Испытание, которое Роналду назвал «Домашним кубком», заключается в том, чтобы из положения лёжа на спине, попытаться достать руками до поднятых ног максимальное количество раз за 45 секунд.



Обладатель пяти «Золотых мячей» продемонстрировал великолепную сноровку — он повторил упражнение 142 раза.

А сколько получится у вас сегодня?

Посмотрите видео по ссылке

<https://www.youtube.com/watch?v=NxnXGOXIqIc>

потренируйтесь выполнять это упражнение.

Желаю успехов, жду видео.