Бразильская Попа

Начальный | 7 min | 69 Kcal

1		Мост	x30 Повт
2		Вытягивание бедра с согнутым коленом	x10 Повт
3		Поднятие прямой ноги в сторону	x10 Повт
4		Концентрированное вытягивание бедер	x10 Повт

Отдых **30 Сек**

5		Мост	x30 Повт
6		Вытягивание бедра с согнутым коленом	x10 Повт
7		Поднятие прямой ноги в сторону	x10 Повт
8		Концентрированное вытягивание бедер	x10 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Отдых **30 Сек**

9		**Мост**	**x30** Повт
10		**Вытягивание бедра с согнутым коленом**	**x10** Повт
11		**Поднятие прямой ноги в сторону**	**x10** Повт
12		**Концентрированное вытягивание бедер**	**x10** Повт

Buttify

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.