Автор: admin
24.02.2011 12:11 -

Как похудеть с массажным обручем?

Обруч – это древнейшее средство для поддержания своего тела в тонусе и хорошей физической форме. Массажный обруч (Health Hoop – англ.) – это абсолютно новый тренажёр не только для поддержания хорошей формы, но и для её создания.

Для чего нужен массажный обруч?

Массажные обручи используются для решения различных проблем, связанных с Вашим здоровьем, одна из которых – проблема лишнего веса. Благодаря лёгкости в применении и высочайшей эффективности массажные обручи без труда и за короткое время помогут Вам справиться с этой проблемой. Несмотря на большой ассортимент обручей на рынке спорттоваров, все обручи сходятся в одном – все они способствуют сжиганию жира в теле.

Изнурительные диеты лишь временно избавляют Вас от проблемы лишнего веса, а с помощью массажных обручей можно легко проводить коррекцию фигуры, причём делать это самостоятельно в процессе тренировочных занятий на ту или иную группу мышц по Вашему желанию. К сожалению, как правило во время голодания Вы не можете четко контролировать, в какой именно части тела Вы худеете, и как результат этого – непропорциональность, которая может только усугубить положение. Также большим минусом сидения на диете, при сопоставлении с тренировками с использованием массажных обручей, является быстрая потеря веса, но и такое же быстрое его возвращение, причем иногда даже в большей степени, чем перед диетой.

Основные виды воздействия массажного обруча

Когда Вы проводите систематические тренировки с массажным обручем, Вы не только сжигаете жир, но и укрепляете различные мышцы, соответственно, Ваши сброшенные килограммы не вернутся к Вам, застав Вас врасплох, так как результатом Ваших тренировок с массажным обручем будет общий тонус тела, сгоревший жир, укрепление и массаж основных мышечных групп, улучшение кровообращения. Массажный обруч Health Hoop обеспечивает массаж ягодичных мышц, живота, бедер, мышц спины, а также воздействует на акупунктурные точки Вашего тела. Активное вращение массажного обруча Health Hoop способствует образованию анионов в крови, а, как известно, они ускоряют метаболизм и активно насыщают клетки энергией. Анионы же, в свою очередь, укрепляют нервы, снимают усталость и очищают кровь. Систематические занятия не только вылечивают некоторые женские болезни, но также нормализуют работу кишечника, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Есть ещё одна причина, по которой Вам непременно нужно взять в руки именно массажный обруч. После проведённых диет появляется дряблость и обвислость кожи и, чтобы избавиться от этого эффекта, мы рекомендуем занятия с массажным обручем, который поможет

Вашей коже стать упругой, ухоженной и подтянутой.

Какие бывают массажные обручи

Сейчас на спортивном рынке можно встретить огромный ассортимент обручей: это и Health Hoop, Hula Hoop, Magic Hoop, Acu Hoop, Magnetic, Dynamic, Vita, Passion, New Body, Jemimah, просто Хула-Хуп. Названий много, но как правило между собой они отличаются весом, числом секций и числом массажных элементов. Есть обручи со встроенными в массажные элементы магнитами, что способствует также и лечебному эффекту. Массажные элементы также могут различаться между собой по материалу, из которого они изготовлены: это может быть как пластик, так и силикон. Выбирайте свой обруч согласно своему росту и весу, и приступайте к тренировкам!

Советы по занятиям с массажным обручем:

Начинайте занятия с непродолжительного времени, 1-2 раза по 10-15 минут в день, постепенно увеличивая количество занятий и их время, наибольшая эффективность достигается за 20-30 минут занятий.
Проводите занятия для каждой группы мышц отдельно.
Помните, что массажный обруч сжигает калории намного быстрее, чем простая диета.
Поскольку массажные элементы в самом начале занятий с массажным обручем могут оставить на Вашем теле незначительные синяки, воспользуйтесь поясом для похудания, дабы избежать этих неприятных моментов.
Если есть свободная минута – возьмите обруч и проведите тренировку.

Купить обручи уже сейчас можно в интернет-магазинах: www.sportlive.su или www.massagehoop.ru.

Желаем Вам удачи!

Автор - **Вы не только сжигаете жир, но и укрепляете различные мышцы, соответственно, Ваши сброшенные килограммы больше к Вам не вернутся!**
Источник