

Упражнение «всадник» - суперсжигатель жира

Применяя его, вы без труда потеряете ненавистные галифе и добьетесь идеальной формы бедер и ягодиц, жир пропадет, а ноги станут умопомрачительно стройными. Называется это средство Всадник – упражнение, которое не только сжигает жир, но и поднимает иммунитет. Техника его выполнения напоминает бодифлекс – сочетания дыхания с упражнениями на растяжку, но действие «всадника» в десятки раз мощнее.

Если вы скептически относитесь к его эффективности, ничего не стоит уделить несколько минут в день и просто попробовать хотя бы в течение недели. Потом можете поделиться с нами результатом на [страничке контактов](#)

Выполнять упражнение «всадник» очень просто

1. Исходное положение - стоя с вытянутыми вверх руками, ладони вместе, ноги на ширине плеч или чуть шире.
2. Делаем спокойный глубокий вдох до отказа через нос, затем энергичный выдох через рот, сопровождая его звуком, напоминающим что-то среднее между «пах» и «бах».
3. На выдохе подтягиваем живот и приседаем до положения сидящего на скамейке, при этом бедра должны быть параллельны полу, а руки нужно максимально вытянуть вверх.
4. Удерживаем эту позу сидящего, не вдыхая, насколько это возможно – от 5 до 15 сек или даже больше, затем быстро выпрямляемся, опуская при этом руки вниз через стороны, и, уже выпрямившись, стоя, спокойно и глубоко вдыхаем.

Повторить упражнение нужно 3 раза подряд! Достаточно выполнять его 1 раз в день, но для получения более быстрого результата можно выполнять и дважды в день.



Если будете делать хотя бы 2-3 раза в день по 3 раза – будете поражены результатами. Попробуйте!