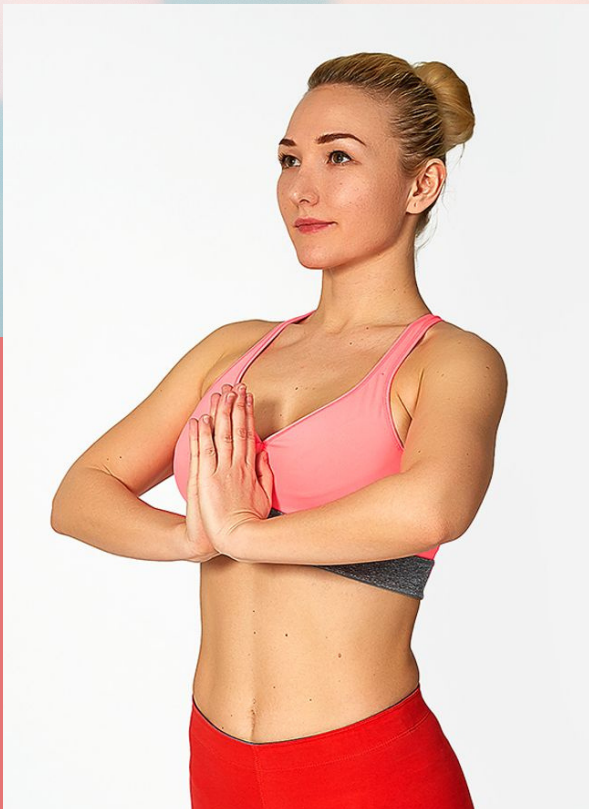
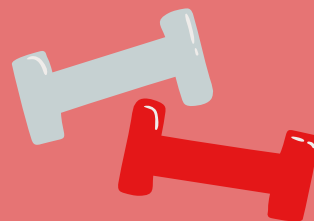


СОХРАНИТЕ ЗДОРОВЬЕ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ!



**укрепляем грудь
улучшаем осанку**

(комплекс ежедневных упражнений)



Для красоты и упругости груди выполняйте правильные упражнения



Сожмите ладонь в кулак и поднесите к подбородку. Создайте сопротивление и давите на кулак подбородком (5 секунд давления, 5 - расслабления). Повторите 2-3 раза.

Соедините ладони перед грудью. Надавливайте на них с силой, чтобы грудные мышцы напряглись. Держите спину прямо, давление должно быть равномерным. Можно зажать между ладонями небольшой мяч (10 секунд давления, 5 - расслабления) Повторите 3 раза.



Отжимания укрепляют грудные мышцы и придают им тонус. Если вы новичок, отжимайтесь с коленей, от стула или дивана. Расставьте руки максимально в стороны, ноги поставьте вместе. Отжимайтесь медленно, отводя локти в стороны. Сделайте 12-15 раз по 3 подхода.

После отжиманий разогретые мышцы нужно хорошо растянуть. Лягте на живот, согните ноги в коленях и обхватите руками лодыжки. В таком положении новичкам нужно задержаться 20 секунд, затем 10-секундный перерыв. Повторить 3 раза.



Встаньте на расстояние полуметра от стены, вытяните руки вперед и кулаками давите на стену. Почувствуйте, напряжение грудных мышц. Надавливайте 20 секунд, затем 10 секунд перерыва. Повторите 3 раза.

Лягте на фитбол или пол. Возьмите гантель, напрягите грудь и поднимайте её ровно вверх. Затем опустите и сразу поднимите опять. Повторяйте 8 раз. Сделайте 3 подхода



Упражнение придает груди красивую форму. Возьмите гантели. В положении стоя слегка согните ноги в коленях и подайтесь корпусом вперед. На вдохе поднимите слегка согнутые руки в стороны, так, чтобы предплечья были параллельны полу. Выполните 2 подхода по 12 раз.