5 эффективных упражнений для похудения

Эти упражнеения были подобраны и проверены мной, в сочетании с правильным питание и ежедневным выполнением они принесут вам желанный результат

1. №1. Берпи - упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания

- [ ] **1.1** Правила выполнения:

  -Соблюдай определенный ритм дыхания (нагрузка-выдох, расслабление-вдох) -Выпрыгивай максимально вверх -Если ты не умеешь отжиматься замени это приведением ног к груди

2. №2. Прыжки на скакалке

- [ ] **2.1** правила выполнения:

  -Прыгай не более 150 раз за подход(лучше больше подходов)

3. №3. Приседания

- [ ] **3.1** правила выполнения:

  -Соблюдай угол 90 градусов под коленным суставом

4. №4.Скручивания в разных положениях

- [ ] **4.1** Правила выполнения

  -Поворачивайте в медленном темпе торс влево, затем возвращайтесь в изначальное

положение, и выполняйте поворот вправо.

5. №5. Планка на предплечьях

▢ **5.1** Правило выполнения

-Обратите внимание, что от стоп до макушки тело должно быть одной прямой линией

Удачи вам, я в вас верю!

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

как это убрать?