

ТРЕНИРУЕМ НИЖНЮЮ ЧАСТЬ СПИНЫ

РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

3 подхода | отдых 2 минуты



5 поз ребенка



10 подъемов руки и ноги



5 поз сфинкса



10 мостиков



10 поворотов согнутых ног