



ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В ГОРОДЕ ЕГОРЬЕВСКЕ
«КОЛЛЕДЖ ПЕДАГОГИКИ И ИСКУССТВА»

Упражнения для растяжки мышц всего тела

Выполняем все упражнения по 15 секунд

1



2



3





ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В ГОРОДЕ ЕГОРЬЕВСКЕ
«КОЛЛЕДЖ ПЕДАГОГИКИ И ИСКУССТВА»

4



5



6





ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В ГОРОДЕ ЕГОРЬЕВСКЕ
«КОЛЛЕДЖ ПЕДАГОГИКИ И ИСКУССТВА»

7



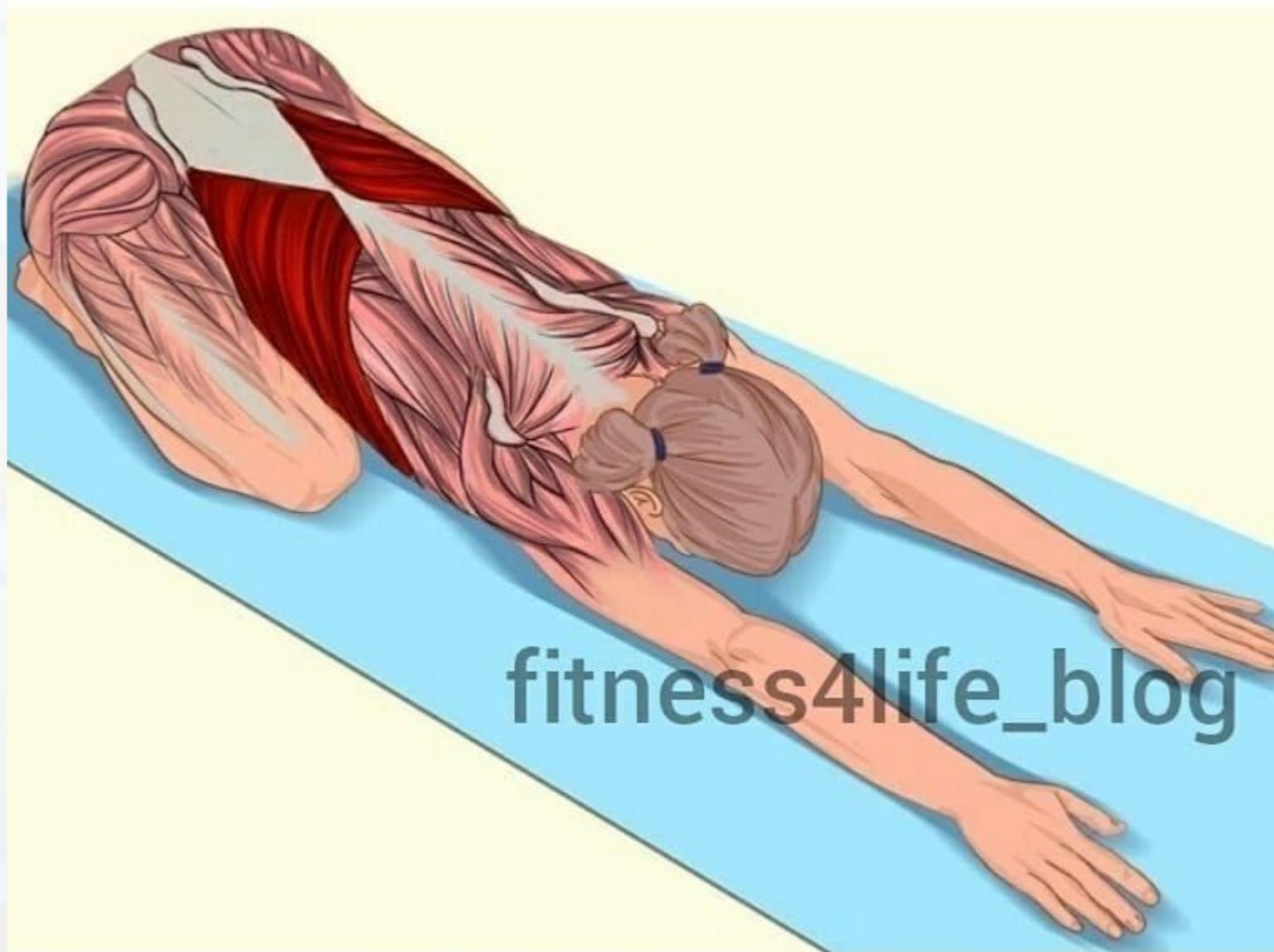
8





ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В ГОРОДЕ ЕГОРЬЕВСКЕ
«КОЛЛЕДЖ ПЕДАГОГИКИ И ИСКУССТВА»

