

Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя Н.В.Козыревой



Упражнение «планка»



Упражнение для шейного отдела позвоночника



Упражнение для грудного отдела позвоночника



Упражнение для поясничного отдела позвоночника



Упражнение для нижнего отдела позвоночника



Синхрoгимнастика, метод «ключ»