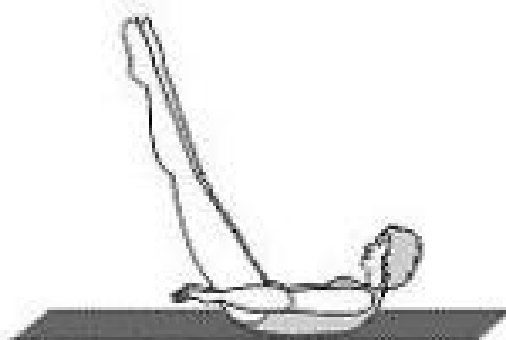




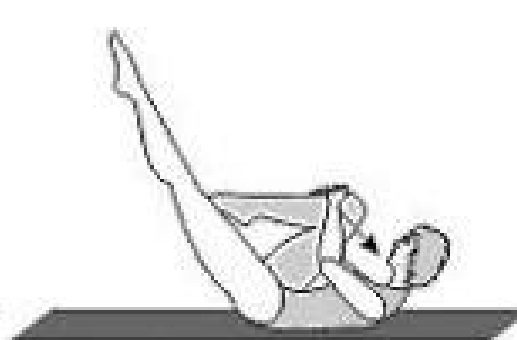
Roll Down

Скручивание



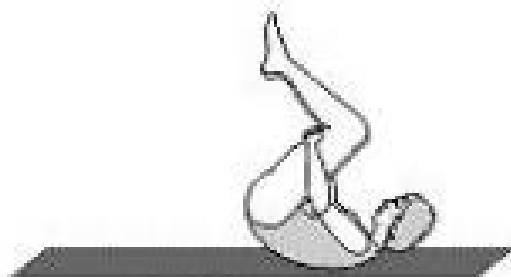
Double Leg Stretch

Растяжение



Single Leg Stretch

Поочередное
растяжение



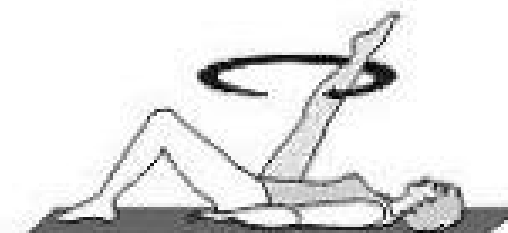
Roll Like A Ball

Раскачивание



The Hundred

Сотня



Single Leg Circles

Круг ногой



Rolling Like A Ball - 2

Раскачивание 2



Spine Stretch

Растяжение
позвоночника



Roll Up

Сворачивание