

Навка показала, как тренируется в спортзале: «Для тех, кто не успел привести себя в форму за лето»

Навка – олимпийская чемпионка 2006 года в танцах на льду. Она опубликовала в инстаграме видео с комплексом упражнений.

«Для тех, кто не успел привести себя в форму за лето... До Нового года осталось чуть больше трех месяцев! Присоединяйтесь к тренировкам ☐☐☐

В карусели (в инстаграме – Спортс’’) один из моих комплексов упражнений, который помогает мне держать тело в тонусе ↔

P. S. Нагрузку и количество повторений необходимо рассчитывать исходя из ваших физических возможностей. Это важно!» – написала Навка.

ВИДЕО