



Уфимцев Вадим

Комплексы для сотрудников спецподразделений.

Данная книга является введением в искусство маятниковых движений. Любой человек, на практике освоивший упражнения, изложенные в этом учебнике, сможет укрепить свое физическое и психическое здоровье, а также существенно повысить эффективность своих боевых навыков.