

ХОДЬБА НА МЕСТЕ



РЫВКИ РУКАМИ ПЕРЕД ГРУДЬЮ



ПРИСЕДАНИЯ



open

Welcome

РУКИ ВВЕРХ (ВДОХ) – ВНИЗ (ВЫДОХ)



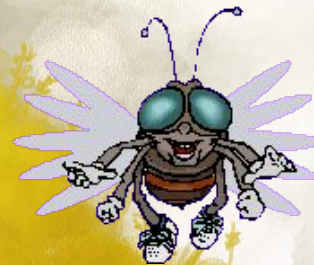
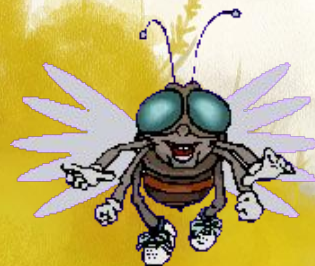
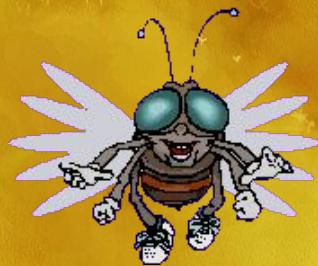
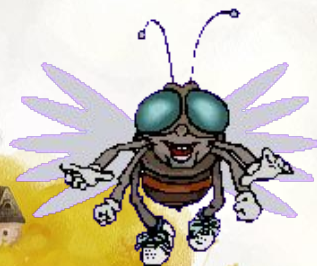
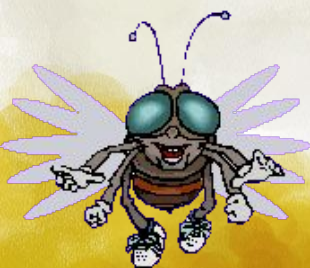
ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ



УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ



ХОДЬБА НА МЕСТЕ



АППЛОДИСМЕНТЫ

