

Как убрать «галифе»? Упражнение от Голтиса. С эффектом суперкомпенсации для быстрого результата

«Галифе» – такие «ушки» на внешней стороне бёдер, чуть ниже таза. Иногда их называют «медвежьи ушки». Кому актуально, тот в курсе. :) В статье найдете замечательно простую методику коррекции фигуры в этой проблемной зоне. Сначала легкий обзор. Кому не терпится, переходите сразу к упражнению.

Обычно с «галифе» справляются так:

- Липосакция
- Массаж
- Голодания и диеты
- Физические упражнения

Необычно – так:

- Постановка тела на тренинге Сакральной Архитектуры тела
- Костоправ
- Упражнения от Голтиса (с эффектом суперкомпенсации)

Расшифрую:

1. **Липосакция** – самый быстрый и глупый, да простят меня специалисты, способ.

Определение с «хирургического» сайта:

Липосакция – **откачивание отложений** подкожной жировой клетчатки **в тех местах, которые не поддаются физическому воздействию**

. Зона «галифе» также таковым является.

Хирурги могут искренне верить, что не поддается «физическому воздействию». Тогда это не манипуляция, да... Типичная борьба с последствиями, а не с причиной.

Откачивают отложения. :)

2. **Массаж** – очень помогает... многим.

Хотя помогает не сам массаж, а сопутствующая постановка бедра в суставе на место.

Поэтому результат не у всех и не всегда, как повезет с массажистом. Шёпотом подсажу: «можно сходить к хорошему костоправу».

3. Голодание и диеты.

Коротко: убрать «галифе» не помогают.

Причина не в ожирении. **Это очевидно худющим как жердь носителям «галифе».** Он и – живые тому свидетели. Но как дополнение к физическим упражнениям – очень хорошо.

Голодание следует проводить под наблюдением медиков, специалистов.

4. Физические упражнения.

Удивитесь, но помогают не всегда. :) Некоторые думают, что вообще никакие не помогают.

Тут аналогия с массажем. Нужны **такие упражнения, которые ставят бедро в суставе на место**

! Получается «сам себе костоправ» :) как в Сакральной Архитектуре тела, но более понятным Вам способом: физическими упражнениями.

Теперь про необычные способы:

Постановка тела **по методике Натали Дроэн «Сакральная архитектура тела»**
Кардинальный способ решить большинство вопросов с внешним видом и внутренней наполненностью. С помощью дыхания и плавных движений ставятся на природное место все суставы. Это не только красиво, но и полезно.

Не хочется упоминать слово «Энергия» всуе, но если Вы практикуете цигун, то понимаете, насколько важно в цигун – **держат структуру**. Тренинги и регулярные занятия по Сакральной Архитектуре тела проводятся ассоциацией «RUS-DAO» в Нижнем Новгороде и в Москве. Организаторы из других городов – приветствуются, обращайтесь в RUS-DAO.

Посещение костоправа

Что с пониманием делаете по методике Натали Дроэн, можно делать без понимания с помощью костоправа. Опытного. Который в теме. Но привычки тела остаются прежние, возвращаться на «поправку» будете регулярно. Та же история с массажем.

Методика Голтиса для самовосстановления «Исцеляющий импульс»

Для справки: Голтис – путешественник, экстремал. Автор действующих методик тренировок для выживания в экстремальных условиях для подразделений специального назначения. Подготовил чемпионов мира по бодибилдингу 1994 года среди мужчин (Сергей Отрох, 65 кг) и 1996 года среди женщин (Валентина Чепига, 57 кг).

Занятия по методике Голтиса – мечта для лентяя. :) Всего 4 дня в неделю... но каких! Фигура меняется очень быстро, даже без специальных упражнений на устранение

Как убрать «галифе»

Автор: admin
12.03.2012 11:16 -

«галифе». А со специальным упражнением еще лучше.

Специальное упражнение от Голтиса для устранения «галифе»

Упражнение радикальное и очень эффективное. **Непосредственно влияет на проблемную зону**, так называемое «**галифе**»

. Записано со слов Натальи Ливановой (сертифицированного инструктора по методике «Исцеляющий импульс» из Санкт-Петербурга)

Исходное Положение:

Ложитесь на бок вдоль края стола, кровати (или чего-то подобного, но удобного и твердого);

Ногу, которая сверху, опустите перед собой **максимально** вниз;

Ногу держать прямой, стопу – параллельно полу.

Действие:

В вертикальной плоскости с выдохом поднимаете ногу **максимально** вверх, затем опускаете в **Исходное**

Положение. После необходимого количества повторений переворачиваетесь на другой бок и делаете подъемы для другой ноги.

Делаете плавно, без рывков.

Количество Повторений в одном подходе:

33 маха вверх-вниз каждой ногой или, говоря короче, один **подход** – это 33 маха одной ногой и 33 маха другой ногой :)

График Занятий и Количество Подходов:

Цикл – **1 день тренировка и 1-2 дня отдых** (отдыхать 1 или 2 дня – выбираете сами, по самочувствию)

Таблица входа в нагрузку:

Для новичков вход в нагрузку обязателен, иначе на унитаз не сможете сесть. :)

А если серьезно, то ни мышцы, ни связки у Вас для таких нагрузок не готовы.

Надлежит их подготовить, поэтому нагрузку увеличивайте по графику, постепенно.

Важно:

Перерывов между подходами **нет**. Пока одна нога работает – другая отдыхает. :)

Контролируйте, что в крайних точках амплитуды Вы реально **достигаете максимума**.

Делать плавно, без рывков.

Следите за дыханием:

вдох через нос; выдох через рот с усилием (через сомкнутые губы или зубы);

вдох и выдох только во время движения ног. На паузах в движении – пауза в дыхании.

Как убрать «галифе»

Автор: admin

12.03.2012 11:16 -

Следует применять все 7 принципов методики Голтиса (скачать).

Напоминаю, что упражнение непосредственно влияет на проблемную зону. И Вам **более чем достаточно для успеха**

Наслаждайтесь!

Внимание:

▣ **Обязательно соблюдайте график входа в нагрузку.**

Перед выполнением данных упражнений проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом и получите допуск.

В случае применения Вами указанных упражнений, Вы делаете это под Вашу полную единоличную ответственность за точность исполнения и получаемый результат.

Перепечатка статьи разрешается, при условии сохранения всех активных ссылок в тексте статьи.

Получите сейчас и бесплатно:

- 1) миникнигу «Антигалифе. Эффективные упражнения»
- 2) миникнигу с фотографиями «Что такое Сакральная Архитектура тела?»
- 3) миникнигу «Методика Голтиса. Описание и 5 подготовительных упражнений»

Автор - **Как убрать «галифе»? Упражнение от Голтиса. С эффектом суперкомпенсации для быстрого результата**

[Источник](#)