



## 5 эффективных упражнений для похудения

Эти упражнения были подобраны и проверены мной, в сочетании с правильным питанием 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?