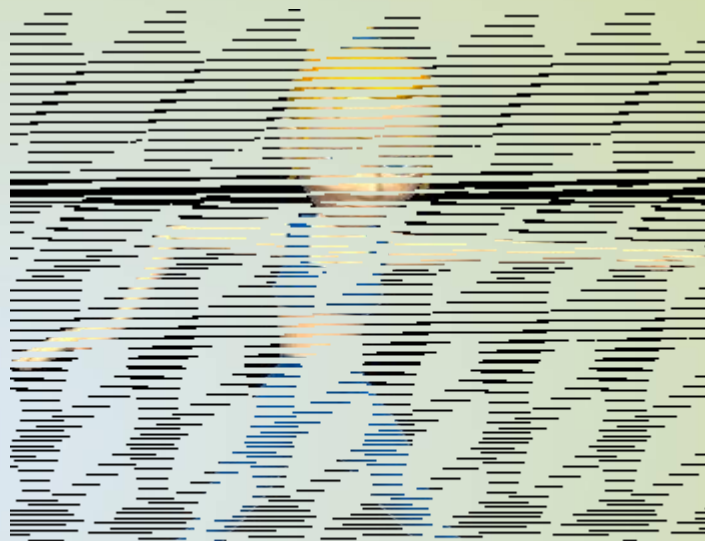
# Наклоны головы



# Вращение головой



# Наклоны в стороны



# Наклоны вперёд



# Кисти в кулак - разжать

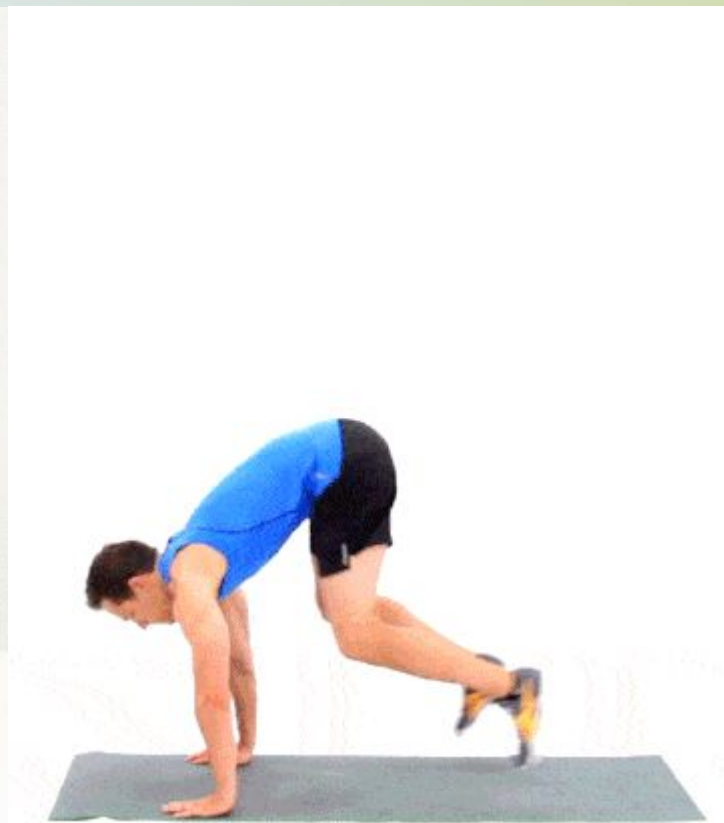
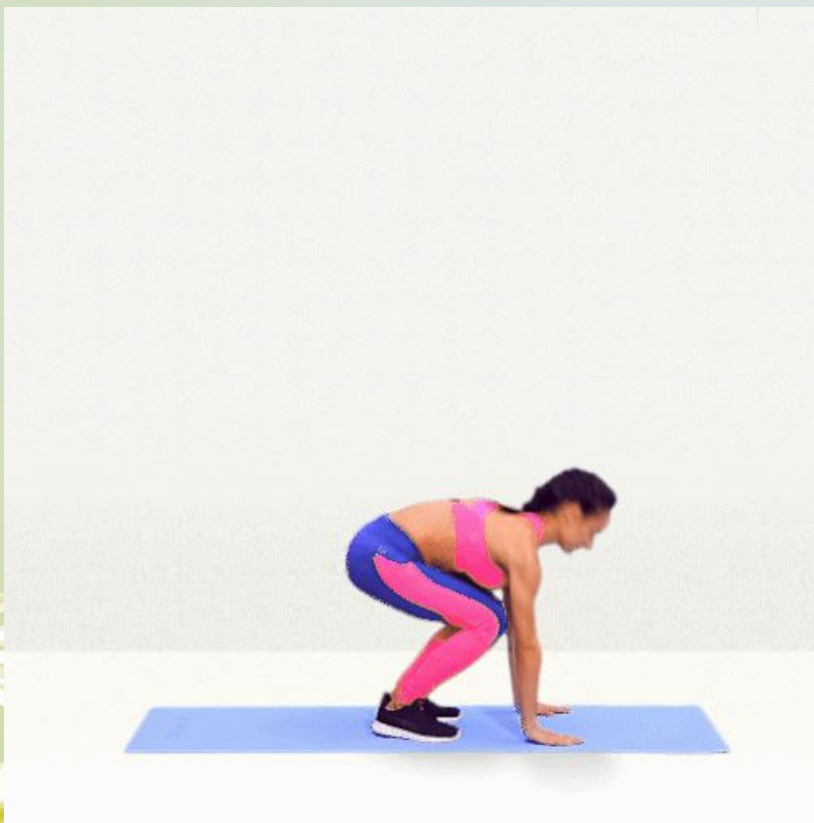




# Приседания



# Упор присев – лёжа



# Упор сидя





# «Велосипед»





# Выпады, Ходьба



МОЛОДЦЫ!

