

Płaski brzuch - marzenie każdej kobiety

Jak wyrzeźbić mięśnie brzucha, by z dumą... prezentować je na plaży podczas letniego wypoczynku? Istnieją różne metody na jędrny i płaski brzuch. Niektóre diety i zestawy ćwiczeń, sugerują... , że bez wysiłku i wyrzeczeń, osiągniesz idealny efekt. Niestety to złudna wizja. Zgrabna sylwetka wymaga długotrwałej i systematycznej pracy. Jadłospis powinien obfitować w warzywa i owoce oraz produkty lekkostrawne. A wizyty w siłowni czy na basenie muszą... być regularne. Rozpoczynaj...c walkę ze złym tłuszczem, który pojawia się w okolicy talii, zacznij od zmiany sposobu odżywiania. Zrezygnuj z produktów mącznych, zwłaszcza chleba. Unikaj również alkoholu i tustego mięsa (wieprzowina). Poza tym pij dużo wody mineralnej niegazowanej i herbatek ziołowych. Dzięki temu oczyścisz organizm z nadmiaru toksyn. Wizyty na siłowni, basenie czy w klubie fitness (najlepiej dwa razy w tygodniu) to doskonały sposób na wymodelowanie sylwetki. Jednak ich koszt często jest zbyt wysoki. W takim wypadku konieczne jest ćwiczyć w domu. Właściwy trening umożliwi uzyskanie płaskiego brzucha, ale pod warunkiem, że będzie wykonywany z odpowiednim zaangażowaniem i codziennie. Oto kilka prostych ćwiczeń, dzięki którym mięśnie brzucha staną... się twarde, a niechciany tłuszcz zniknie. Po pierwsze - tradycyjne brzuski. Wykonuj je, nie skłony, nogi powinny być ugięte w kolanach, ręce skrzyżowane na karku. To ćwiczenie można modyfikować, w trakcie odpadania, unieś obie nogi. Skośne mięśnie brzucha wyrzeźbisz po przez naprzemienne podnoszenie ramion do kolan, nogi powinny tworzyć z tułowiem kąt prosty. Innym ćwiczeniem są... nożyce, oprzyj się na ugiętych rękach, krzyżuj nogi na wysokość około 50 cm. Na koniec stan w rozkroku, dłoń, położyć na brzuchu, drugą... maksymalnie wyprostuj i wykonaj skłon w bok. Ćwiczenie powtórz 15 razy i zmień, rękami. Wykonuj...c powyższe ćwiczenia i dbaj...c o dietę uzyskasz zadowalający efekt w postaci płaskiego i twardego brzucha. Pamiętaj, że wyrzeźbienie mięśni to proces czasochłonny, dlatego wytrwale dąż do celu.

About the Author

Autor: A. Miron

Source: <http://www.saska-fitness.pl>