

**Упражнения
для мышц
брюшного
пресса
(юноши)**

Упражнение № 1



Упражнение № 1



Упражнение № 2



Упражнение № 2



Упражнение № 3



Упражнение № 3



Упражнение № 4



Упражнение № 4

