1. Что Произойдет с Вашим Телом При Ежедневной Ходьбе –  [https://www.youtube.com/watch?v=yo0uj8qaQNI](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dyo0uj8qaQNI&cc_key=)

2. Терренкур – [https://www.youtube.com/watch?v=5ppfVX7F2lw](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D5ppfVX7F2lw&cc_key=)

3. Без этого далеко не уйдёшь, основы спортивной ходьбы – [https://www.youtube.com/watch?v=PuBLZxRqSc0](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DPuBLZxRqSc0&cc_key=)

4. Плавание для здорового позвоночника| в бассейне для спины – [https://youtu.be/lv53\_hBhg0U](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Flv53_hBhg0U&cc_key=)

5. Комплекс упражнений для коленного сустава – [https://youtu.be/DppynT0sMOU](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FDppynT0sMOU&cc_key=)

6. Комплекс упражнений при артрите плечевого сустава – [https://youtu.be/t\_YqzpMO97M](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Ft_YqzpMO97M&cc_key=)

7. Комплекс упражнений при артрите локтевого сустава – <https://youtu.be/p2TkR1pmV08>

8. Промо | Разминочный комплекс (суставная гимнастика) – <https://www.youtube.com/watch?v=AFshN8T9YCI>

+ <https://yoga-masters.com/yoga-every-day/seriya-zdorovoe-utro/>