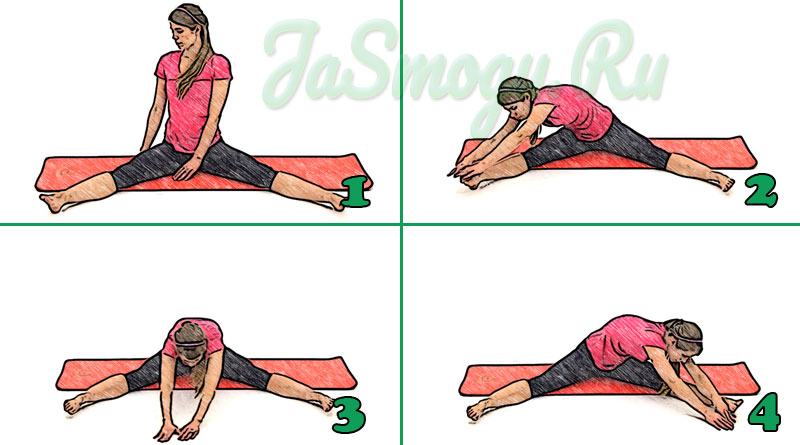
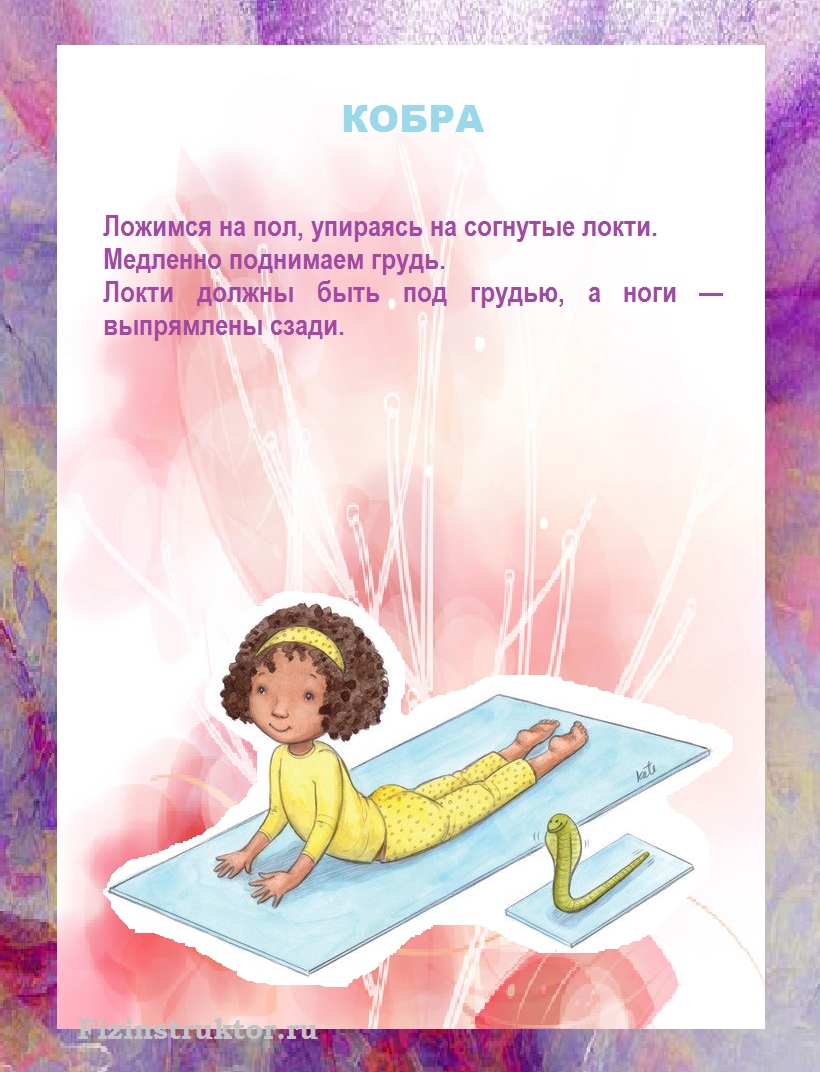
Урок 1.

  
1. Упражнения на растяжку. В каждом положении задержаться по 10 счетов. (колени не сгибать).

2. Складка. 5 наклонов вперед, 10 счетов задержаться. (колени не сгибать).

3. Бабочка.

Выполнять упражнение в течение 15 секунд.  
Затем вытяните руки наверх и плавно потянитесь вперед. Удерживайте положение 10 счетов.

 4. Кобра.

Поднимаясь, задержаться 4 счета. Повторить 3 раза.

