

Подъемы корпуса

- Если сильно замедлить повторение, у вас просто не получится вытянуть себя за счёт мышц-сгибателей бедра. Кроме того, медленные подъёмы корпуса — отличный вариант для проработки пресса. Так он напряжётся гораздо больше, чем во время быстрых или резких движений.

