

ЖЕЛЕЗНЫЕ СУХОЖИЛИЯ

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com



считая до 10 удержание 30 подъемов ноги в сторону считая до 10 удержание

поменяйте ногу и повторите снова



считая до 10 удержание 30 подъемов ноги сидя считая до 10 удержание

поменяйте ногу и повторите снова



считая до 10 удержание 30 подъемов ноги лежа считая до 10 удержание

поменяйте ногу и повторите снова