

► После зарядки полезно принять душ, об-
литься тёплой водой или обтереться влажным
полотенцем, а затем растереться сухим.



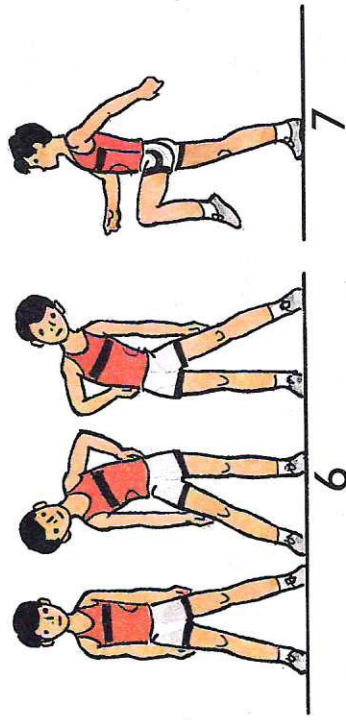
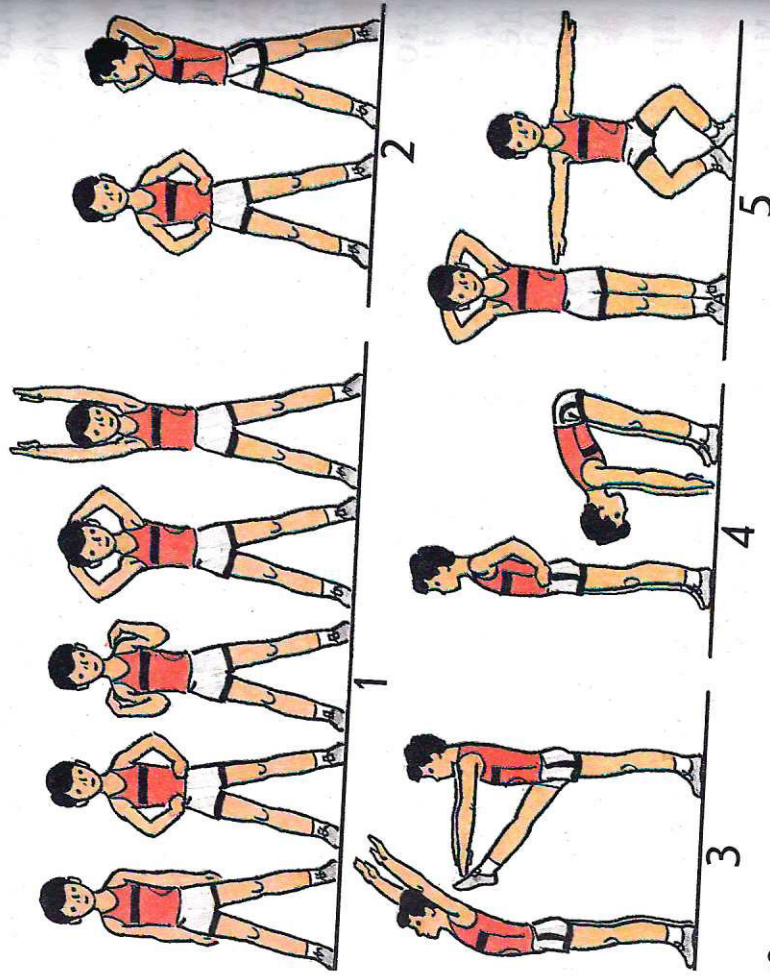
Выбери понравившийся тебе комплекс уп-
ражнений. Со временем можешь заменить
его на другой.

ВЫПОЛНИ



Комплекс 1

(без предмета)



Комплекс 2

(с палкой)

