

## **ЗАНЯТИЕ №13. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ НОГ И БРЮШНОГО ПРЕССА**

Подумайте о своем животе как о твердой колонне, которая соединяет верхнюю часть тела и нижнюю часть тела вместе. Наличие твердого пресса создает основу для всех видов деятельности. Все наши движения питаются от туловища — брюшной пресс и спина работают вместе, чтобы поддержать позвоночник, когда мы сидим, стоим, наклоняемся, поднимаем вещи, делаем упражнения и многое другое. Упругий пресс и сильные стройные ноги – мечта многих людей. Чтобы стать обладателем накачанных рельефных мышц этих частей тела, придется правильно организовывать тренировки. Один из комплексов, мы вам и предлагаем выполнить с нами.



Занятие проводит преподаватель Д.С. Анучин

<https://youtu.be/sZdbrx8m2Xw>