3 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	 Хаотика Норма: 3x1мин + пауза 30-60сек. через 1-2 дня
2	статически с яварой проработать пальцы попарно друг с другом
3	Магнитные вращения запястий