

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЯГОДИЦ

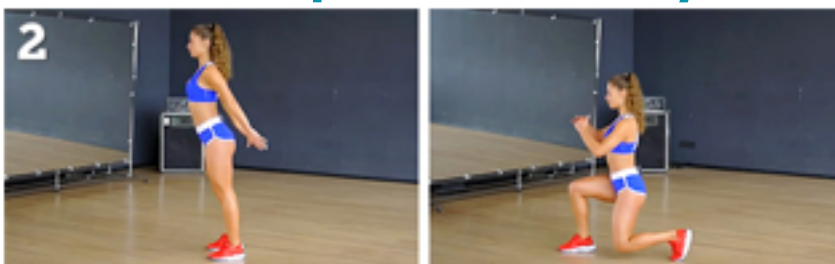


- В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ -

Приседания: 15 раз



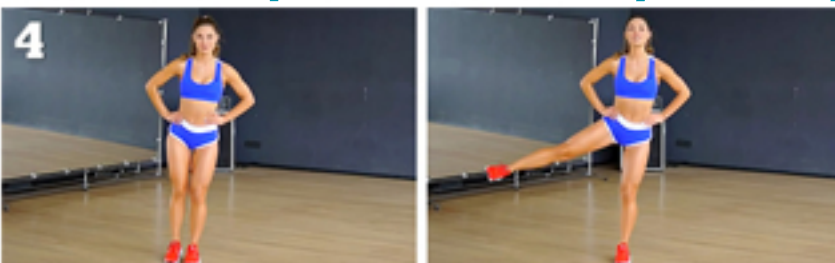
Выпады: 15 раз на каждую ногу



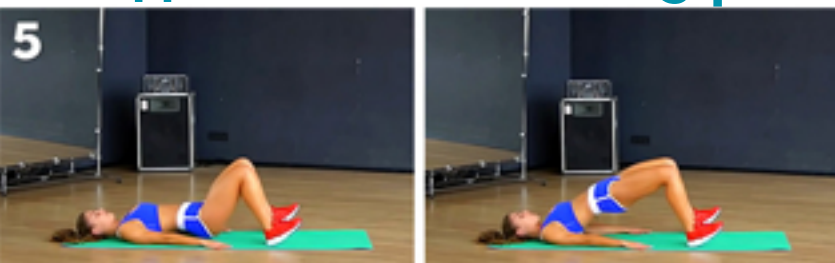
Тяга: 15 раз на каждую ногу



Махи: 15 раз на каждую ногу



Ягодичный мостик: 15 раз



Выполнить от 3 до 5 «кругов»