

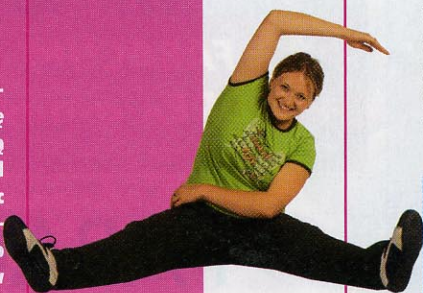
Ćwiczenia

na smukłą linię

Wiele młodych dziewcząt i pań ubolewa nad własną puszystą sylwetką. Ich marzeniem jest mieć płaski brzuch, smukłe nogi i uda oraz jędrne pośladki. Niejednokrotnie walczą o zrzucenie zbędnych kilogramów stosując diety, korzystając z masażu, stosując kremy wyszczuplające, zapominając jednak o aktywności fizycznej.

1

Ćwiczenie 1
Siedząc w rozkroku unieś prawą rękę nad głowę, a lewą ugiętą umieść przed sobą. Trzymając proste plecy i wciągnięty brzuch zrób 20 razy skłony w lewą stronę, a potem w prawą.



Tymczasem ważnym warunkiem na drodze do smukłej sylwetki jest ruch – i to każdy: pływanie, spacerowanie, aerobik, jazda na rowerze, praca w ogródku, sprzątanie, zabawa z dziećmi, ćwiczenia w siłowni.

Ponieważ wielką bolączką pań są dolne partie ciała, dziś proponujemy kilka ćwiczeń na ich wysmuklenie. Należy wykonywać je codziennie przez 45 minut, nielicząc rozgrzewki i wyciszenia się. Do ćwiczeń potrzebna jest piłka.

2

Ćwiczenie 2
Stojąc w lekkim rozkroku na ugiętych kolanach dłonie oprzyj na biodrach. Unieś 10 razy prawą prostą nogę w przód, a następnie w bok. To samo wykonaj na lewą stronę.



Ćwiczenie 3

Usiądź na podłodze, nogi wyciągnij przed siebie, podeprzyj się z tyłu na dłoniach. Unieś biodra w górę. Unieś prawą nogę do góry, a następnie lewą. Powtórz 10 razy.

3



4

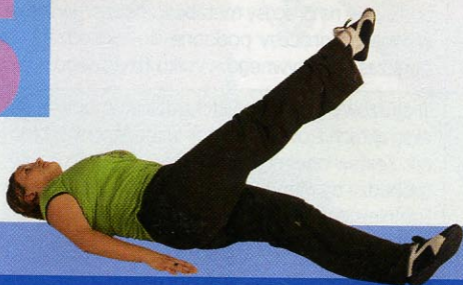
Ćwiczenia prezentuje modelka: **Emilia**



Ćwiczenie 4

Położ się na boku tak, aby piłka znajdowała się pod stopami, podeprzyj się ręką. Unosź 20 razy górną nogę do góry, a następnie zmień strony.

5



Ćwiczenie 5

Leżąc na plecach ręce połówz wzdłuż tułowia, a lewą nogę na podłodze. Prawą nogę unieś do góry i zatocz nią 20 zewnętrznych kóleczek. Zmień nogę.

6



Ćwiczenie 6

W klęku podpartym unieś prawą nogę do góry. Zrób 20 małych ruchów do góry i zmień stronę.

Tekst i układ ćwiczeń: **Berta Strycharska-Gać**

Foto: **Dariusz Żurek**

Strój do ćwiczeń ufundowała firma **Italian Fashion**,
ul. Ossowska 41 A, 05-220 Zielonka.

www.italianfashion.pl

Italian IF Fashion