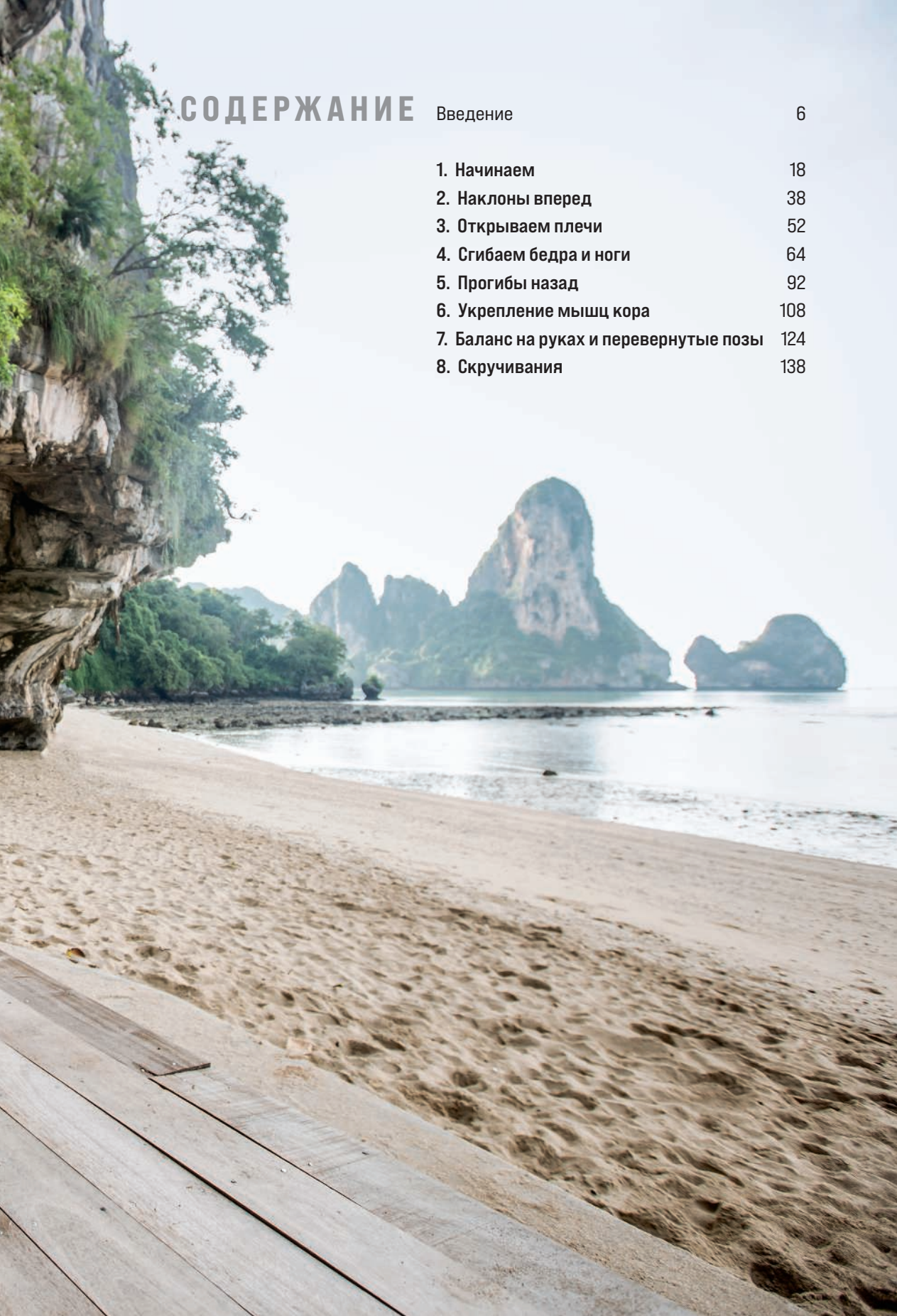

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 6

1. Начинаем 18
2. Наклоны вперед 38
3. Открываем плечи 52
4. Сгибаем бедра и ноги 64
5. Прогибы назад 92
6. Укрепление мышц кора 108
7. Баланс на руках и перевернутые позы 124
8. Скручивания 138