Как правильно накачать пресс

Автор: Administrator
23.07.2009 04:11 - Обновлено 01.03.2013 11:17

Ты с восторгом и восхищением провожаешь взглядом накаченный и плоский живот, думая про себя: «Я тоже такой хочу»? Тогда скорее читай про то, как стать обладательницей красивого пресса!

Уже почти месяц сотрудницы Cosmopolitan учат правильно питаться и заниматься спортом. И, как оказалось, самое главное – это укрепить мышцы пресса и разработать позвоночник. Как уверяет главный cosmo-тренер - фитнес-эксперт, телеведущая, Мисс-спорт 2012 - Аня Миляева, если работать над прессом, то и процесс похудания идет быстрее, и любой спорт может быть легко освоен!

Наверняка ты замечала: ходишь в спортзал, качаешь до изнеможения живот, а он все не подтягивается и не собирается становиться плоским! А ведь все дело в технике!

И действительно, если уделять должное внимание технике во время проработке мышц пресса, следить за правильностью выполнения упражнений, то эффект от тренировок будет колоссальный! Для начала следует разобраться, каким образом включать в работу мышцы живота, а во-вторых, необходимо варьировать постоянно упражнения для укрепления пресса. Именно для этого Аня Миляева предлагает пять основных правил железного пресса. .