9

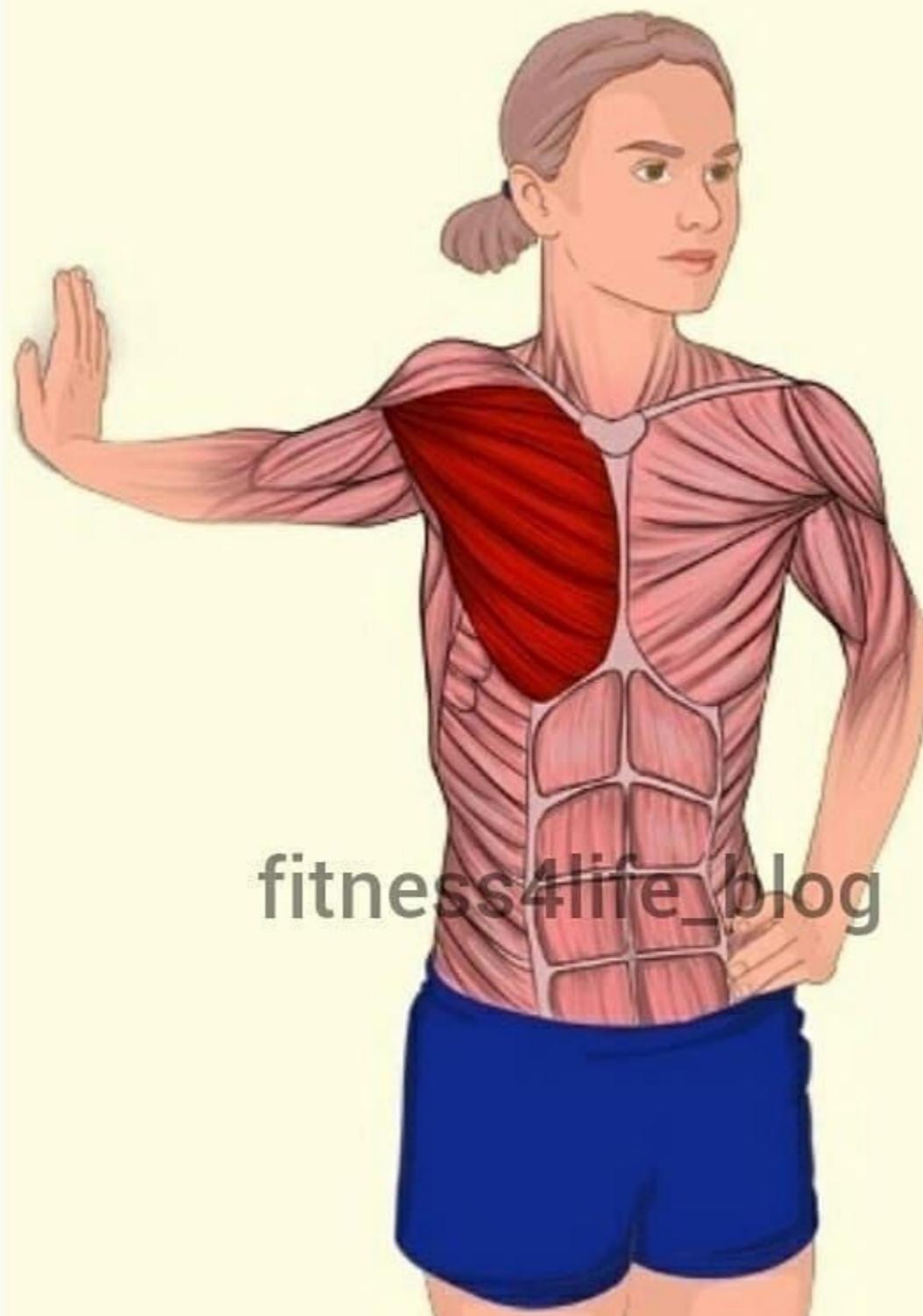


fitness4life_blog

10



11



12



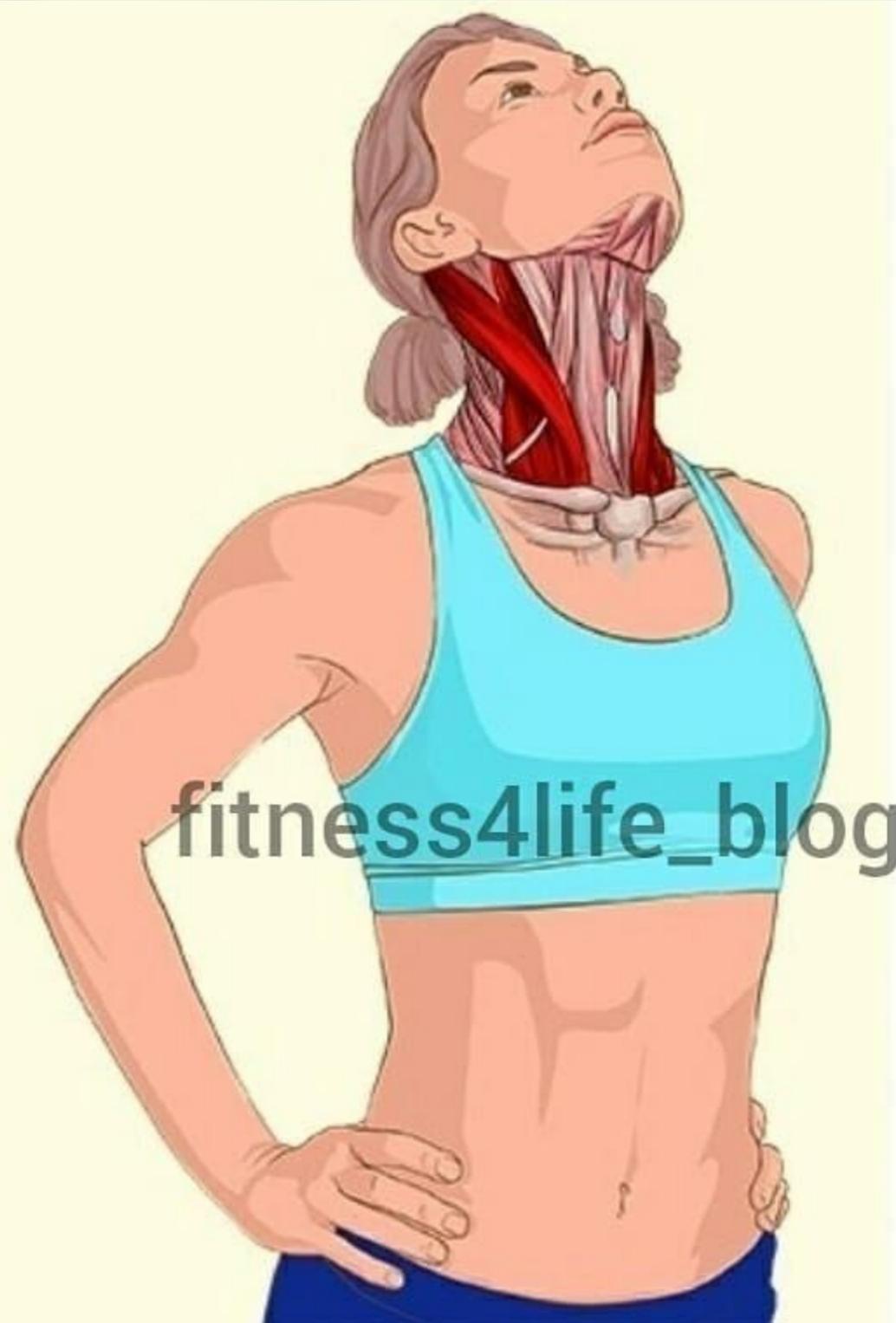
13



14



15





ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В ГОРОДЕ ЕГОРЬЕВСКЕ
«КОЛЛЕДЖ ПЕДАГОГИКИ И ИСКУССТВА»

Спасибо за внимание!!!

Будьте здоровы!!!

**Берегите себя и своих
близких!!!**