Нижний пресс

Начальный | 4 min

1		Велосипед для мышц живота	20 Сек
2		Подъем ног за 4 такта	x5 Повт
	Отдых		20 Сек
3		Обратное скручивание	20 Сек
4		Поочередное поднимание ног	20 Сек
	Отдых		20 Сек
5		Попеременное скрещивание ног	20 Сек
6		Велосипед для мышц живота	20 Сек
	Отдых		20 Сек
7		Толчок ногами	20 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Обратное скручивание	20 Сек
	Отдых		20 Сек
9		Подъем ног за 4 такта	x5 Повт
10		Поочередное поднимание ног	20 Сек

P4P

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 интеллектом

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.