

КОНТАКТ С ПРИРОДОЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

Задержитесь в каждой позе на 30 секунд, затем продолжите.

Повторите последовательность

с другой стороны.



наклон вперед



наклон в сторону



глубокий выпад



поза бокового
перевернутого угла



поза вытянутого треугольника



поза гирлянды



планка на локтях



собака мордой вверх



поза голубя