

УЛУЧШИТЬ РАВНОВЕСИЕ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

Поменять сторону и повторить все снова



30 секунд
удержание ноги
в боковом
подъеме



30 секунд
удержание #1



30 секунд удержание #2



30 секунд удержание #3