

Разминка в школе УСРБ по типу "Раскручивание" (шея и руки)

{youtube}ba4klgE6_U0{/youtube}

Разминка в школе УСРБ по типу "Раскручивание - Потягивание" (стопы, позвоночник и тазобедренный сустав)

{youtube}KmwjF-wjIMs{/youtube}