

Mocne nogi i pośladki.

Celem wielu osób trenujących jest ukształtowanie sześciopaku na brzuchu, może jednak twoim zadaniem jest nadanie tonu nogom i pośladkom. Gdy nogi są dobrze stonowane i podkreślone, cały obraz ciała jest poprawiony, a to sprawia, że warto się wysilić. By zwiększyć siłę i poprawić wygląd nóg oraz pośladków, powinnaś skupić się na kilku kluczowych ćwiczeniach.

Postępując w ten sposób upewnisz się, że zyskujesz najwięcej podczas poświęconego czasu oraz osiągasz najszybsze wyniki.

Zapraszam do ćwiczeń:

https://www.youtube.com/watch?v=8_dEU8tK-Bk