

ПОСТСКРИПТУМ

ЗАМИНКА ОТ DAREBEE © darebee.com



40 движений ногой
вверх



40 движений ногой
в сторону



40 отведений прямой
ноги назад



40 движений ногой
вперед-назад



40 махов прямой
ногой



40 одновременных
подъемов руки и ноги



10 подъемов таза



10 скручиваний в сторону



10 подтягиваний
колена к груди