


3 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Хаотика Норма: 3х1мин + пауза 30-60сек. через 1-2 дня
2		Магнитные вращения запястий
3		статически с яварой проработать пальцы попарно друг с другом

