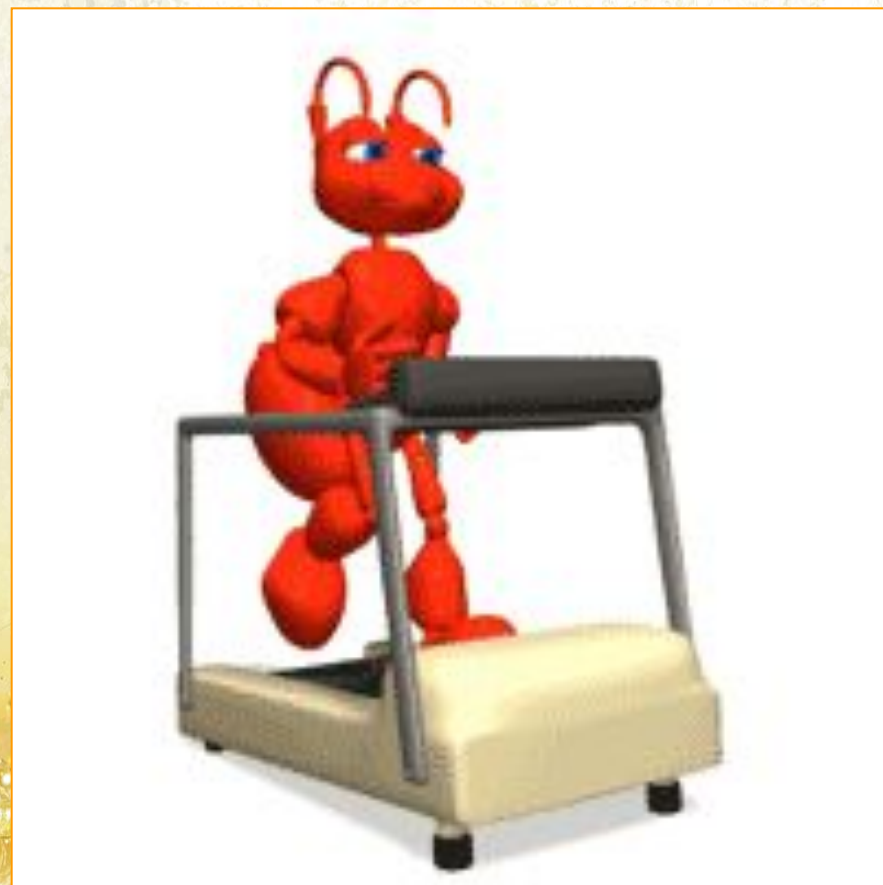


# ХОДЬБА НА МЕСТЕ



# РЫВКИ РУКАМИ ПЕРЕД ГРУДЬЮ



# ПРИСЕДАНИЯ



open

Welcome

# РУКИ ВВЕРХ (ВДОХ) – ВНИЗ (ВЫДОХ)



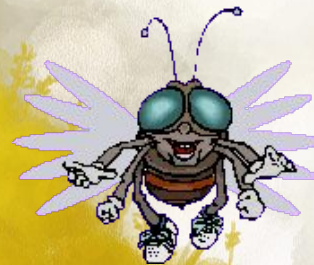
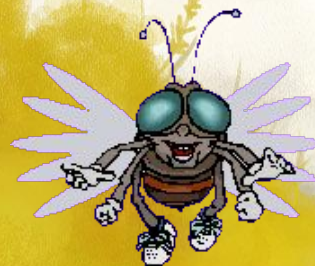
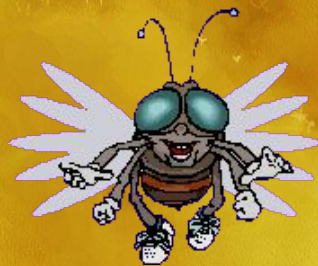
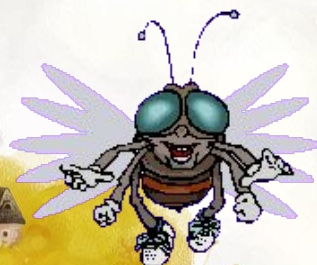
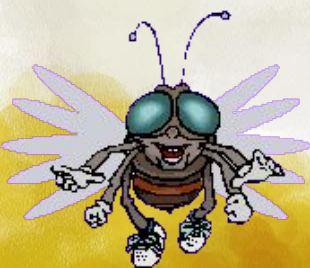
# ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ



# УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ



# ХОДЬБА НА МЕСТЕ



# АППЛОДИСМЕНТЫ

