

Хобби



Мое хобби это бокс

- Я хожу на тренировку 3 раза в неделю , мне нравится заниматься боксом.



- В боксе существуют много видов ударов :
- Джеб-это длинный прямой удар ,но он не самый сильный .
- Кросс-это вообще один из самых сильных прямых ударов.
- Хук-стандартный удар с фланга .
- Апперкот-этот удар на носится снизу верх на ближней дистанций

Силовые тренировки

- В боксе не менее важно физическое состояние , к
- Примеру во время тренировки или дома выполняются упражнения :
- Турник
- Бег (обычно на выносливость).
- Скакалка (тоже на выносливость).
- Пресс
- Тренировка рук.

Джеб



Кросс



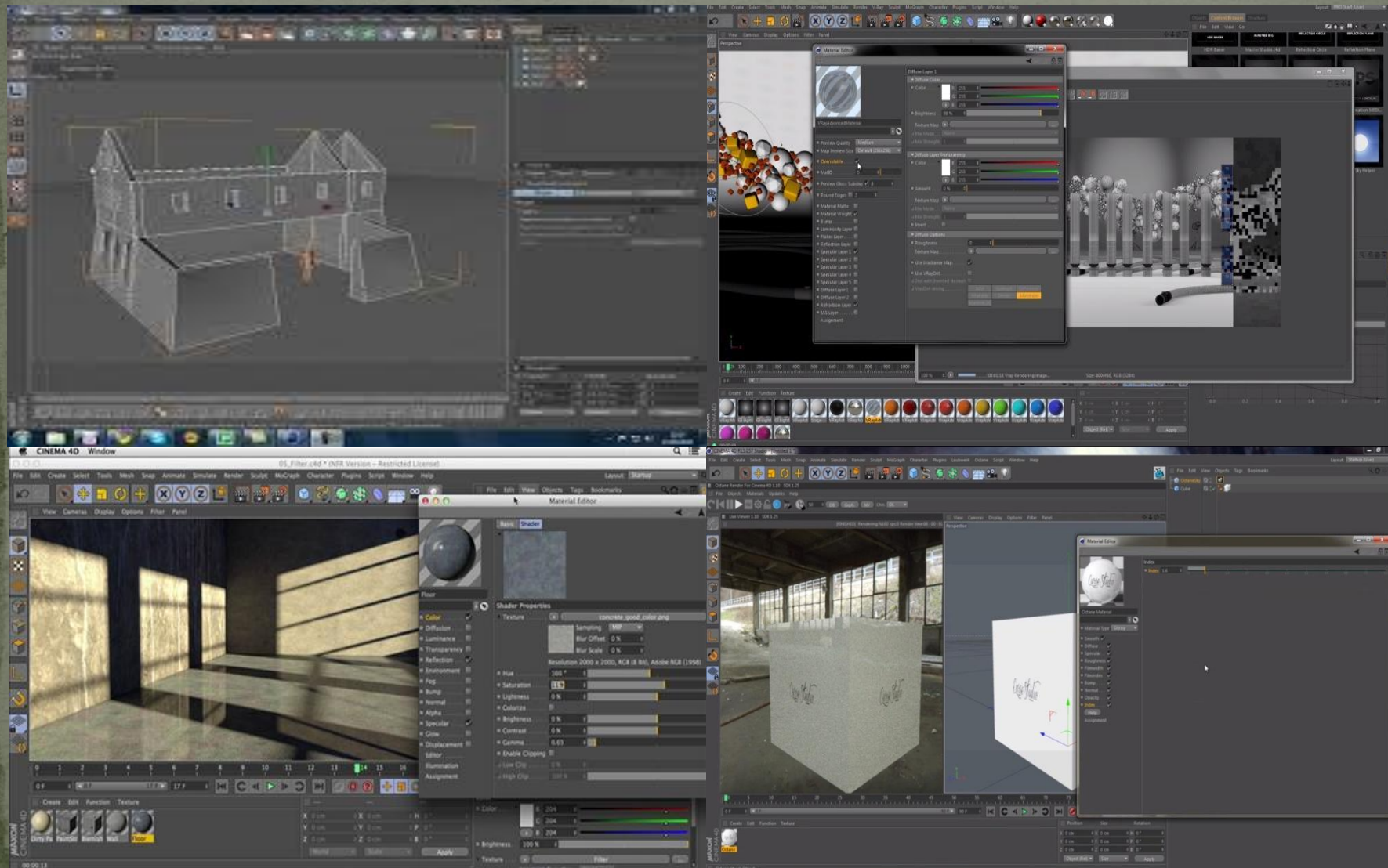
Хук



Аперкот



является моделированием 3d моделей



Конец

- Сделал Юсуф Зиннатуллин