Автор: admin
16.07.2014 16:47 -

Как добиться идеальных форм? Минимум усилий, максимум результата!

Зима – это время года, когда мы обычно набираем лишние килограммы. Поэтому наверняка достаточно часто перед зеркалом в наших головках возникает мысль о том, как замечательно было убрать немного «там», подкачать чуть-чуть «здесь», и самое главное – вот бы можно было сделать все это без особых усилий… Можно! Если осторожно. Прямо сейчас я познакомлю вас с тем, как «дойти» до идеальной фигуры за четыре шага.

Итак, начнем снизу вверх. **Икры**. Как насчет того, чтобы превратить ваши слишком худые или, напротив, слишком толстые икры во в меру накачанные и красивые? Вы только «за»? Ну, тогда приступим. Для того чтобы сделать это, вам не нужно выделять специальное время для тренировок, достаточно и того, что во время утюжки белья, мытья посуды или сооружения прически вы будете подниматься на носочках и опускаться. Никаких изнуряющих упражнений, 3 раза в день по 30 подъемов – и уже через месяц вы сможете похвастаться красивыми икрами и приблизитесь на целый шаг к идеалу!

Идем дальше. Точнее, поднимаемся по вашему телу вверх, и наш взгляд оказывается на уровне **попки**. Хотите избавиться от целлюлита – легко! Сделать попу упругой – запросто! А самое приятное, что все это без особых усилий и не тратя времени на упражнения. Оказывается, двигаться к идеалу можно и параллельно со всеми остальными делами. Чистите зубы, едете в автобусе, стоите в очереди – не теряйте времени зря, втягивайте мышцы ягодиц и расслабляйте их, вот и вся премудрость. Во время этого не забывайте о том, что вы женщина, поэтому осанка прямая, плечи развернуты, подбородок горделиво смотрит вверх. Не менее 3-х сеансов по 30 раз в день – и через месяц вы уже всего в 2-х шагах от своей мечты!

Что дальше? А дальше по плану у нас **животик**, в будущем плоский и накачанный. Ничего сложного в упражнении для мышц живота опять-таки нет: сидя, стоя или лежа, на работе, в транспорте или на улице выполняйте то же упражнение, что и для мышц ягодиц, только на мышцах живота. Напрягайте и расслабляйте их 3 раза в день по 30 раз – и вот мы уже подобрались к финишной прямой.

Последним решающим шагом к идеалу является гордость любой представительницы

женского пола – **грудь**. Наша задача сделать ее такой, чтобы падала в обморок не только мужская половина населения от восхищения, но и женская от зависти. В любую свободную минуту: руки перед грудью, ладошки вместе, исходное положение точно такое же, как во время занятий йогой, но только сейчас мы будем далеко не расслабляться, а, наоборот, напрягаться. В течение 30 секунд попытайтесь сжать ладони как можно сильнее, так, чтобы напряглись мышцы подмышечных впадин, затем расслабьтесь. Повторяйте такое упражнение не менее 3 раз в день.

Для общей поддержки себя в форме сделайте своим обязательным правилом ходить пешком как минимум по полчаса в день, и лучше всего побыстрее, потому что при быстрой ходьбе увеличивается напряжение мышц, а вместе с тем и количество сжигаемых калорий. А еще, возвращаясь к разговору о плоском животике, хочу сказать, что качать пресс – это достаточно утомительно. Крутить обруч куда приятнее, поэтому вы можете сделать своим правилом заниматься этим минут по 20-30 в день. Крутить обруч можно во время просмотра телевизора, таким образом вы можете совместить приятное с полезным.

Ну, вот теоретически вы уже обладательница фигуры, о которой мечтает каждая женщина. Практически же вы пока являетесь лишь обладательницей отличных советов. Дело за вами! Пусть зима и лишние килограммы не портят вам настроения.

Автор - **Карина Князева**
Источник