

ГРУППЫ МЫШЦ

- Ответ: Есть 10 основных упражнений на все группы мышц:
- 1. Отжимания
- 2. Прямые выпады
- 3. Планка (как на одной руке так и на двух)
- 4. Пресс
- 5. Лодочка
- 6. Прыжки (упор сидя, упор лёжа и прыжок)
- 7. Приседания
- 8. Скручивания
- 9. Махи ногами лёжа
- 10. Наклоны влево и вправо
- Эти упражнения не только укрепляют наши мышцы, а и помогают сбросить лишний вес