

ПРОФТРЕНЕР - ПЕРЕПИСКА - Неужели я неправильно делаю приседания?

Автор: Administrator

09.11.2010 20:46 - Обновлено 25.11.2010 12:44

Добрый день! Можно ли с Вами встретиться в Санкт-Петербурге летом? Мне очень понравился Ваш проект, я начала заниматься дома, но мне кажется, что я неправильно делаю приседания. Напишите мне Ваш ответ, пожалуйста! Жду с нетерпением.
Валентина.

Добрый день, Валентина!

Рады, что Вы нашли для себя интересным [наш сайт](#) .

Встретиться можно - встретимся с удовольствием, но до лета еще далеко, поэтому не теряйте времени, продолжайте делать упражнения. Делайте упражнения с небольшими весами (не более 10кг), при этом в [приседаниях](#) обращайтесь внимание, чтобы спина была прямой или слегка прогнута в пояснице (как показано на сайте), пятки не отрывайте от пола. В

[становой тяге](#)

также следите, чтобы спина была прямая - не допускается горбить спину!

Чередуйте эти упражнения с большим количеством подходов и повторений, но, как было сказано выше, с небольшим весом. Не забывайте включать в программу [упражнения на пресс](#)

. И если Вы тренируетесь на похудение (сброс лишних жировых отложений), не следует принимать пищу в течение 1-1,5 часов после тренировки. Можно только пить воду.

С уважением,
Владимир

Удачи в тренировках! И жду от Вас вестей.