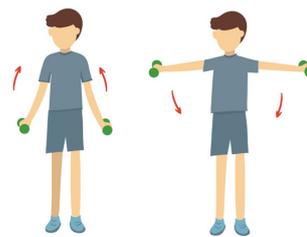
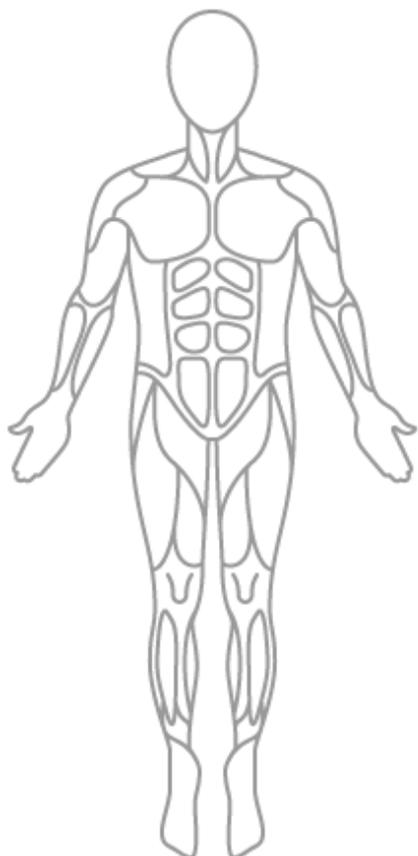


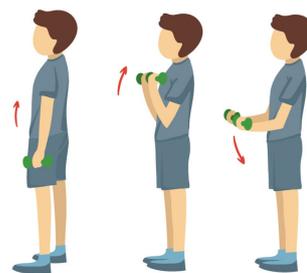
Домашнее задание

Выполните каждое упражнения по 10 раз.

Отметьте на схеме какие мышцы работали во время выполнения упражнения в соответствии с цветом.



● Разведение рук в стороны



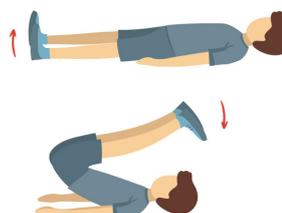
● Сгибание рук в локте



● Приседания



● Отжимания от пола



● Поднятие ног к голове

◆ 100%

МУЗЕЙ
ЗДОРОВЬЯ