

Упражнение "21"

Автор: Administrator

06.01.2012 15:17 - Обновлено 06.01.2012 15:59

Предлагаем вашему вниманию очень простое,но довольно действенное упражнение которое используется в нашем клубе на тренировках.

Оно называется "21" и состоит из 21 повторения пресса и отжиманий,начинать можно как с пресса так и с отжиманий.

Делается оно очень просто,вы качаете пресс 20 раз потом резко переворачиваетесь и делаете одно отжимание,в сумме получается 21.

Следующий раз вы делаете 19 раз пресс и 2 отжимания,потом 18 и 3 и так до тех пор пока не получится 1 раз пресс и 20 отжиманий.

Упражнение делается в интенсивном темпе без остановок и перерывов.