



АЛИСА КАРИМОВА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЭФФЕКТА ТОНКОЙ ТАЛИИ

Алиса Каримова

**Упражнения для
эффекта тонкой талии**

«Издательские решения»

Каримова А.

Упражнения для эффекта тонкой талии / А. Каримова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901450-4

Современные женщины всё так же хотят, чтобы у них была отличная фигура. Но в отличие от прошлого, сейчас не нужно прилагать особых усилий, чтобы уменьшить размер своей талии за небольшой промежуток времени. Конечно, придётся немного потрудиться, зато нынешние методики, а именно упражнения для тонкой талии, дают полную гарантию по ее уменьшению.

ISBN 978-5-44-901450-4

© Каримова А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Упражнения для эффекта тонкой талии стоя	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Упражнения для эффекта тонкой талии

Алиса Каримова

© Алиса Каримова, 2019

ISBN 978-5-4490-1450-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Современные женщины всё также хотят, чтобы у них была отличная фигура. Но в отличие от прошлого, сейчас не нужно прилагать особых усилий, чтобы уменьшить размер своей талии за небольшой промежуток времени. Конечно, придётся немного потрудиться, зато нынешние методики, а именно, упражнения для тонкой талии, дают полную гарантию по ее уменьшению.

Упражнения для эффекта тонкой талии стоя

1) Необходимо встать прямо, руки положить на область живота, либо приподнять прямо вверх. После этого, делаются наклоны влево и вправо. Наклоны должны быть пружинистыми, при этом ноги оставьте в начальной позиции.

Следует делать упор на сжатие туловища, а не на его растяжение. Наклоны необходимо делать именно в стороны, задерживая на некоторое время тело в горизонтальном положении относительно пола. При данном упражнении, не рекомендовано делать наклоны, используя дополнительный вес. Всё должно происходить легко и просто.

2) Второе упражнение для эффекта тонкой талии делается с разворотом корпуса. Нужно принять прямую стойку и повернуть верхнюю часть туловища влево. При этом, желательно, увидеть заднюю стену. После этого, поворачиваете тело в противоположную сторону по аналогичной схеме. Нижняя часть туловища должна оставаться в начальном положении.

3) Очень полезное упражнение для талии с использованием гимнастического обруча. Крутить его следует не менее 10 минут в разные стороны. Тренировки с обручем способствуют сжиганию жировых отложений в области талии, улучшению кровообращения и обмена веществ.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.