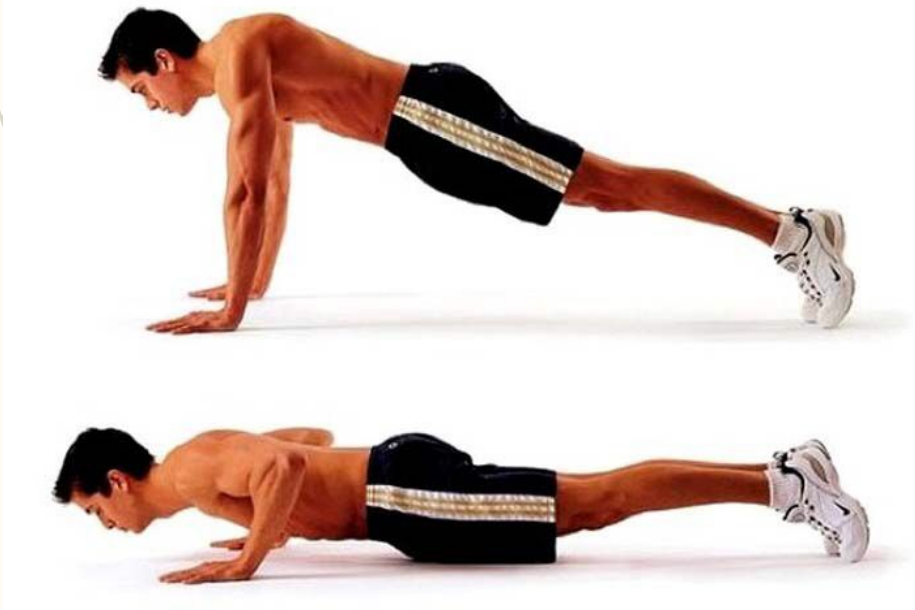


Отжимания



Отжимания – это силовое упражнение с весом собственного тела, которое является ключевым для развития мышц верхней части тела. Регулярное выполнение не просто повышает вашу выносливость и укрепляет отдельные группы мышц, но и помогает тонизировать все тело целиком.