


## 3 упражнения

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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



