

Zgrabne ydkie nie wymagają... wysi,ku

Każda kobieta marzy, by jej nogi wzbudza zachwy. Powinny być zgrabne i delikatnie uminione, by stanowiły ważny atut w całym wyglądzie. Jednak bardzo rzadko kobiety zadowolone są... ze swoich nóg. Jednym z gwnych problemów są... zbyt masywne ydkie. Ich wygląd zmienia mog w,aciwe ćwiczenia, dzięki którym stan... się one jędrne i dobrze ukształtowane. Trening należy rozpocz od wzmocnienia ydek. Dobrym ćwiczeniem jest wspinanie się na palce, stojąc możesz również unosi palce stóp. Wykonaj 5 serii po 10 powtórzeń. Natomiast w pozycji siedzącej (nawet w pracy) unosi nogi jak najczciej, to również gwarantuje wzmocnienie mini. Kolejnym etapem treningu są... wiczenia rozciągające, zmniejszające obwód ydkie. Zginaj na przemian nogi w kolanie, opierając się o cian wyprostowanymi rękami. Zmień, pozycj na siad prosty, wyprostowanymi rękami złp lace stóp i energicznie przycigaj je do siebie. Do innego, bardzo prostego ćwiczenia potrzebny jest stoek lub pufa, której wysokość nie przekracza 25 cm, ewentualnie wykorzystaj kilka grubych ksiek. Sta, na stoku na samych palcach, unieś się maksymalnie i powoli wr do pozycji wyjściowej. W trakcie ćwiczenia dbaj o rytmiczny oddech. Na początek wykonaj 10 serii, z czasem zwiększy ilo do 20. Efekty będą widoczne, jeśli powyższe ćwiczenia wykonywa będziesz z pełnym zaangażowaniem oraz systematycznie, najlepiej trzy razy w tygodniu. Zadbaj również o diet, jedz dużo warzyw, pełnoziarniste pieczywo i pij 2 litry wody mineralnej każdego dnia.

About the Author

Autor: Aneta

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