Прыжок



ЦЕЛЬ

Основной: Укрепление мышц
Вторичные: Строить кости

ЦЕЛЕВАЯ ОБЛАСТЬ

Мышцы бедра/ноги

ОПИСАНИЕ

Цель прыжков - увеличить силу мышц ног. Это упражнение также способствует повышению плотности костей ног и позвоночника.

КАК

1. Встаньте прямо, активизировав основные мышцы, ноги вместе, руки по бокам.
2. Слегка согните колени, перенесите вес на стопы и подпрыгните на месте, поднимая обе ноги от пола.
3. При приземлении поглотите силу, слегка согнув колени.

Повторите.

ПОВТОРЕНИЯ

1x5