Выполнять упражнения для развития гибкости. <https://www.youtube.com/watch?v=ef4RxQVDIQ0>

Отправить на эл.адрес [konin1984e@yandex.ru](mailto:konin1984e@yandex.ru) Фото видео отчет не более 10 сек (к 23.04)