Автор: admin
10.12.2013 14:56 -

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
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, файт база, fightbaza, домашний тренинг,