

## Произвольные растяжки

Вы можете растягиваться в любую свободную минуту: читая газету, разговаривая по телефону, ожидая автобуса, вы можете выполнять расслабляющее растягивание. Проявите выдумку; попробуйте с пользой употребить время, которое обычно теряется понапрасну.



