



6 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Комплекс пробуждения от Сергея Бадюка (1 и 2 части)
2		Утренние рекомендации от Голтиса для укрепления иммунитета
3		Комплекс для улучшения зрения (Антон Алексеев). Часть 1
4		Разминка плеч: Поток "плечи" <i>Shoulders warm-up flow</i>
5		РАЗМИНКА 1. АЛЕКСАНДР ИСАЕВ. 10 МИНУТ
6		Поток "присед" - мобилизация 3 суставов (Евгений Богачев)

