Пресс «кубики» для начинающих

Начальный | 4 min

1		Укрепление мышц пресса в вертикальном положении	x10 Повт
	Отдых		10 Сек
2		Поочередное поднимание ног	10 Сек
	Отдых		10 Сек
3		Скручивание с руками на бедрах	x10 Повт
	Отдых		10 Сек
4		Обратное скручивание	x10 Повт
	Отдых		10 Сек
5		Скручивание от ноги к ноге	x10 Повт
	Отдых		10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Скручивание с руками на бедрах	x10 Повт
	Отдых		10 Сек
7		Обратное скручивание	x10 Повт
	Отдых		10 Сек
8		Попеременное скрещивание ног	x10 Повт

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.