

Презентация

Упражнения для пластики тела

1

2

«Горизонтальная складка»



3

«Рыбка»



4

«МОСТИК»



5

«Вертикальная складка»



6

Растяжка «ноги врозь»



7

«Шпагаты»



8

«Шпагат в воздухе»

