

Растяжка ног

После легкого разогрева мышц ходьбой на месте или на велотренажере в течение дня 2-3 минут растянитесь в свое удовольствие. Не забывайте дозировать нагрузку по мере того, как ваше тело будет становиться более подвижным. Расслабляйтесь и дышите ритмично.

Примерно 7 минут



