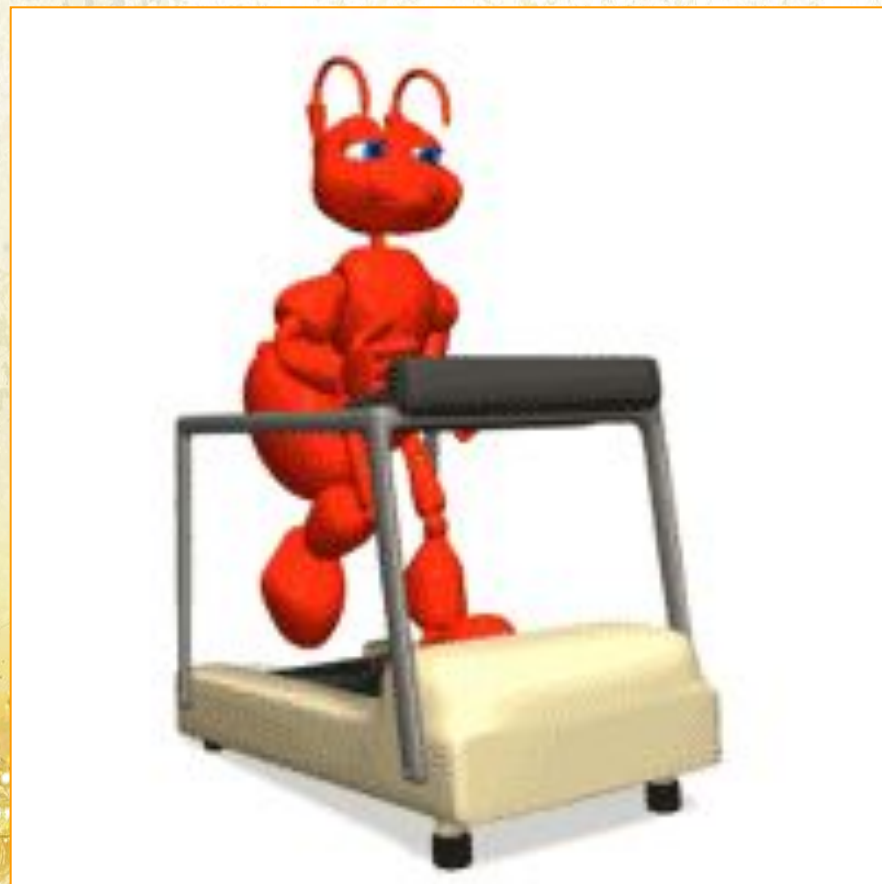


ХОДЬБА НА МЕСТЕ



РЫВКИ РУКАМИ ПЕРЕД ГРУДЬЮ



ПРИСЕДАНИЯ



РУКИ ВВЕРХ (ВДОХ) – ВНИЗ (ВЫДОХ)



ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ



УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ



ХОДЬБА НА МЕСТЕ



АППЛОДИСМЕНТЫ

