Дополнительное занятие 1

Брасс

Для брасса, к сожалению, мышцы не натренировать тем же способом, как и для кроля: простая имитация движений будет делаться в ситуации отсутствия сопротивления (воды или нагрузки собственного веса), потому сильно мышцы не нагрузятся.

**Выход – делать имитацию движений ног брассиста под нагрузкой все того же самого эспандера**. Прикрепите его таким образом, чтобы для удара ногами требовалось преодолеть сопротивление резины:

