

В САМОЛЕТЕ ТРЕНИРОВКА

OT DAREBEE @ darebee.net



4 поворота в сторону



2 растяжки вверх



4 наклона в сторону



4 круга плечами



10сек

прямая спина



10сек

плечи назад



5сек

поворот (каждая сторона)



5сек

растяжка вверх



10сек удержание



4 подъема на носки



4 сжатия пальцев



4 поворота ступней