

Утренняя зарядка

Зарядка способствует укреплению организма и отличному настроению на весь день. Выбери понравившийся тебе комплекс и выполняй его каждое утро.

https://www.youtube.com/watch?v=X_vBO58alDQ

<https://www.youtube.com/watch?v=ny4J7WAxEvA>

https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE