

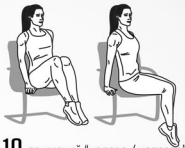
ПРЕСС

на стуле

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com



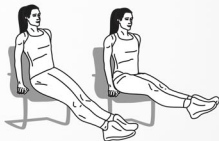
10 ударов ногами



10 движений "налево / направо"



10 движений "колени - к-локтю"



10 подъемов прямых ног



10 движений "велосипед"



10 скручиваний торса