

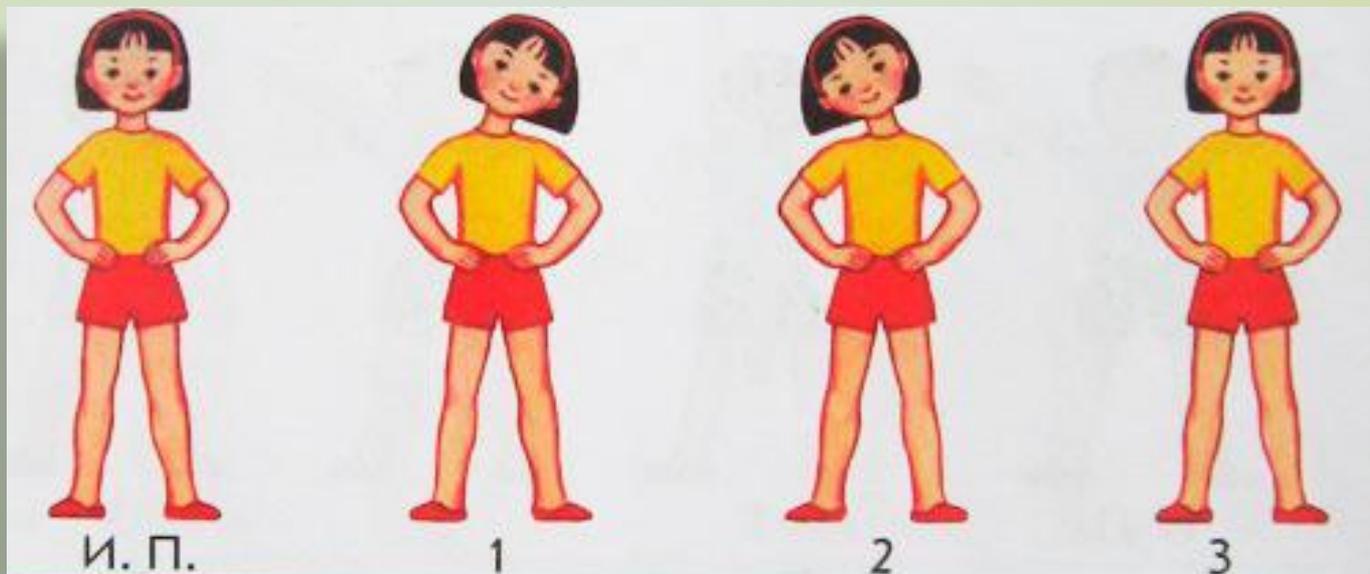
Сегодня
делаем
зарядку!



Или разминку
между
занятиями!



Наклоны головы



Вращение головой



Наклоны в стороны



Наклоны вперёд



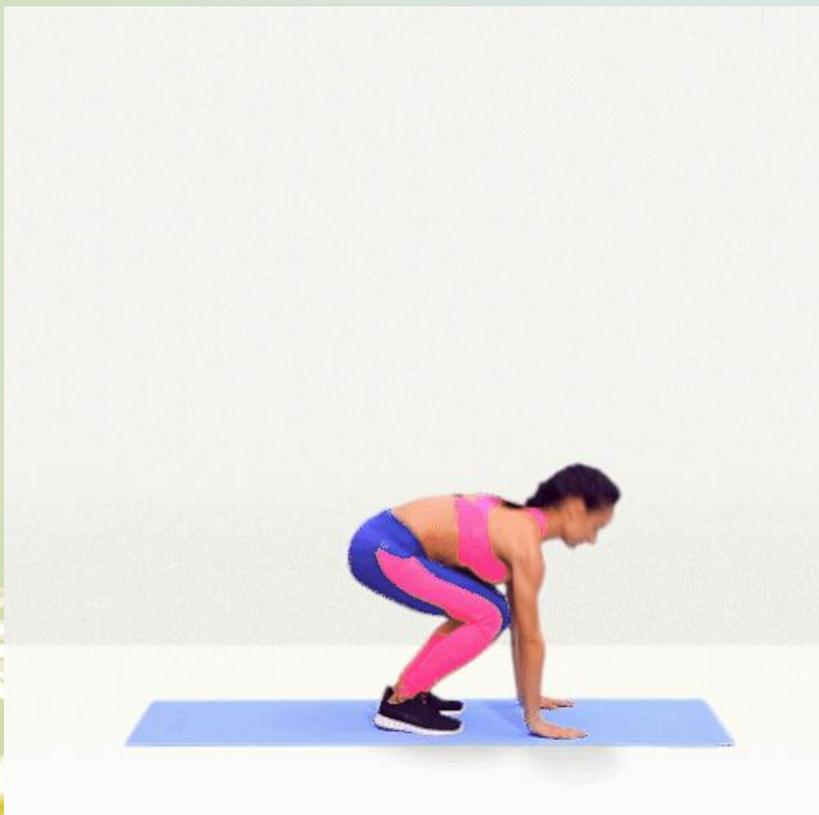
Кисти в кулак - разжать



Приседания



Упор присев – лёжа



Упор сидя



«Велосипед»



Выпады, Ходьба



МОЛОДЦЫ!

