

Дмитрий Яшанькин - Twister BAG тренинг. Как тренироваться дома

{youtube}TAtdQNCyhys{/youtube}

Описание:

Дмитрий Яшанькин - Twister BAG тренинг. Как тренироваться дома

Это только малая часть упражнений которые можно выполнять с помощью этого мешка с водой. Наверно можно придумать такую штуку самому с помощью старой спортивной сумки и емкости с жидкостью. Попробуйте, хорошее кардио и тренировка мышц кора.

Подписывайтесь на канал: <http://bit.ly/1jn2Q94>

Instagram: [instagram.com/dmitryyashankin](https://www.instagram.com/dmitryyashankin)

Вконтакте: vk.com/Dmitry.Yashankin

Официальный сайт WWW.YASHANKIN.COM

дмитрий яшанькин, yashankin team, bodybuilding, бодибилдинг, фитнес, бодибилдинг тренировки, тренировка, пресс, тренинг, упражнения, мотивация, motivation, натуральный бодибилдинг, файл база, fightbaza, домашний тренинг,