

Естественные движения

Все чаще попадает на глаза информация о "**Animal flow**" – виде тренировки, которая направлена на уподобление движений движениям животных. Теоретически, это укрепляет внутренние мышцы и улучшает стабилизацию, координацию.

Планирую интегрировать это в свою рутину, думаю вам тоже может быть полезным:

https://youtu.be/_OnlhZS2Ous

<https://youtu.be/1XOoS45Y58s>

Здоровая биомеханика – ключ к хорошему самочувствию в долгосрочной перспективе и фундамент формирования сбалансированного мышечного каркаса. Если бы мог дать совет самому себе в молодости – призвал бы в первую очередь налаживать этот вопрос, а уже потом набирать массу и тянуть большие веса.

Автор заметки: Genrih

Revision #2

Created 11 June 2023 03:19:51 by Тимур

Updated 20 August 2023 01:33:27 by Тимур