



Упражнение подкачки всего тела

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

☐ Качание пресса с согнутыми ногами (30 раз)

☐ Велосипедик (30 раз)

В позе лёжа, поднимаем ноги на среднем уровне и делаем круговые обороты вперёд, имитируя катание на велосипеде.

☐ Отжимания (30 раз)

☐ Выход с рук на локти (30 раз)

☐ Планка на полных руках (1 минута)

☐ Планка на локтях (1 минута)

☐ Приседания (50 раз)

Ноги на ширине плеч. Зад немного отставлен назад.

☐ Приседания с выпрыжкой (50 раз)

Ноги на ширине плеч, зад отставлен назад. Приседаем и подпрыгиваем в верх.

Для лучшего результата лучше делать 2 подхода упражнений.

как это убрать?