Пресс «кубики»

Средний | 4 min

1		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	x25 Повт
2		«Швабра»	x8 Повт
3		Двойное скручивание	x30 Повт
4		Подъем ног за 4 такта	x10 Повт
5		Скручивание с поднесением локтя к колену – попеременно	x15 Повт
6		Скручивание от ноги к ноге	x10 Повт
7		Скручивание с вертикальными ногами и прикосновением к лодыжкам	x20 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.