Упражнение подкачки всего тела

Этот чек-лист по упражнениям для подкачки всего тела. Следи за собой и оставайся в форме.

- [ ] **1.** Качание пресса с согнутыми ногами (30 раз)
- [ ] **2.** Велосипедик (30 раз)
  В позе лёжа, поднимаем ноги на среднем уровне и делаем круговые обороты вперёд, имитируя катание на велосипеде.
- [ ] **3.** Отжимания (30 раз)
- [ ] **4.** Выход с рук на локти (30 раз)
- [ ] **5.** Планка на полных руках (1 минута)
- [ ] **6.** Планка на локтях (1 минута)
- [ ] **7.** Приседания (50 раз)
  Ноги на ширине плеч. Зад немного одставлен назад.
- [ ] **8.** Приседания с выпрыжкой (50 раз)
  Ноги на ширене плеч, зад одставлен назад. Приседаем и подпрыгиваем в верх.

Для лучшего результата лучше делать 2 подхода упражнений.

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

как это убрать?