



Видео доступны на YouTube канале и в сети интернет уже сейчас!

- Комплекс упражнений для разминки [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений для активного отдыха между занятиями за компьютером [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений для красивых и стройных ног [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений для хорошего настроения [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений для мышц пресса [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений с гимнастической палкой [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений разминки перед танцами [активная ссылка](#)
- Комплекс танцевальных упражнений под музыку (Самба) [активная ссылка](#)
- Комплекс танцевальных упражнений под музыку (Медленный вальс) [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений для красивых рук 1 [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений для красивых рук 2 [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений для мышц внутренней поверхности бедра [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений с использованием степ-платформы [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений для мышц спины [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений для мышц ног и спины [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений сидя на стуле [активная ссылка](#)
- Как организовать обеспечение потребностей организма в питательных веществах в условиях самоизоляции [активная ссылка](#)
- Комплекс дыхательных упражнений (Методика Оксизайз) [активная ссылка](#)
- Комплекс силовых упражнений "110 движений" [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений – разминка для хорошего настроения [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений для развития координационных способностей [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений для развития гибкости [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений для развития силовых способностей [активная ссылка](#)
- Комплекс упражнений для развития силы мышц живота [активная ссылка](#)

Информация предоставлена [Национальным государственным университетом физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта](#)