

утренняя

растяжка

ОТ DAREBEE

@ darebee.com

30 секунд каждое



растяжка плеч #1



растяжка плеч #2



растяжка спины



растяжка кора



растяжка
подколенного
сухожилия



растяжка
ягодичной
мышцы



растяжка
четырёхглавой
мышцы



удержание
стойки
на носках