Выполнить упражнения для развития силы и укрепления мышц. 1.<https://www.youtube.com/watch?v=SMOD-mZGE1A> 2. <https://www.youtube.com/watch?v=8j8-g1_CoRk>

Отправить на эл.адрес [konin1984e@yandex.ru](mailto:konin1984e@yandex.ru) .Фото видео отчет не более 10 сек.