

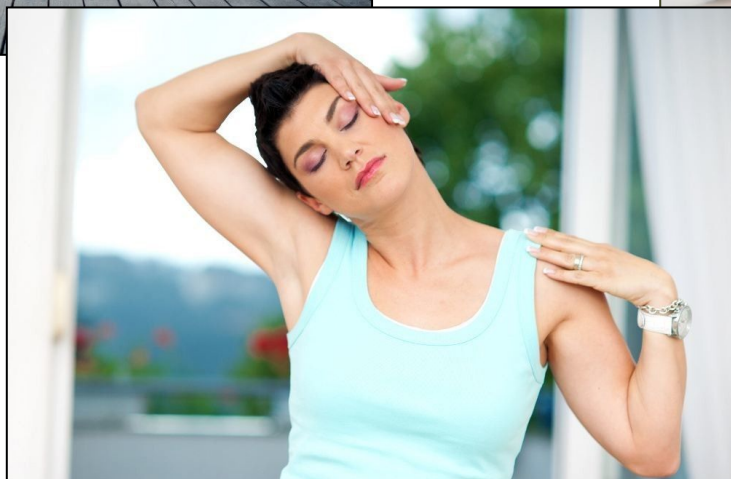
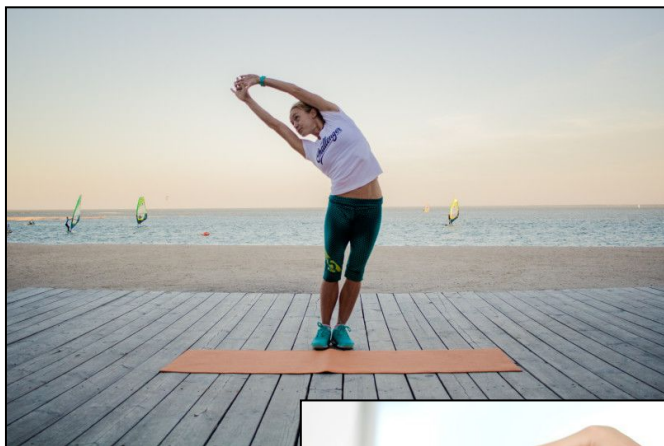
Утренняя зарядка

Заряжайся вместе с нами!



Разминка

Разминка-один из важных этапов утренней зарядки. Она запускает основные процессы в организме.



Основные элементы упражнений



Вакуум



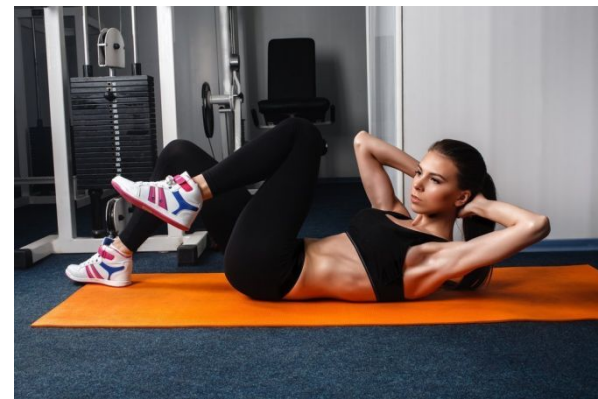
Приседания



Прыжки на месте



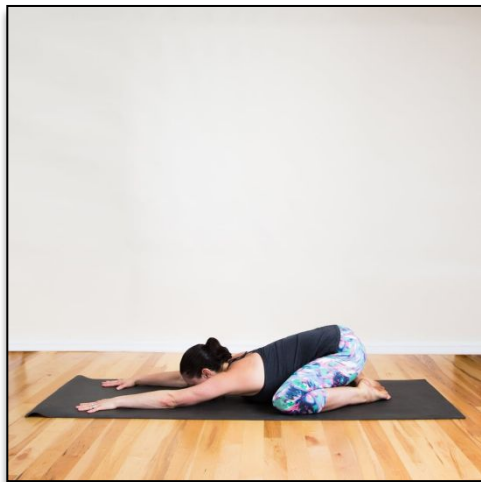
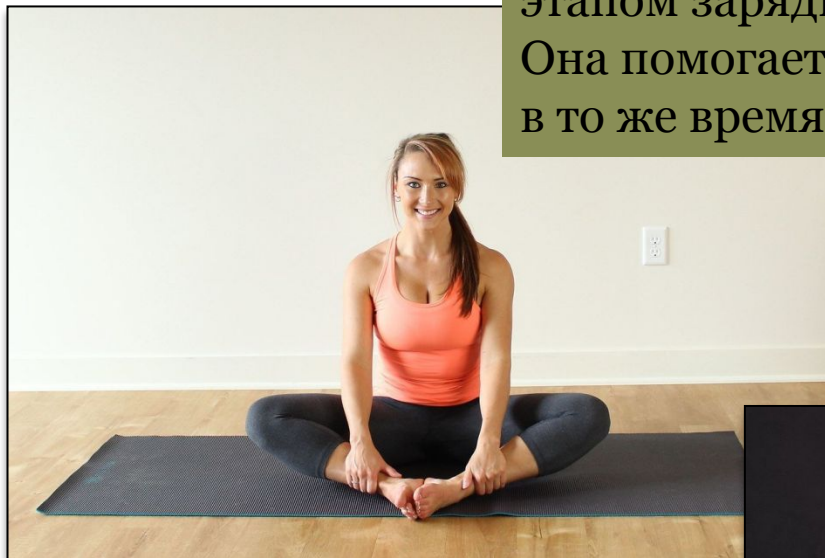
Отжимания от пола



Скручивания

Растяжка

Растяжка является завершающим этапом зарядки или тренировки. Она помогает расслабить мышцы и в то же время даёт заряд бодрости.



Медитация

Медитация-одно из упражнений оздоровительной практики

Для успокоения организма и настроения на целый день **медитация** является отличным вариантом.



Будьте здоровы!



СПАСИБО ЗА ПРОСМОТР