

Укрепление сухожилий и связок. Изометрический тренинг.

Автор: admin
15.04.2014 10:29 -

Укрепление сухожилий и связок. Изометрический тренинг.

{youtube}yMlvYtXgtOc{/youtube}

Описание:

Изометрическая тренировка с применением метода "самосопротивления", а также с использованием короткой и длинной веревок.