

Здравствуйте.

Сегодня мы проходим тему «Болевой прием на ноги (Канарейка)». Ознакомьтесь с материалом по теме по ссылке:

[https://www.youtube.com/watch?v=oVHIyVNm32E&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=oVHIyVNm32E&feature=emb_title)

После просмотра, обучающего видео, законспектируйте последовательность выполнения приема. Если есть возможность, отработать прием, соблюдая технику безопасности. Помните, пожалуйста, об необходимости поддержания физической формы с помощью регулярных тренировок на функционал.