



Уход за телом

Живот

Скручивание

Вакум

Планка

Ноги

Зашагивание на платформу

На заметку! Чтобы усилить эффект, хорошо прокачать мышцы и сжечь лишние килограммы можно использовать гантели

Приседание

Осторожно! Более глубокое приседание - когда ягодицы приближаются к полу, выполнять опасно. Это создаёт избыточную нагрузку на коленные суставы и создаёт большой риск их травмирования

Выпады

Это интересно! Для разнообразия можно использовать ходьбу выпадами, делая широкие шаги по кругу. Чем шире вы делаете шаг в выпаде, тем сильнее нагружаются целевые мышцы.

Ягодичный мостик

На заметку! В этом упражнении в максимальной точке должна быть прямая линия: плечи - живот - колени.