

Лучшее упражнение для подтянутого живота — это скручивания с роликом для пресса. Оно отлично подходит для корпуса, поскольку создаёт нагрузку на него во время выполнения.

Ментус объяснил, что выкатывание ролика для пресса нацелено не только на поверхностные прямые мышцы живота (шесть кубиков), но и на глубокие мышцы кора, включая поперечные и косые мышцы живота. Это позволяет сделать корпус более стабильным и сильным.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.