



10-20 секунд
2 раза



10-15 секунд



8-10 секунд
для каждой
стороны



15-20 секунд



3-5 секунд
3 раза



10-12 секунд
для каждой руки



10 секунд



10 секунд



8-10 секунд
для каждой стороны



8-10 секунд
для каждой стороны



10-15 секунд
2 раза



Потрясите руками
8-10 секунд