8 минут

Начальный | 8 min | 78 Kcal

1		Скручивание от ноги к ноге	x15 Повт
2		Переменные скручивания	x15 Повт
	Отдых		30 Сек
3		Скручивание с толчками рук	x30 Повт
4		Подъем ног за 4 такта	x15 Повт
	Отдых		30 Сек
5		Скручивание с руками на бедрах	x30 Повт
6		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x30 Повт
	Отдых		30 Сек
7		Подъемы туловища со скрещенными руками	x30 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Скручивание с подтягиванием колен к груди	x30 Повт

Abify

Это тренировка в PDF. В приложении — полный опыт.

Здесь техническая структура. В приложении — более богатый, динамичный и яркий опыт.

- 🎬 Видеогид с полными анимациями
- 🎵 Собственная музыка для лучших тренировок
- ⚙️ Настраиваемый таймер и параметры
- 📅 Прогрессивные планы на 30, 60 и 90 дней
- ✨ Новые тренировки, созданные искусственным интелле...

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.