

Силовые упражнения от Александра Сакибова, спорт инструктора «Атланта», мастера спорта России.

22.04.2020

В эфире «Атланта» новая тренировка. Доставайте форму и вперед к спортивным достижениям

Силовые упражнения от Александра Сакибова, спорт инструктора «Атланта», мастера спорта России.

В видео 5 динамических упражнений с разным уровнем сложности. Выберите подходящий вам и выполняйте только один вариант.

- Разминка (по 10 вращений)
- Отжимания (5 подходов по 10 повторений)
- Обратные отжимания (5 подходов по 10 повторений)
- Приседания/выпрыгивания (5 подходов по 10 повторений)
- Пресс (5 подходов по 10 повторений)
- Спина (5 подходов по 10 повторений)
- Растяжка (по 10 растяжений)

Отдых между подходами — 30 секунд. Между упражнениями — 1 минута.

Желаем отличной тренировки [#домасАтлантом](#)

Адрес страницы: <http://atlant.mos.ru/presscenter/news/detail/8933016.html>

[ГБУ города Москвы «Центр спорта и досуга «Атлант»](#)