



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. 1 упражнение. Мостик 20×4**

Ложимся на коврик, и поднимаем нижнюю часть тела.

☐ **2. 2 упражнение. Подъем ног 20×4**

Ложимся на твёрдую поверхность и поднимаем 2 ноги одновременно.

☐ **3. 3 упражнение. Поочерёдное поднятие ног 20×4**

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

☐ **4. 4 упражнение. Приседания 20×4**

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

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?