



Набор массы

Некоторые люди страдают недостатком веса, а также не всегда могут его набрать с помощью еды, поэтому мы придумали упражнения для набора Мышечной массы.

1 упражнение. Мостик 20×4

Ложимся на коврик, и поднимаем нижнюю часть тела.

2 упражнение. Подъем ног 20×4

Ложимся на твёрдую поверхность и поднимаем 2 ноги одновременно.

3 упражнение. Поочерёдное поднятие ног 20×4

Ложимся боком, одну ногу выпрямляем и поднимаем верх, потом вниз.

4 упражнение. Приседания 20×4

Выполнять упражнения 3-4 раза в неделю. Важно! Не торопиться и чувствовать все мышцы.