

Исправляем наклон таза и выпадение живота

Данный комплекс от Екатерины посвящен мобильности тазобедренного сустава, что позволит вам выровнять таз и исправить выпадение живота

Длительность упражнений ~7 минут:

- **Скручивания**
- **Вращение вокруг своей оси**

Revision #1

Created 29 April 2024 14:02:27 by fox_box (Юлия)

Updated 29 April 2024 14:05:36 by fox_box (Юлия)