

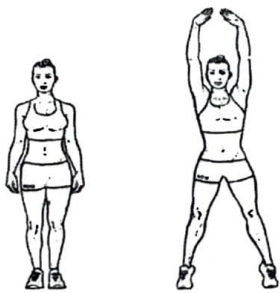
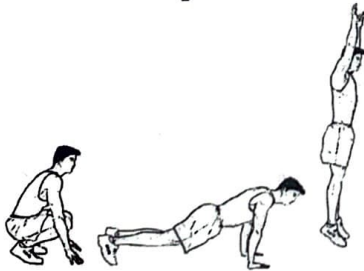
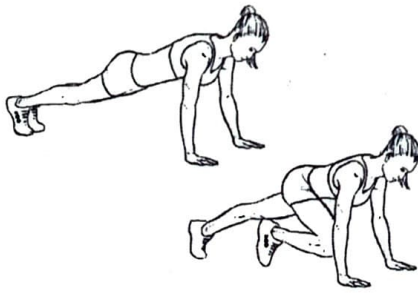
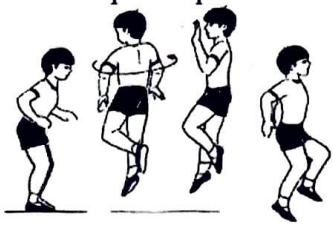


Название упражнения	Что задействуются	Повторения
<p>1. Отжимания</p> 	<p>Большая грудная, малая грудная, трицепсы, локтевые мышцы</p>	<p>3 подхода по 15 повторений</p>
<p>2. Обратные отжимания</p> 	<p>Трапециевидная мышца, передний, средний, задний пучки</p>	<p>3 подхода по 10 повторений</p>
<p>3. Джампиг Джек</p> 	<p>Плиометрическое аэробное упражнение, которое задействует большое количество мышц</p>	<p>3 подхода по 30 секунд</p>
<p>4. Берпи</p> 	<p>Квадрицепсы, бицепсы, грудные и ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы спины и плеч</p>	<p>3 подхода по 10-15 повторений</p>
<p>5. Скалолаз</p> 	<p>Трицепсы, передние дельты, грудные мышцы, шейные мышцы, нижняя сторона трапеции, ромбовидная мышца, поясничная мышца, мышцы кора, боковые мышцы пресса, косые мышцы живота, ягодичные мышцы, икроножные мышцы, квадрицепсы</p>	<p>3 подхода по 30 секунд</p>
<p>6. Прыжки с разворотом на 180</p> 	<p>Икроножные мышцы, ягодичные, мышцы спины и брюшного пресса, бицепс бедра</p>	<p>3 подхода по 30 секунд</p>